



# КНИГА ЗДОРОВЬЯ

# Витамины





СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ

МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

# ВИТАМИН А

ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ



АВОКАДО



**ВИТАМИН**

**В**



ШИПОВНИК



РЯБИНА



ВИШНЯ



ОБЛЕПИХА



ЧЁРНАЯ  
СМОРОДИНА



КИЗИЛ



КЛУБНИКА



АПЕЛЬСИН



ЛЕМОН



ПОМИДОР



КАПУСТА



ЯБЛОКО



РЕДИС



КАРТОФЕЛЬ

# ВИТАМИН С



# Вредная и полезная пища

**Полезные  
продукты**



**Вредные  
продукты**

