

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Витамин А

Улучшает зрение и иммунитет.



Где найти?

В молоке, яйцах, сливочном масле, печени, рыбьем жире.

Витамин С

Защищает от простуды, укрепляет зубы, кости и сосуды.



Где найти?

В цитрусовых фруктах, смородине, клюкве, бруснике, капусте, луке, картофеле.

Нам с компанией полезной
Познакомиться пора,
Ведь она нас от болезней
Зашивает на ура!

Витамины помогают
Стать сильнее и бодрой
И здоровье укрепляют!
Где найти таких друзей?

Витамины группы В

Помогают при стрессе и травмах.



Где найти?

В злаках, крупах, орехах, моркови, капусте, яблоках, шиповнике, печени, яйцах.

Витамин D

Необходим для роста организма, особенно костей и зубов.

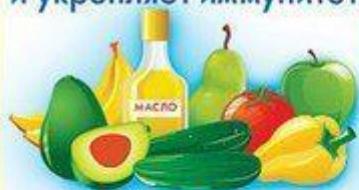


Где найти?

В рыбе, сливочном масле, яйцах, свежей зелени.
Вырабатывается под воздействием солнечных лучей.

Витамин Е

Выводит из организма вредные вещества и укрепляет иммунитет.



Где найти?

В свежих фруктах и овощах, зёдрах злаков, растительных маслах.

Нужно правильно питаться,
Чтоб был крепким организм,
Чаще спортом заниматься,
Сохраняя оптимизм,
Спать спокойно, полноценно,
И на воздухе гулять,
И без лени непременно
Распорядок соблюдать!



Полноценный сон

Распорядок дня



Правильное питание



Свежий воздух



Спорт



Хорошее настроение