

# В 4-2 классе проведена беседа на тему «Правильное питание»

**Питайся правильно – будь здоровым!**

**Витамины**

**Витамин А**  
рыбий жир, печень, яйца, масло, морковь, облепиха

**Витамин В1**  
свинина, орех, хлеб, крупы

**Витамин В2**  
капуста брокколи, молоко и кисломолочные продукты, печень, сыр, яйца

**Витамин В12**  
сыр, морские продукты, яйца, молоко, творог

**Витамин С**  
черная смородина, апельсины, помидоры, картофель, лимон

**Минералы**

**Магний**  
семена подсолнечника, тыква, свекла, бананы

**Кальций**  
сыр, молоко, творог, капуста

**Железо**  
рис, грибы, яйца, печень, яблоко

**Рацион питания на день**

**Завтрак**

**Второй завтрак**

**Обед**

**Полдник**

**Ужин**

**Перед сном**

**Полезно!**

**Опасно!**

Иллюстрация: Елена Савицкая. Дизайн: Анна Зайцева. Фото: Анна Зайцева. © 2017. Все права защищены. Издательство: «АСТ». Адрес: Москва, ул. Садовая-Коптевская, д. 117/119. Контактный телефон: +7 (495) 207-56-98. E-mail: info@ast.ru. Сайт: www.ast.ru. ISBN 978-5-17-090-200-2. www.ast.ru

