



ВИТАМИНАР





Витаминнар кайда яши?



*Чикләвекләрдә,
йөземдә, өректә*

Жиләк-җимешләрдә



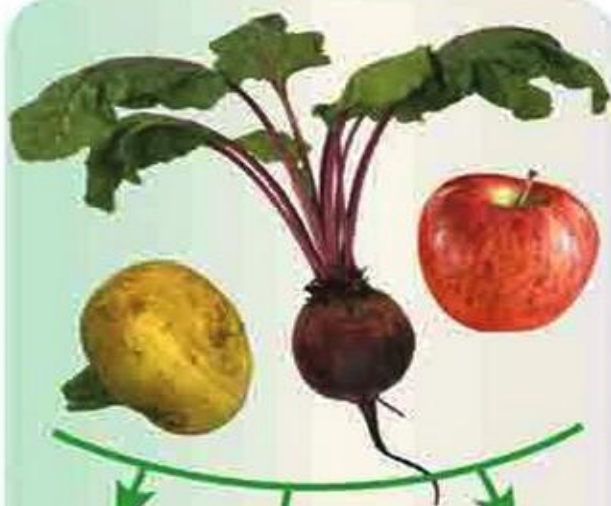
ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

**ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ**



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

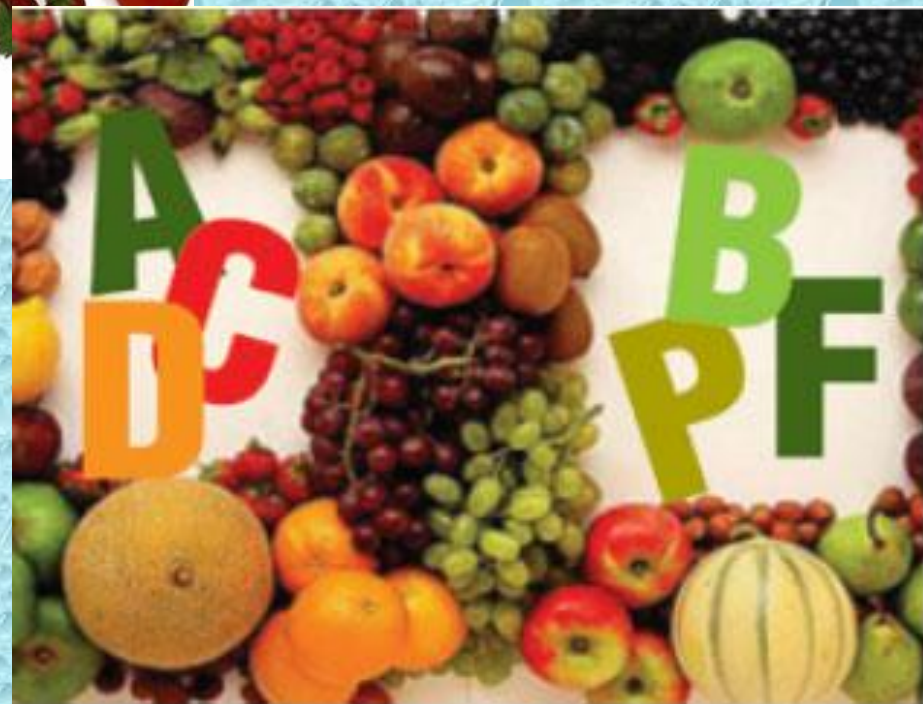
Яшелчәләрдә

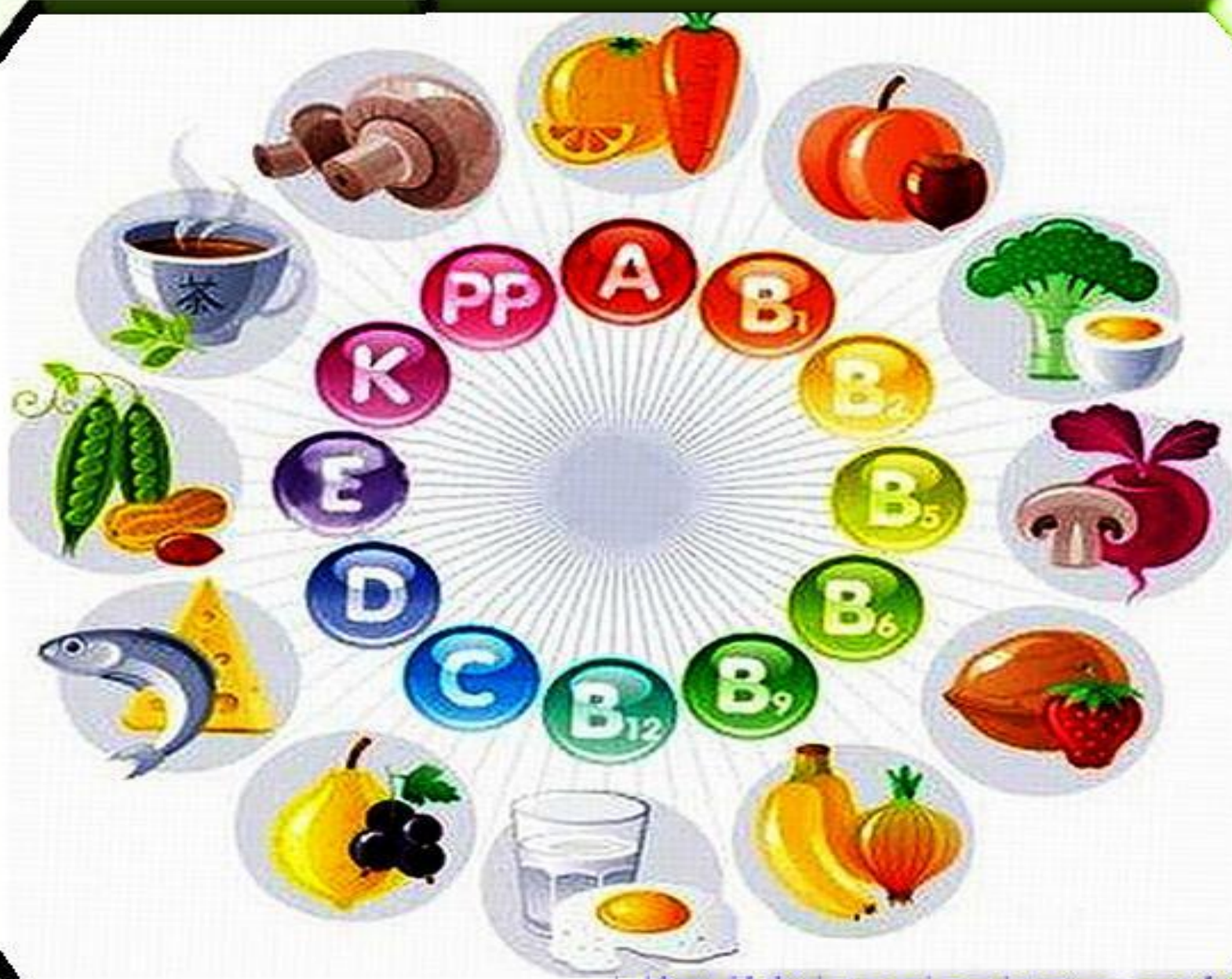
B₆



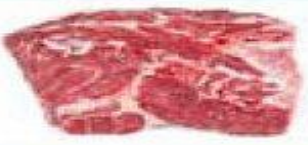
lifegid

Ашамлыктарда





■ Где искать витамины?

Витамин А:	  	говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:	  	яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:	  	творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:	  	цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:	  	растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:	  	молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:	  	рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:	  	говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:	  	морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны

мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара





***СЭЛАМЭТ
БУЛЫГЫЗ!***

