

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!**

