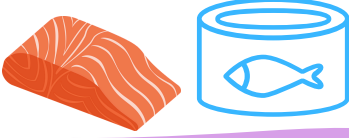


أفضل الأطعمة الغذائية التي تحتوي على

# فيتامين د



الأسماك الغنية بالدهون  
السالمون ، التونا



الكبدة



اللحوم الحمراء



صفار البيض



الحليب المدعم  
بفيتامين د



الفطر

نقاط مهمة:

١- يفضل التعرض الى أشعة الشمس  
(الصباح الباكر او بعد الظهر ) على  
الأقل لمدة ١٥ دقيقة ، لزيادة نسبة  
فيتامين د طبيعياً

٢- لزيادة امتصاص فيتامين د يفضل  
تناولهم مع الوجبات الغنية بالدهون