

voeding & ontwikkeling



**Suzan
Tuinier**

van het Vitamine
Informatie
Bureau

De D van Dagelijks

Lang niet alle kinderen krijgen genoeg vitamine D binnen, terwijl juist deze vitamine voor kinderen belangrijk is. Waarom? Dat legden we voor aan drs. Suzan Tuinier, voedingsdeskundige en coördinator bij het Vitamine Informatie Bureau.

Waarom is vitamine D belangrijk?

‘Vitamine D is essentieel voor sterke botten en tanden. En het speelt een rol bij de weerstand en een goede werking van de spieren. Veel ouders hebben de druppels of tabletjes wel in huis, maar geven het niet trouw.’

Heeft ieder kind het nodig?

‘Ja. Bij de overstap van borst- naar flesvoeding stoppen veel ouders met die druppeltjes. In flesvoeding zit wel vitamine D, maar niet genoeg.’

Wat is genoeg?

‘Uit onderzoek onder kinderen van twee tot zes jaar blijkt dat slechts vierentwintig procent van de kinderen een vitamine D-supplement krijgt. Maar ons advies is dus: geef ieder kind tot z’n vierde dagelijks een supplement met tien microgram vitamine D.’