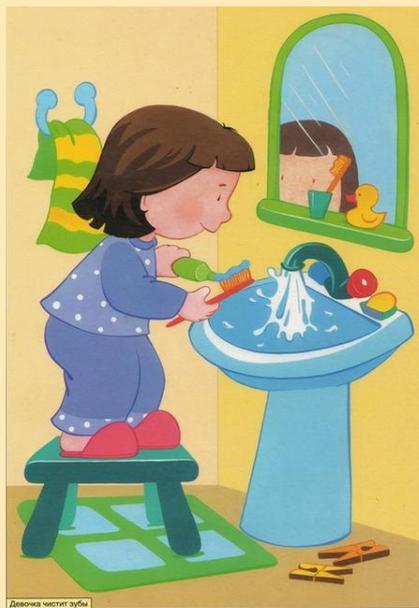


ДЕВИЗ НАШЕЙ ЖИЗНИ:



Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ,  
САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ.







**Здоровая пицца  
для всей семьи**

# СОВЕТЫ ДОКТОРА ЗДОРОВАЯ ПИЩА



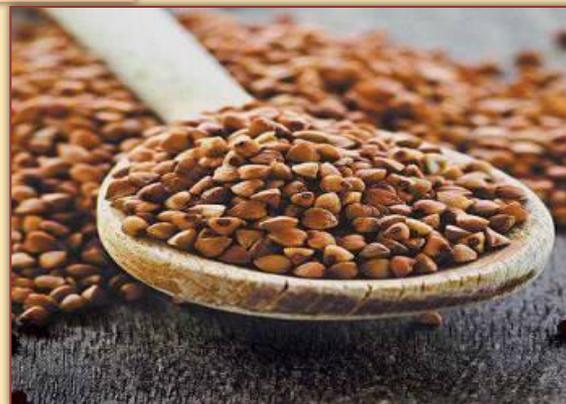
**Чтобы правильно питаться, нужно выполнять условия:**

- *умеренность;*
- *разнообразие.*

# РАЗНООБРАЗИЕ В ЕДЕ



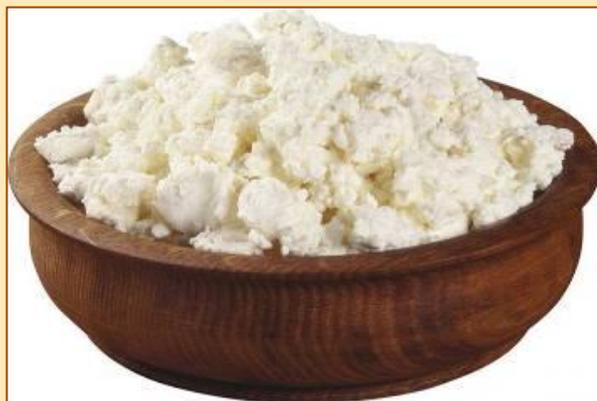
**ПРОДУКТЫ, ДАЮЩИЕ ОРГАНИЗМУ ЭНЕРГИЮ, ЧТОБЫ ДВИГАТЬСЯ, ХОРОШО ДУМАТЬ, НЕ УСТАВАТЬ:**



# РАЗНООБРАЗИЕ В ЕДЕ



**ПРОДУКТЫ, ПОМОГАЮЩИЕ СТРОИТЬ ОРГАНИЗМ  
И ДЕЛАТЬ ЕГО СИЛЬНЫМ:**



# РАЗНООБРАЗИЕ В ЕДЕ

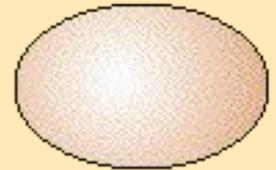


**ФРУКТЫ И ОВОЩИ СОДЕРЖАТ МНОГО ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ОРГАНИЗМУ РАСТИ И РАЗВИВАТЬСЯ**





# Витамин А



**Рыбий жир, сливочное масло, яйца, печень, морковь, красный перец, лук, абрикос, щавель, томат.**



# Витамин В



**Дрожжи, мясо, почки, печень, крупы, картофель, капуста, зелёный горошек, бобы, хлеб, сыр, молоко, бананы, орехи, гранаты, земляника, рыба, яйца.**



