

# В рыбе польза!



● В рыбе много  
минералов и витаминов  
необходимых для...



# Для формирования и роста костей скелета

- Кальций
- Фосфор
- Магний



# Для работы мозга

- Употребление рыбы положительно влияет на память, мыслительные процессы. Омега 3 полезные жиры, кислоты, витамины А,Д,Е.



Дольше всех жителей земли  
живут японцы. Ещё они очень  
умные! Потому что...

**Основа их  
питания-РЫБА!**

