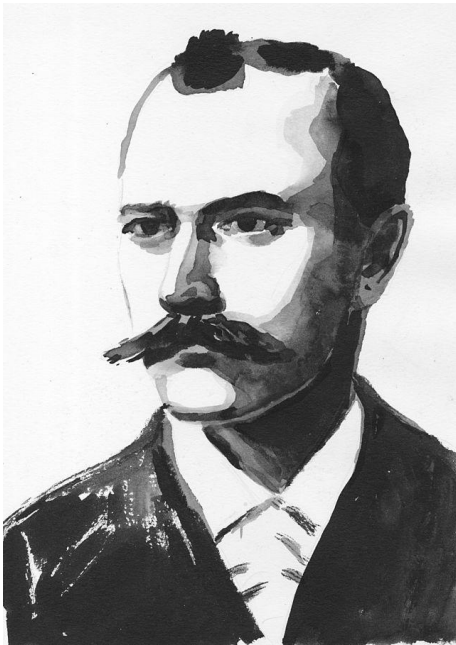


Здоровые дети.



Лунин Николай Иванович



«VITA»- «ВИТАМИН»

Витамины

С

D

A

B



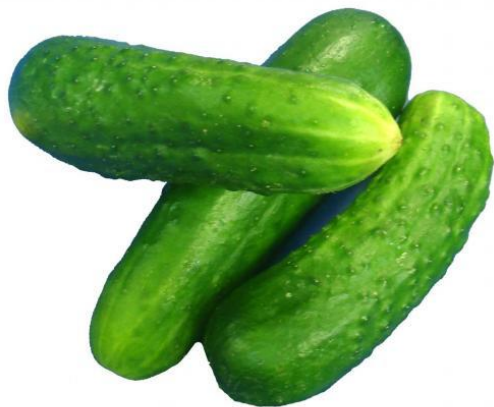
Витамины группы А



Витамины группы В



Витамины группы С



Витамины группы Д



Правила приёма пищи

- * -Есть 4 раза в день в одно и тоже время.
- * -На завтрак творог, каши.
- * -В обед всегда есть первое блюдо: супы.
- * Не перекусывать между основными приёмами пищи.
- * -Есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу.