

Пищевые вещества

- ▣ Белки
- ▣ Углеводы
- ▣ Жиры
- ▣ Витамины
- ▣ Минеральные вещества
- ▣ Вода

Белки

ЖИВОТНЫЕ

- Мясо
- Рыба
- Яйца
- Молоко
- Молочные продукты

РАСТИТЕЛЬНЫЕ

- Фасоль
- Горох
- Соя
- Чечевица
- Коричневый рис
- Грецкие орехи

Углеводы

- Фрукты
- Ягоды
- Овощи
- Крупы
- Макаaronные изделия

ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНЫЕ

- Сливочное масло
- Говяжий жир
- Свиной жир
- Рыбий жир
- Подсолнечное масло
- Оливковое масло
- Льняное масло
- Кукурузное масло
- Орехи

Витамины







ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ

- ▣ В1
- ▣ В2
- ▣ В6
- ▣ В12
- ▣ С
- ▣ РР
- ▣ Д
- ▣ F
- ▣ Н
- ▣ К

- ▣ А
- ▣ Д
- ▣ Е

■ 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

Пищевая пирамида.



Обед

