



Питайся правильно – будь здоровым!

Витамины

Витамин А



рыбий жир, печень, яйца,
масло, молоко, овощи

Витамин В1



свинина, орех,
хлеб, крупа

Витамин В2



капуста брокколи, молоко
и кисломолочные продукты,
печень, сыр, яйцо

Витамин В12



сыр, морские продукты,
яйцо, молоко, творог

Витамин С



чёрная смородина,
апельсин, помидор,
картофель, лимон

Минералы

Магний



семена подсолнечника,
тыква, свекла, бананы

Кальций



сыр, молоко,
творог, капуста

Железо



рис, грибы, яйцо,
печень, яблоко

Рацион питания на день

Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



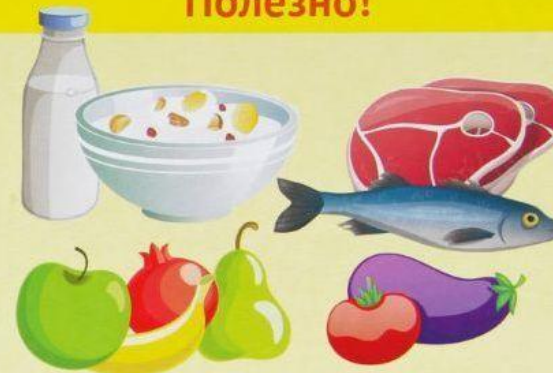
Ужин



Перед сном



Полезно!



Опасно!



Образовательный плакат «Здоровое питание». Арт. 2496864
Состав: бумага. Срок службы: 10 лет. Дата изготовления: 05.2017
Изготовитель: ООО «Экспресс». Адрес изготовителя: Российская Федерация, 620075, г. Екатеринбург,
ул. Бажова, дом 75, кв. 35. Разработано и изготовлено по заказу ООО «Сима-ленда»
Россия, 620100, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Чернышевского, 86/8
Тел: +7 (343) 287-56-96, 8-800-1000-260. WWW.SIMA-LAND.RU (на правах рекламы)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816905

Владелец Коркина Ольга Александровна

Действителен с 07.07.2025 по 07.07.2026