

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

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

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

Витамин А

Улучшает зрение
и иммунитет.



Где найти?

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

Витамины группы В

Помогают при стрессе
и травмах.



Где найти?

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

Витамин С

Защищает от простуды,
укрепляет зубы, кости
и сосуды.



Где найти?

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

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,
зёрнах злаков,
растительных маслах.



Распорядок дня

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



Правильное питание



Свежий воздух



Спорт



Хорошее настроение