ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ПРИКАМЬЯ»

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

При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 № 68-рп и на основании конкурса, проведенного Общероссийской общественной организацией «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ».