

Разговор о правильном питании

Где найти витамины ?

Витамин А



Морковь

Витамин А



Морковь

Рябина

Томаты

Облепиха

Абрикосы

в в р е р

Витамин В



Орехи

Витамин В

Орехи

Спаржа

Шпинат

Злаки

Рожь

капуста



Витамин С



Лимон

Витамин С



Лимон
Шиповник
Салат
Смородина
Лук
Д Р У О Я

Витамины

*необходимы для
нашего здоровья!*