

## 1. Молочные продукты (кальций для роста)

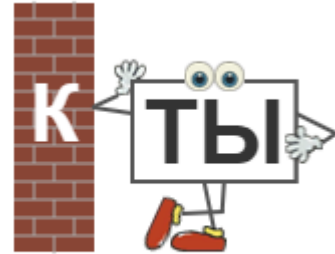


П



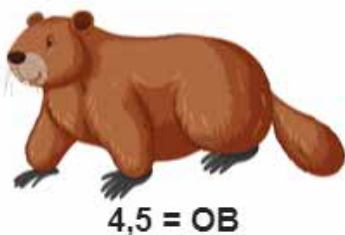
## 2. Овощи, фрукты (витамины)

Чем полезны фрукты? В первую очередь, польза фруктов заключается в том, что это настоящее живое питание — витамины и клетчатка.



## 3. Бобовые культуры

Витамины А и В приносят пользу нервной системе и необходимы для здоровых волос. Основное свойство клетчатки — улучшение работы кишечника.



ИНСТИТУТ  
ВОСПИТАНИЯ