

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, крупа

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

Витамин В12
сыр, морские продукты, яйцо, 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, яйцо, печень, яблоко

Рацион питания на день

Завтрак

Второй завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Перед сном

Полезно!

Опасно!

© ООО «Лингва-Сервис» г. Москва, ул. Мухоморова, д. 10, стр. 1
© ООО «Лингва-Сервис» г. Москва, ул. Мухоморова, д. 10, стр. 1
© ООО «Лингва-Сервис» г. Москва, ул. Мухоморова, д. 10, стр. 1
© ООО «Лингва-Сервис» г. Москва, ул. Мухоморова, д. 10, стр. 1
© ООО «Лингва-Сервис» г. Москва, ул. Мухоморова, д. 10, стр. 1
© ООО «Лингва-Сервис» г. Москва, ул. Мухоморова, д. 10, стр. 1
© ООО «Лингва-Сервис» г. Москва, ул. Мухоморова, д. 10, стр. 1
© ООО «Лингва-Сервис» г. Москва, ул. Мухоморова, д. 10, стр. 1
© ООО «Лингва-Сервис» г. Москва, ул. Мухоморова, д. 10, стр. 1
© ООО «Лингва-Сервис» г. Москва, ул. Мухоморова, д. 10, стр. 1

