



Разговор о правильном питании

Где взять **ВИТАМИНЫ** весной?





**Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь!**





Весной полезно, вкусно
Есть квашеную капусту,
Чтобы быть весной красивым,
Дружелюбным и счастливым.



От горького лука -
до сладкой малины...
И с пищей получим
мы все витамины

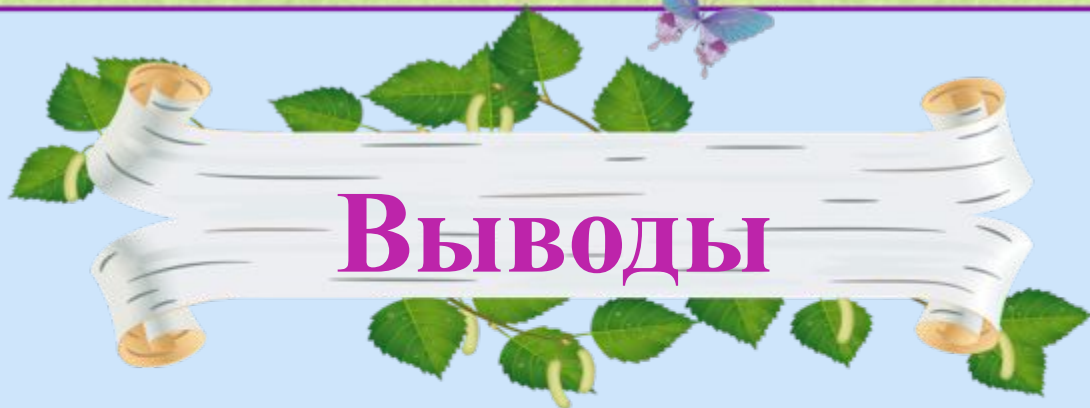




Где найти витамины весной?

- Прорастить лук.
- Заморозить ягоды и фрукты.
- Есть квашеную капусту.
- Приготовить соки.





- К чему мы должны стремиться, когда едим?
- Как мы можем сохранить здоровье?
- Какие вещества обязательно должны быть в нашей пище?

