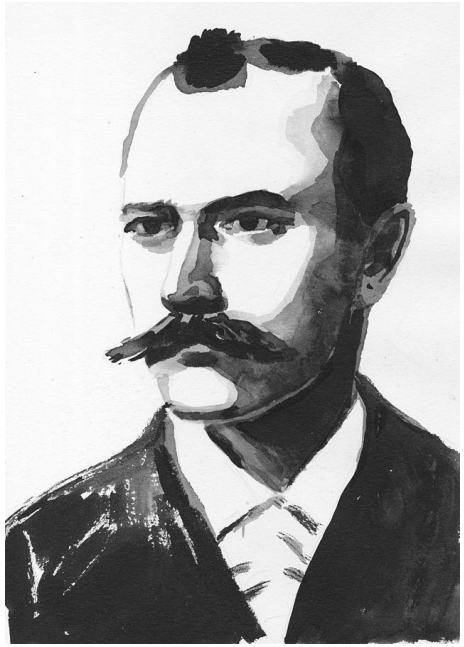
Здоровые дети.

Лунин Николай Иванович



«VITA»- «ВИТАМИН»

Витамины

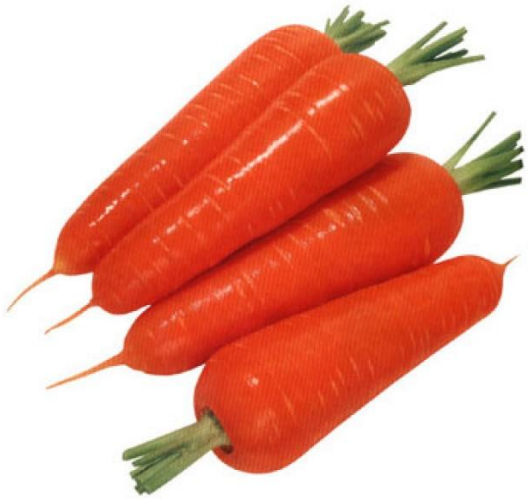
C

D

A

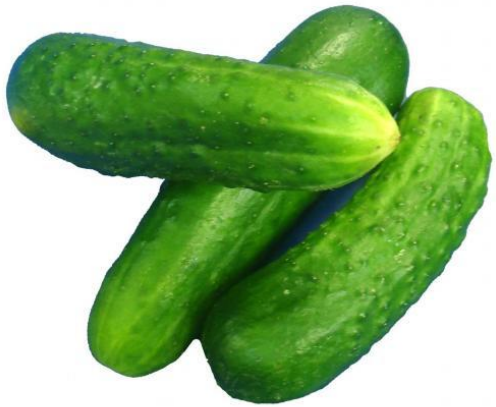
B

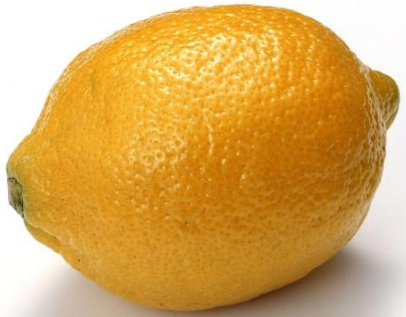
Витамины группы А



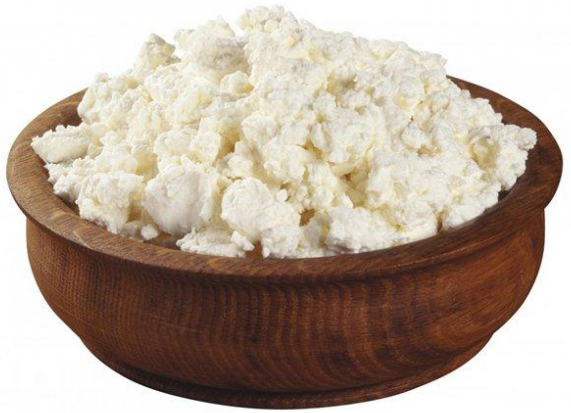
Витамины группы В

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.