

# Витамины в продуктах питания

Подготовила воспитатель Борисова О.В.





**A**





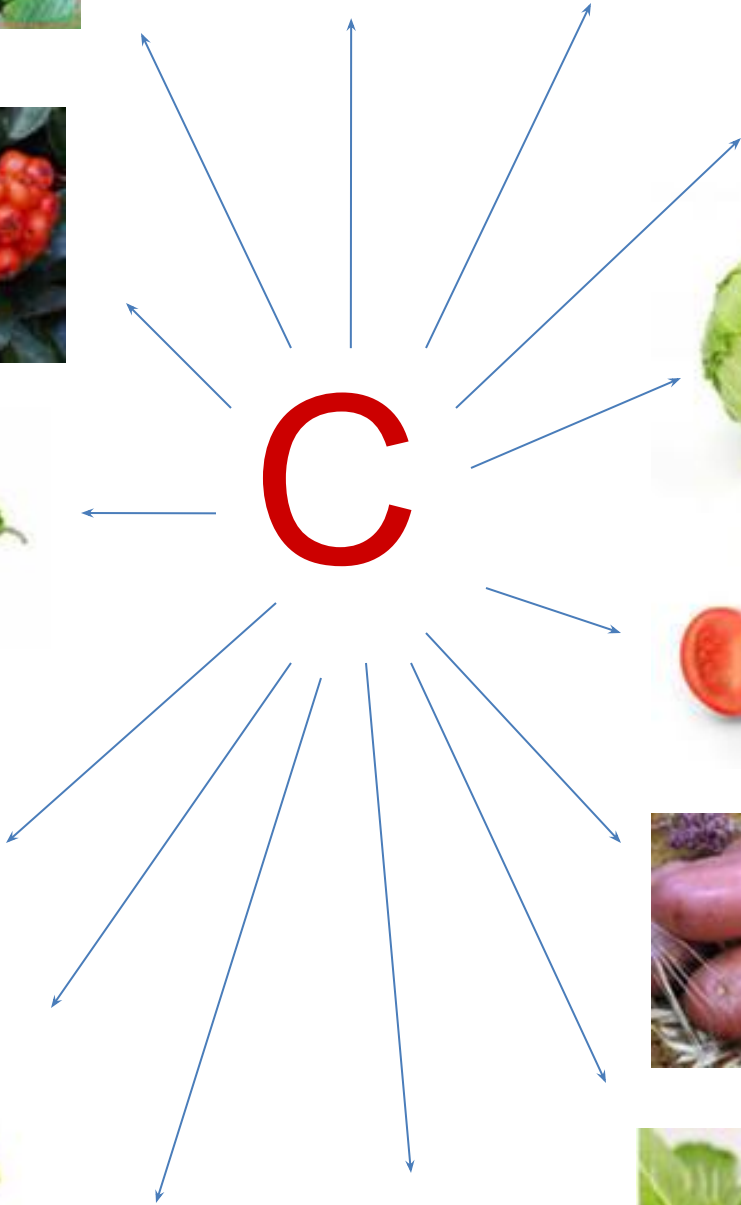
Д







C



**В**





**В**



**петрушка**

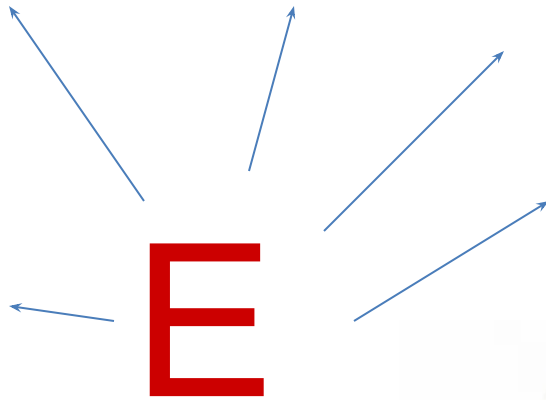






**B**





**петрушка**



# Пищевая пирамида правильного питания

Жир, соль, сахар, сладости (свести к минимуму)

Молочные продукты,  
йогурты, сыр  
(2-3 порции)

Мясные продукты,  
птица, рыба,  
бобы, яйца, орехи  
(2-3 порции)

Овощи  
(3-5 порций)

Фрукты  
(2-4 порции)

Хлеб, каши, макаронные изделия (6-11 порций)



# **Автор презентации**

Борисова Ольга Викторовна  
воспитатель д/с № 20  
«Ласточка»  
п.Запрудня