**PROČITAJ:**

Za zdravlje u pubertetu jako je važno **pravilno se hraniti.**

Treba jesti puno **zdravih žitarica** te **voća i povrća.**

U pubertetu **kosti i mišići jako brzo rastu** a da bi mogli narasti potrebna im je **energija.**

Energija je potrebna i za **kretanje.**

**Tjelovježba** je jako važna jer se **razvijaju i jačaju mišići i kosti.**



Autor: Peggy\_Marco, Pixabay