



«Витаминнар-  
сәламәтлек  
дуслары!»

•

**А витаминна бай  
(богатая) ризыклар  
(пища):**

- кишер
- Яшел тәмләткечләр  
(приправы)





**С витаминна бай булган  
орныклар :**  
**петрушка һәм укроп ;**  
**помидор ;**  
**карлыган ;**  
**болгар борычы;**  
**цитрусовые;**  
**бәрәңге .**



## Е витамини бар:

**Йомырка**

**Бодай (пшеница)**

**Солы (овсяная крупа) һәм  
карабодай (гречка)**



**В витаминна бай ризыклар:**

**Кара ипи**

**Сөт**

**Эремчек (творог)**

**Сыр**

**Йомирка**

**Кәбестә**

**Алма**

**Помидор**

**Миндаль**





**Игътибарыгыз  
өчен зур рәхмәт!**

Спасибо за внимание!

