В день необходимо съедать не менее
400 граммов овощей и фруктов
Но не за один раз, а в 4-5 приемов!

Рост, сила, выносливость
Энергия
Здоровье
Ум и сообразительность
Крепкие зубы и кости
Хорошее состояние кожи
БЕЛКИ
ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ
ВИТАМИНЫ
ЙОД
КАЛЬЦИЙ
ЖЕЛЕЗО
Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а еще они легко усваиваются.
В день необходимо съедать не менее
400 граммов овощей и фруктов
Но не за один раз, а в 4-5 приемов!

Но не за один раз, а в 4-5 приемов!

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными
веществами и витаминами, а еще они легко усваиваются.
В день необходимо съедать не менее
400 граммов овощей и фруктов
Но не за один раз, а в 4-5 приемов!