



# Здоровье и питание



Зачем  
человеку  
пицца?



# Из чего состоит наша пицца?

1

## СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.



2.1

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.



2.2

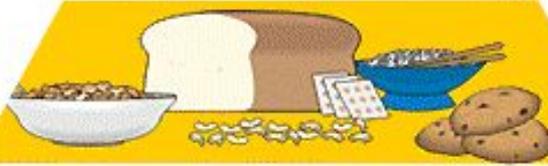
## МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3

## ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



4.1

## ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.



4.2

## ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

5

## НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



# ВИТАМИНЫ

ВИТА-  
ЖИЗНЬ



# Пицца должна быть свежей



Есть это полбеды:  
много мало



