

4.వౌషధికాహారం



శక్తి

(చిరు ధాన్యాలు)



పెరుగుదల

(పప్పు ధాన్యాలు, పాలు, గుడ్లు)



ఆరోగ్యం

(పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు)

www.venuschool.weebly.com 8500218589

పౌష్టికాహారం - ప్రభావం



బలమైన వ్యక్తి

(చిరు ధాన్యాలు)



ఆరోగ్యవంతుడు

(పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు)



పొడగరి

(పప్పు ధాన్యాలు, పాలు, గుడ్లు)