

## استخوانهای فرزندتان را سالم و قوی سازید

امروز فرزندتان با پزشک صحبت کرده و معاینه شده است.

پزشک توصیه می کند که فرزندتان هر روز یک قرص ویتامین حاوی 10 میکروگرم ویتامین D (IE 400) بخورد. قرص ویتامین به رشد استخوانهای فرزندتان کمک کرده تا سالم و قوی شوند.

ویتامین D از طریق غذایی که می خوریم و آفتابی که در تابستان روی پوست می تابد تأمین می شود. رسیدن ویتامین D کافی به بدن از طریق غذایی که می خوریم دشوار است. اگر خود را بپوشانیم و در تابستان آفتاب بر روی دست و پا و صورت نتابد ویتامین D به حد کافی در بدن ساخته نمی شود. این نکته در صورت تیرگی پوست نیز صادق است. کمبود ویتامین D میتواند باعث خستگی و درد عضلات و استخوانها شود.

قرص های ویتامین را میتوان در داروخانه و بسیاری از محلهای دیگر خریداری کرد.