

ОВОЩИ И ФРУКТЫ -

ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛОВ, КЛЕТЧАТКИ
И ДРУГИХ ВЕЩЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА!

КАКИЕ ВИТАМИНЫ МЫ ПОЛУЧАЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ?

Витамин А

- Важен для роста,
- Участвует в обмене веществ,
 - Необходим для хорошего зрения,
- Важен для здоровой кожи

Витамины группы В (В1, В6, В12)

- Стимулируют умственную деятельность,
- Помогают работать мышцам и сердцу,
- Дают энергию организму

Витамин С

- Стимулирует процессы развития организма,
- Повышает иммунитет,
- Помогает усваивать железо

Витамин Е

- Повышает выносливость,
- Защищает клетки организма

WWW.BUDZDOROVPERM.RU