

# POUKISA VITAMIN A BON?

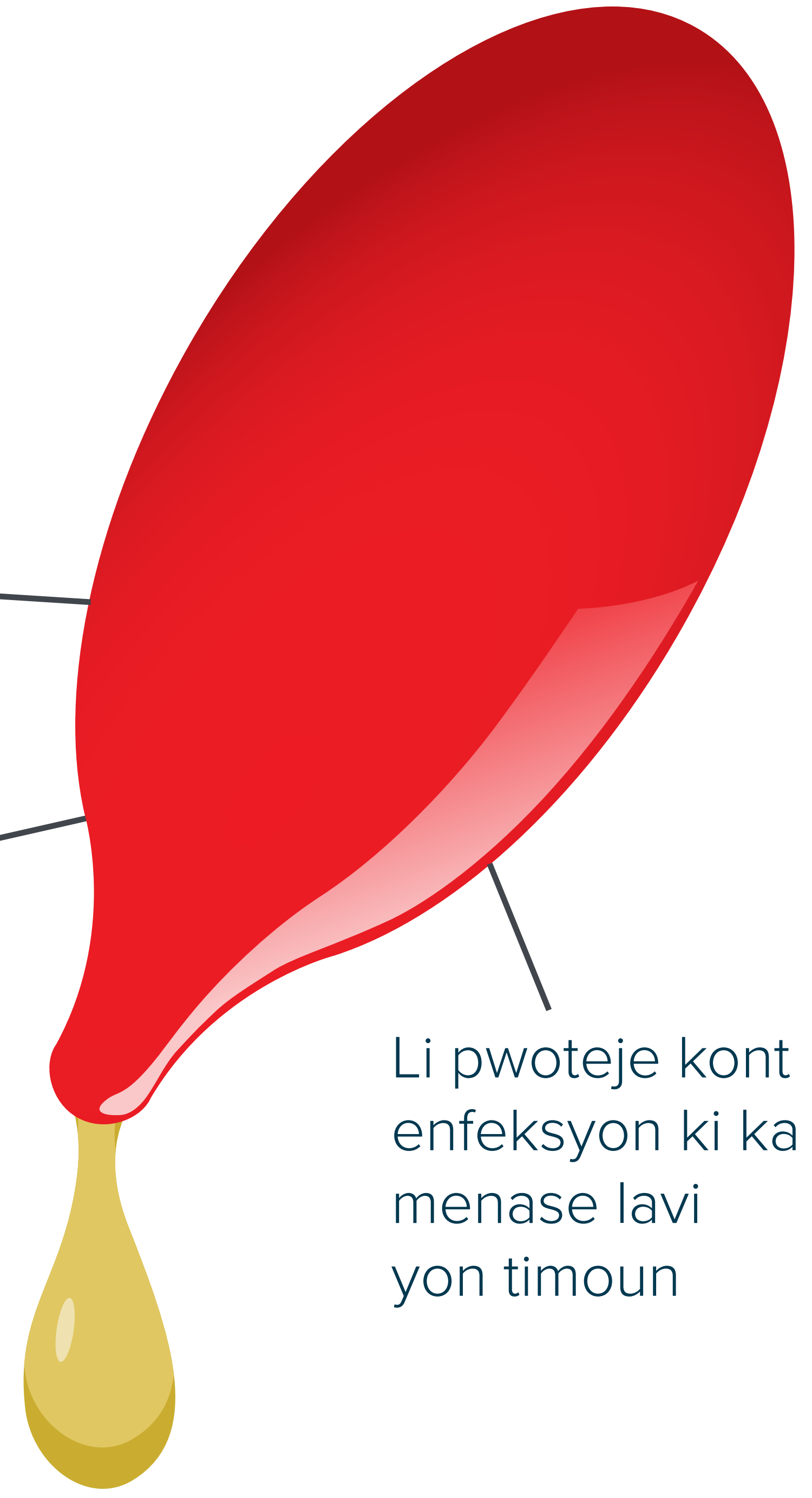
Vitamin A se yon vitamin ki esansyèl **ke kò nou pa** pwodui.

**Defisyans an vitamin A** ka fè yon timoun avèg epi bay lòt maladi ankò.

Li fè prevansyon pou timoun pa avèg

Li ranfòse sistèm iminitè a

Li pwoteje kont enfeksyon ki ka menase lavi yon timoun



## KÒMAN POU W FÈ PREVANSYON DEFISYANS AN VITAMIN A

Ou ka jwenn vitamin A nan vyann, pwason, lèt, fèy vèt, fwi wouj ak oranj epi nan legim. Timoun ki pa manje manje sa yo ase bezwen sipleman vitamin A pou pwoteje yo kont defisyans an vitamin A.



**TIMOUN KI GEN 6-59 MWA DWE RESEVWA SIPLEMANTASYON VITAMIN A CHAK 4-6 MWA.**



**100,000 UI vitamin A**  
pou timoun ki gen 6-11 mwa



Vitamin A san danje pou timoun e ou kapab bay li avèk vaksen, remèd vè, miltivitamin epi manje ki fòtifye.



**200,000 UI vitamin A**  
pou timoun ki gen 12-59 mwa



Efè segondè yo ra epi yo pa dire pou lontan