



Мы за здоровое питание!

5 «б»

Главная суть Правильного Питания.

Режим приема
пищи

M1

Сбалансирован
ность и
натуральность.

M2

ВИТАМИНЫ

ВИТАМИНЫ



i.webp

Ягоды-как это вкусно!

Ягоды – незаменимый природный источник витаминов и микроэлементов для сохранения здоровья. Эти сочные и вкусные «полезности» рекомендовано включать в ежедневный рацион в любое время года.



Яблоко- это клад витаминов.

Состав **яблок** богат витаминами а, е, с, к, В₄, В₉, минеральными веществами (К, Р, Са, Mg, F, Fe), а также органическими кислотами, дубильными веществами, клетчаткой.



Овощи-это полезно!

Овощи – это кладезь **витаминов** и **минералов**. В них содержатся: ретинол; **витамины** группы В; аскорбиновая кислота; токоферол; **витамин Р**.



Овощи-это полезно!



Фрукты-это нужно!

**Витамины,
содержащиеся в
фруктах и
овоцах, –
лучший способ
для укрепления
иммунитета и
здоровья в
целом.**



Каша-это важно!

Как известно, в ежедневном рационе правильного питания обязательно должны присутствовать крупы, так как они делают его сбалансированным, сытным и полноценным. Ведь именно они содержат в себе много витаминов и микроэлементов важных для нормального развития человеческого организма.



Молоко и творог- это незаменимо!

***Молоко — один из самых
полезных продуктов.
Особенно он важен для
детского организма.
Витамины в молоке и
содержащиеся
минеральные вещества
обеспечивают нормальное
протекание обмена
веществ, повышают
иммунитет и улучшают
пищеварение.***



***"Упражнения - это король, питание - это королева,
сложите их вместе, и вы получите королевство".***