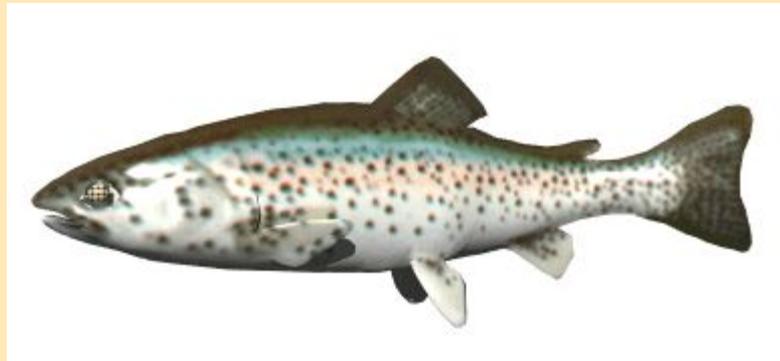
# Витамин С



**Шиповник, крыжовник, клубника, чёрная смородина, сладкий перец, картофель, капуста, лук, салат, клюква, лимон, апельсин, мандарин, яблоки.**



# Витамин D



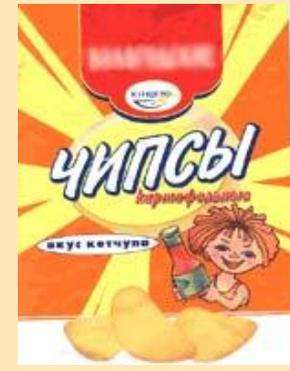
**Рыбий жир, яйца, печень, рыба, сельдь, грибы.**

# ЗНАЧЕНИЕ СЛОВА ВИТАМИН



Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке бобового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», получилось слово «ВИТАМИН».







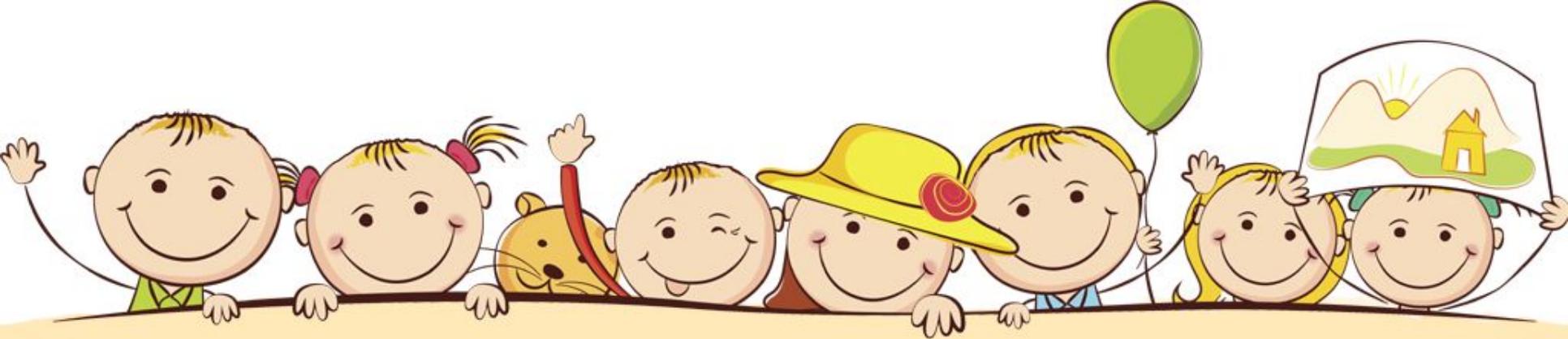
# Правильно питайся!



*«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть»*







**О правильном питании очень важно знать.**

**И правила питания строго соблюдать!**

