



A B C E D P K



А Б В С Д

Как правильно  
питаться

Витамины	Где содержится	Для чего необходим
А	Молоко, масло, яйца, рыбий жир, свежая зелень, морковь, абрикосы, персики	Зрение, кожа, кости, рост
В	Хлеб ржаной, неочищенный рис, дрожжи, печень, соевые бобы, горох, мясо, орехи, молоко.	Для укрепления мышц, поддержания общего здоровья кожи, волос, ротовой полости, глаз. Помогает перерабатывать питательные вещества.
К	Свежая зелень, печень	Свертывание крови
С (аскорбиновая кислота)	Черная смородина, апельсины, лимоны, помидоры, картофель, свежая зелень	Кровеносные сосуды. Заживление ран. Защита от простуды.
РР	Цитрусовые, рыба, печень	Для хорошей памяти и настроения
Д	Рыбий жир, рыба, молоко, яйца, масло и солнечные лучи.	Кости и зубы

- Любите ли вы йогурт?
- Из чего его готовят?
- Какие бывают йогурты?
- Все ли йогурты полезны?
- Как правильно выбрать йогурт?

**Будьте  
здоровы!**