

SVEIKAS MAISTAS SVEIKAS VAIKAS



Vitaminai	Vitaminų trūkumas sukelia	Vitaminų daugiausiai	
1 	➤ Regėjimo sutrikimai; ➤ Augimo sulėtėjimas; ➤ Sausa oda; ➤ Sausi, lūžinėjantys nagai ir plaukai.	 Žuvų taukai Petražolės	 Morkos Kiaušiniai
2 	➤ Silpnumas, apetito stoka; ➤ Sunkusis žaizdų gijimas; ➤ Silpnas imunitetas.	 Juod. serbentai Braškės	 Paprika Citrina
3 	➤ Vaikams kaulų deformacija; ➤ Raumenų ir nervų sistemų veiklos sutrikimai.	 Žuvų taukai Skumbė	 Silkė Sardinės
4 	➤ Raumenų atrofija; ➤ Sausa oda ir raukšlių atsiradimas; ➤ Jautrumas, nervingumas.	 Aliejus Salotos	 Migdolai Žemės riešutai



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė pagal knygos leidinį „Didakta“, mob. +37062741643, el. paštas: simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt