

## KAKO UČINITI KOSTI DJETETA ZDRAVIM I ČVRSTIM

Vaše dijete je danas bilo na pregledu i razgovoru kod patronažne sestre.

Medicinska sestra preporučuje da vaše dijete svakodnevno uzima po jednu vitaminsku pilulu koja sadrži 10 mikrograma D-vitamina (400IE). Ta pilula pomaže rast kostiju vašeg djeteta tako da one postanu čvrste i zdrave.

D-vitamin se dobija iz hrane koju jedemo i od sunca koje ljeti obasjava kožu. Teško je dobiti dovoljno D-vitamina samo iz hrane. Ako odjeća sprječava da zraci sunca ljeti dopijevaju do ruku, nogu i lica, onda se u tijelu ne stvara dovoljno vitamina D. To važi i za tamnopute. Kad tijelo nema dovoljno D-vitamina može se osjećati umor i bol u mišićima i kostima.

Vitaminske pilule se mogu kupiti u apoteci i više drugih mjesta.