

Полезный завтрак – Здоровья залог ,

Для школьников важен как школьный урок.

Если подход выбран правильный здесь,

День будет удачным и правильным весь.

Пятерки мы будем одни получать, к победам стремиться,

И всех удивлять!









## Полезьа пшенной каши

В пшене содержатся аминокислоты, которые становятся строительным материалом для мышц и кожи, медленно усваиваемые углеводы, выводящие из организма вредные вещества. Пшенная каша укрепляющий кожу головы, нормализует состояние кожи лица и волос.

В пшене есть все, что нужно человеку для красивого цвета лица, нормального кровообращения и сердца, здоровых зубов и поддержания организма в тонусе. Обеспечивают такой эффект микроэлементы, содержащиеся в пшене: железо, фтор, магний, калий, кремний и марганец. Пшенка будет держать ваше тело в тонусе, обеспечивая ему крепость и здоровье.



