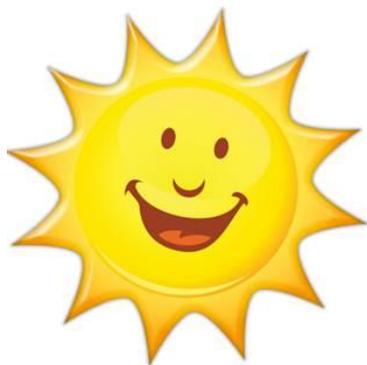


# Saiba de onde vem a vitamina D, necessária para manter a saúde dos nossos dentes e ossos

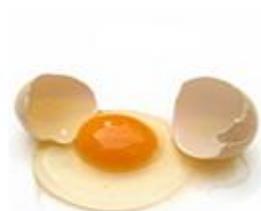
## Luz solar



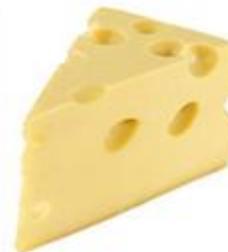
Fornece de 90 a 95% da quantidade necessária

Exposição saudável:  
antes das 10h00 e  
depois das 16h00

## Alimentação



Ovos



Queijos



Leite



Sardinha

Fornece de 5 a 10% da quantidade necessária