

صل بين العمودين

أهمية أملاح
الكالسيوم لجسم
الإنسان

فيتامين د

من الأغذية التي
تحتوي على أملاح
الكالسيوم

الحليب، و الألبان، و
الأجبان، و
الخضراوات الورقية

فيتامين ضروري
لبناء العظام و
الأجسام

مهم لبناء العظام
و الأسنان