

# صل بين العمودين

أهمية أملاح  
الكالسيوم لجسم  
الإنسان

فيتامين د

من الأغذية التي  
تحتوي على أملاح  
الكالسيوم

الحليب، والألبان، و  
الأجبان، و  
الخضراوات الورقية

فيتامين ضروري  
لبناء العظام و  
الأجسام

مهم لبناء العظام  
والأسنان