

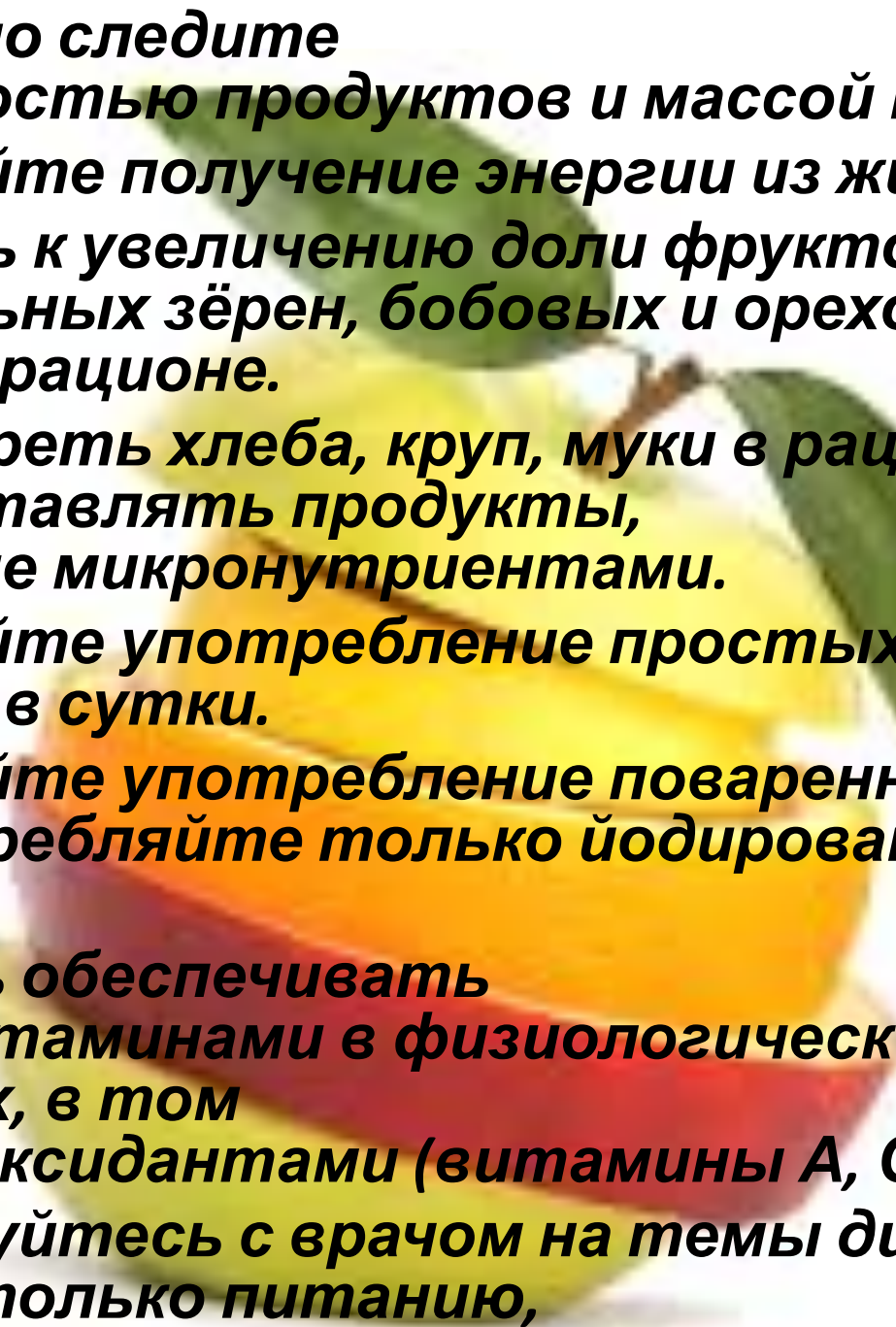


# ***Здоровое питание***

***Крайнова  
Ольга9В***

**Здоровое  
питание —  
это питание,  
обеспечивающее  
рост, нормальное  
развитие и  
жизнедеятельност  
ь человека,  
способствующая  
укреплению его  
здоровья и  
профилактике**



- 
- **Внимательно следите за калорийностью продуктов и массой тела.**
  - **Ограничивайте получение энергии из жиров.**
  - **Стремитесь к увеличению доли фруктов, овощей, цельных зёрен, бобовых и орехов в ежедневном рационе.**
  - **Примерно треть хлеба, круп, муки в рационе должны составлять продукты, обогащённые микронутриентами.**
  - **Ограничивайте употребление простых— не более 30-40 г в сутки.**
  - **Ограничивайте употребление поваренной соли и употребляйте только йодированную соль.**
  - **Старайтесь обеспечивать организм витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С, Е).**
  - **Консультируйтесь с врачом на темы диет, доверяйте только питанию, разработанному авторитетными**



СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ

МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ

# ВИТАМИН А



МОРКОВЬ

ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК

АВОКАДО



ПЕРЕЦ

ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ



# ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

ВАЖНЕЙШИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ РОСТА БОРОДЫ

**В1**



ДРОЖЖИ



ГРЕЧКА



ОВСЯНКА



АРАХИС



МЯСО



ТВОРОГ

**В3 / В5**



ДРОЖЖИ



ПЕЧЕНЬ



ОРЕХИ



ЯЙЦА



РЫБА



МОЛОКО

**В6**



ЗЕРНОВЫЕ РОСТКИ



ГРЕЦКИЙ ОРЕХ



ШПИНАТ



БАТАТ



КАРТОФЕЛЬ



МЯСО

**В7**



ПЕЧЕНЬ



ДРОЖЖИ



БОБОВЫЕ



ОРЕХИ



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА



ТОМАТЫ

**В9**



ЗЕРНОВЫЕ РОСТКИ



ПЕЧЕНЬ



ШПИНАТ



БОБОВЫЕ



РЖАНОЙ ХЛЕБ



БРОККОЛИ

**В12**



ПЕЧЕНЬ



МИДИИ



СЕЛЬДЬ



МЯСО



ЯЙЦА



СЫР



C





Д

