

Vitamin D for Your Family

Vitamin D works with calcium to promote strong bones and teeth.

Vitamin D recommendations:

- Infants birth to 12 months need 10 mcg daily (400 IU);
- Kids and adults need 15 mcg daily (600 IU).

It is hard to get this much vitamin D from food or from sun exposure in Oregon, so taking a vitamin D supplement is recommended.

Three kinds of vitamin D are available:

- 1) Liquid drops for babies
- 2) Chewable tablets for children
- 3) Pills for adults

Remember to always read the label and follow the directions. If you have questions about taking vitamins, talk to your health care provider.



Vitamin D for Your Family

Vitamin D works with calcium to promote strong bones and teeth.

Vitamin D recommendations:

- Infants birth to 12 months need 10 mcg daily (400 IU);
- Kids and adults need 15 mcg daily (600 IU).

It is hard to get this much vitamin D from food or from sun exposure in Oregon, so taking a vitamin D supplement is recommended.

Three kinds of vitamin D are available:

- 1) Liquid drops for babies
- 2) Chewable tablets for children
- 3) Pills for adults

Remember to always read the label and follow the directions. If you have questions about taking vitamins, talk to your health care provider.



Vitamin D for Your Family

Vitamin D works with calcium to promote strong bones and teeth.

Vitamin D recommendations:

- Infants birth to 12 months need 10 mcg daily (400 IU);
- Kids and adults need 15 mcg daily (600 IU).

It is hard to get this much vitamin D from food or from sun exposure in Oregon, so taking a vitamin D supplement is recommended.

Three kinds of vitamin D are available:

- 1) Liquid drops for babies
- 2) Chewable tablets for children
- 3) Pills for adults

Remember to always read the label and follow the directions. If you have questions about taking vitamins, talk to your health care provider.



La Vitamina D para su familia

La vitamina D trabaja con el calcio para promover huesos y dientes fuertes.

Las recomendaciones son:

- Bebés recién nacidos hasta los 12 meses de edad necesitan 10 mcg diariamente (400 IU);
- Los niños y adultos necesitan 15 mcg diariamente (600 IU).

Es difícil obtener esta cantidad de vitamina D de los alimentos o de la exposición al sol en Oregon, por lo que se recomienda tomar un suplemento de vitamina D.

La vitamina D la puede obtener en tres presentaciones:

- 1) Gotas para bebés
- 2) Tabletas masticables para niños
- 3) Píldoras para adultos

Recuerde que siempre debe leer la etiqueta y seguir las instrucciones. Si tiene alguna pregunta sobre la toma de suplementos, hable con su proveedor de atención médica.



La Vitamina D para su familia

La vitamina D trabaja con el calcio para promover huesos y dientes fuertes.

Las recomendaciones son:

- Bebés recién nacidos hasta los 12 meses de edad necesitan 10 mcg diariamente (400 IU);
- Los niños y adultos necesitan 15 mcg diariamente (600 IU).

Es difícil obtener esta cantidad de vitamina D de los alimentos o de la exposición al sol en Oregon, por lo que se recomienda tomar un suplemento de vitamina D.

La vitamina D la puede obtener en tres presentaciones:

- 1) Gotas para bebés
- 2) Tabletas masticables para niños
- 3) Píldoras para adultos

Recuerde que siempre debe leer la etiqueta y seguir las instrucciones. Si tiene alguna pregunta sobre la toma de suplementos, hable con su proveedor de atención médica.



La Vitamina D para su familia

La vitamina D trabaja con el calcio para promover huesos y dientes fuertes.

Las recomendaciones son:

- Bebés recién nacidos hasta los 12 meses de edad necesitan 10 mcg diariamente (400 IU);
- Los niños y adultos necesitan 15 mcg diariamente (600 IU).

Es difícil obtener esta cantidad de vitamina D de los alimentos o de la exposición al sol en Oregon, por lo que se recomienda tomar un suplemento de vitamina D.

La vitamina D la puede obtener en tres presentaciones:

- 1) Gotas para bebés
- 2) Tabletas masticables para niños
- 3) Píldoras para adultos

Recuerde que siempre debe leer la etiqueta y seguir las instrucciones. Si tiene alguna pregunta sobre la toma de suplementos, hable con su proveedor de atención médica.

