

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