



**GIOCO
E IMPARO**

i Superpoteri delle VITAMINE

Due vitamine fondamentali per il benessere sono la C e la D. La prima rinforza le difese contro i virus cattivi, la seconda mantiene le ossa forti. Leggi dove è possibile trovarle e collega ogni alimento alla sua vitamina.



VITAMINA C

Dove si trova?
Agrumi
Frutti di bosco
Verdure



**LO SAPEVI CHE
I RAGGI
DEL SOLE STIMOLANO
IL CORPO A PRODURRE
VITAMINA D?**



VITAMINA D

Dove si trova?
Uova
Latte e latticini
Pesce

