

Формула оптимального питания =
 натуральные продукты + здоровая термическая обработка + чистая вода + диетические добавки

ЗЕРНОВЫЕ
ФРУКТЫ
и ЯГОДЫ
 разнообразные
ОВОЩИ
 разнообразные
БЕЛОК
 яйца, творог,
 стейк, рыбное филе,
 водоросли, соя



1-2 стакана водички или
 кисломолочных напитков
 Полезные жиры: Омега-3,
 оливки, авокадо
 5-7 стаканов воды
 Биодобавки: Дабл Х/
 Даблс, Клетчатка, Омега-3,
 Коэнзим Q10, Черника, Глюко-
 Куркумин, Гепатопротекторы,
 Глико-Хонин
 Физическая активность (3-5 раз в неделю)

Полезные каши

Овсяная
каша



Овсяная каша богата
 витамином В, который
 улучшает обмен веществ
 и способствует похудению.
 В ней содержится
 много клетчатки, что
 способствует очищению
 кишечника.

Сладкая овсянка, приготовленная
 при варке, очень полезна.
 Она содержит изюм, который
 улучшает обмен веществ.

Гречневая
каша



В гречке содержится большое
 количество витаминов В, Е,
 А, Р, К, С, что способствует
 улучшению обмена веществ
 и похудению.

При варке гречки в мультиварке
 или в кастрюле с толстым
 дном, каша получается
 очень вкусной и полезной.
 Это блюдо рекомендуется
 употреблять людям с
 избыточным весом.

Рисовая
каша



Рисовая каша богата
 витамином В, который
 улучшает обмен веществ
 и способствует похудению.
 В ней содержится
 много клетчатки, что
 способствует очищению
 кишечника.

Рисовая каша, приготовленная
 при варке, очень полезна.
 Она содержит изюм, который
 улучшает обмен веществ.

Перловая
каша



Перловая каша богата
 витамином В, который
 улучшает обмен веществ
 и способствует похудению.
 В ней содержится
 много клетчатки, что
 способствует очищению
 кишечника.

Перловая каша, приготовленная
 при варке, очень полезна.
 Она содержит изюм, который
 улучшает обмен веществ.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН А Жирорастворимый Способствует здоровью зрения, поддерживает иммунитет, способствует заживлению ран, улучшает состояние кожи.	
ВИТАМИН В1 Водорастворимый Способствует здоровью нервной системы, поддерживает иммунитет, способствует заживлению ран, улучшает состояние кожи.	
ВИТАМИН В2 Водорастворимый Способствует здоровью нервной системы, поддерживает иммунитет, способствует заживлению ран, улучшает состояние кожи.	
ВИТАМИН В Водорастворимый Способствует здоровью нервной системы, поддерживает иммунитет, способствует заживлению ран, улучшает состояние кожи.	
ВИТАМИН В6 Водорастворимый Способствует здоровью нервной системы, поддерживает иммунитет, способствует заживлению ран, улучшает состояние кожи.	
ВИТАМИН В12 Водорастворимый Способствует здоровью нервной системы, поддерживает иммунитет, способствует заживлению ран, улучшает состояние кожи.	
ВИТАМИН С Водорастворимый Способствует здоровью нервной системы, поддерживает иммунитет, способствует заживлению ран, улучшает состояние кожи.	
ВИТАМИН D Жирорастворимый Способствует здоровью нервной системы, поддерживает иммунитет, способствует заживлению ран, улучшает состояние кожи.	
ВИТАМИН Е Жирорастворимый Способствует здоровью нервной системы, поддерживает иммунитет, способствует заживлению ран, улучшает состояние кожи.	
ВИТАМИН К Жирорастворимый Способствует здоровью нервной системы, поддерживает иммунитет, способствует заживлению ран, улучшает состояние кожи.	

МБОУ Целинная
ОШИ 15

Памятка -
буклет
«Правильное
питание»