



# VITAMINA D

PARA OSSOS SAUDÁVEIS!

A vitamina D é importante para o crescimento normal e para o desenvolvimento de ossos saudáveis

As dicas da pediatra...

ALEXANDRA LUZ  
Pediatra

# PORQUÊ FAZER VITAMINA D?

Os bebês que não fazem vitamina D podem vir a desenvolver uma doença, chamada "raquitismo". No raquitismo, os ossos ficam finos, e frágeis, e as pernas podem ficar "arqueadas".



# COMO FAZER?

Os bebês não conseguem obter a quantidade necessária de vitamina D da alimentação, ou através da exposição solar, sendo recomendada a sua suplementação em 400 UI/dia.

As dicas da pediatra...

**ALEXANDRA LUZ**  
Pediatra