

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

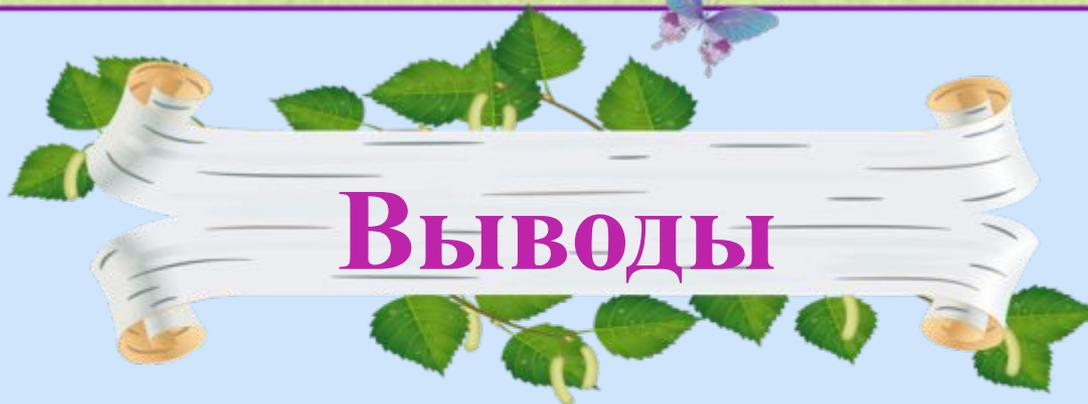




# Где найти витамины весной?

- 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?

