



питание

Это должен знать каждый!



Белки

Белки – вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой «материал» детям – для роста и развития.

Творог



Яйцо



Мясо



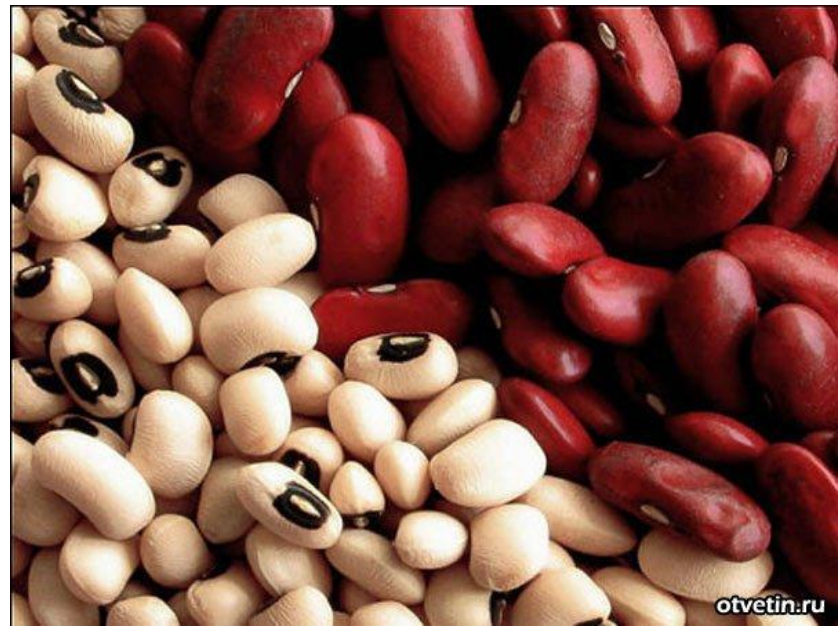
Рыба



Горох



Фасоль

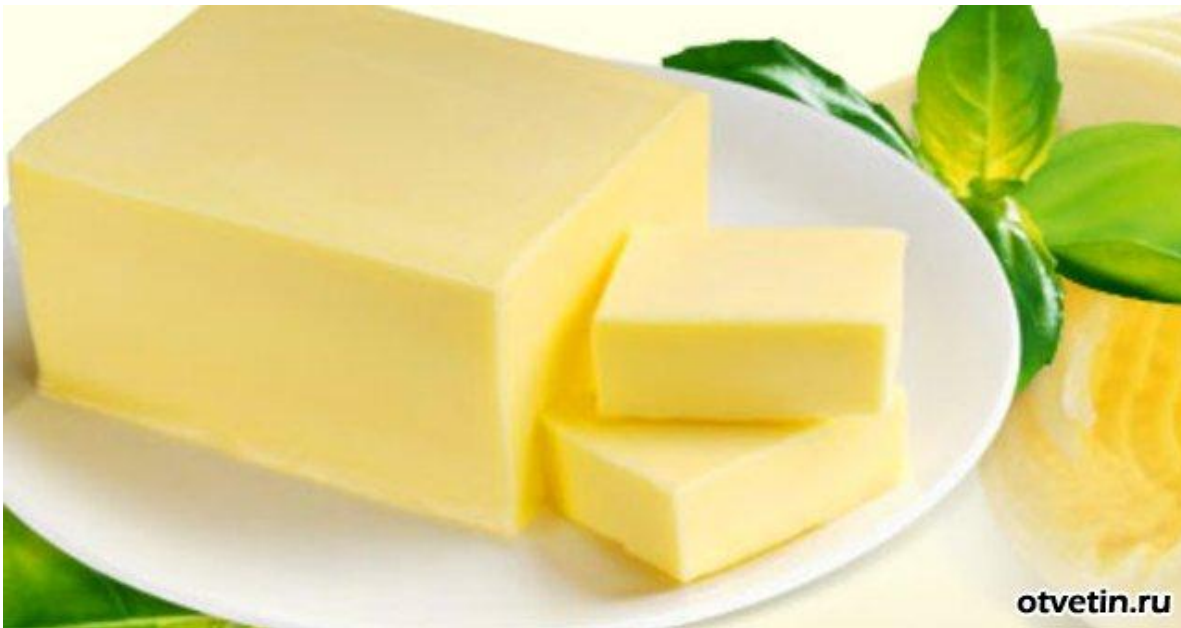




Жиры

Жиры обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела.

Сливочное масло



Растительное масло



Сметана





Углеводы

Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела.

Хлеб



Крупы



Картофель



Макаронны



Кондитерские изделия



Фрукты



STEPAZ
100% FREE



Find more Free Wallpapers on www.PicsDesktop.net



Витамины

*Витамины необходимы для
сохранения и укрепления
здоровья*

Витаминов много в овощах и фруктах



Помните, дети!

- При употреблении фруктов и овощей не забывайте их мыть!*

