

## D-VITAMINER TIL BØRN OG UNGE

Gør dit barns knogler stærke og sunde.

Jeres barn har i dag været til undersøgelse og samtale hos lægen.

Lægen anbefaler, at jeres barn **hver dag** får en vitaminpille, der indeholder 10 mikrogram D-vitamin (400 IE). Vitaminpillen hjælper til at opbygge jeres barns knogler, så de bliver stærke og sunde.

D-vitaminer kommer fra den mad, vi spiser og fra solen, når den skinner på huden om sommeren. Det er svært at få nok D-vitamin fra den mad, vi spiser. Hvis huden er mørk, eller hvis man går klædt, så der ikke kommer sol på arme og ben og i ansigtet, bliver der ikke dannet nok D-vitamin i kroppen. Når man mangler D-vitamin kan man blive træt og få smerter fra muskler og knogler.

Vitaminpillerne kan købes på apoteket og flere andre steder.