



## 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



чёрная смородина, айва, лимон, картофель

## Минералы

### Магний



семена подсолнечника, тыква, свёкла, бананы

### Кальций



сыр, молоко, творог, капуста

### Железо



рис, грибы, яйца, печень, яблоко

# Питайся правильно – будь здоровым!



## Рацион питания на день

### Завтрак



### Второй завтрак



### Обед



### Полдник



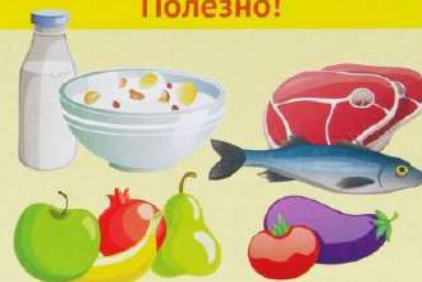
### Ужин



### Перед сном



## Полезно!



## Опасно!



© Издательский центр «Здоровый ребенок». Агр. 2018/19  
 Серия «Брильянт» (для детей от 10 лет). Цена за издание 96,2007  
 Издательство ООО «Издательство «Здоровый ребенок» (Псковская область, Псков, ул. Вокзальная, дом 75, кв. 15) Сделано в России. Разрешение на использование по заказу ООО «Издательство «Здоровый ребенок» (Псковская область, Псков, ул. Вокзальная, дом 75, кв. 15) от 14.03.2018 г.  
 Тел.: +7 (813) 202-55-36, 8-800-000-263. WWW.ZIM-LAB.RU (на правах рекламы)