



# Питайся правильно – будь здоровым!



## Витамины

### Витамин А



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

### 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,  
апельсин, лимон,  
картофель

## 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



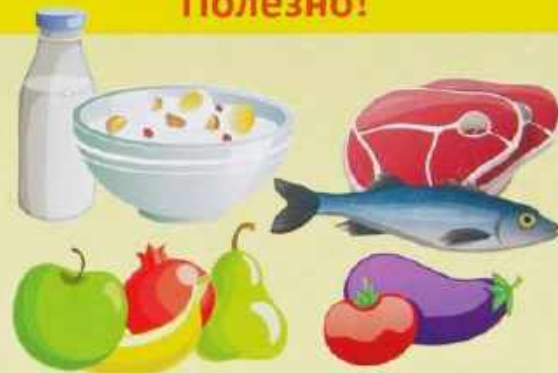
### Ужин



### Перед сном



## Полезно!



## Опасно!

