

## Правильное питание - залог здоровья!

### Правила поведения в столовой

Не упрямься в стол локтями  
И спину ты ровной держи,  
Еду не падо, брати, руками -  
Есть ложкой, вилами и ножки!

Пользуйся салфеткой,  
На стуле не качайся  
И низко над тарелкой  
Своею не склоняйся!

Большие куски в рот не сглатывай -  
Из чаю на части всегда разламывай!  
Старайся пищу свою не раздать,  
А то, что в стакане, - на стол не выливай!

Ешь спокойно всегда, не крутись,  
Не толкай тех, кто рядом, локтями,  
Хочешь что-то достать - не танись,  
Попроси, чтоб тебе передали!

Не говори ты с полным ртом,  
Еду жуи очень тщательно  
И не забудь сказать потом  
«Спасибо» обязательно!

**Витамин С** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин А** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин В** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин D** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин Е** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин К** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин РР** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин В<sub>1</sub>** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин В<sub>2</sub>** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин В<sub>6</sub>** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин В<sub>12</sub>** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин С** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин А** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин В** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин D** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин Е** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин К** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин РР** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин В<sub>1</sub>** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин В<sub>2</sub>** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин В<sub>6</sub>** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Витамин В<sub>12</sub>** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Мг** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Сr** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**F** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Sr** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Cu** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

**Fe** - это источник энергии, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует обмен веществ.

## ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТЕНД

Информационный стенд посвящен вопросам здорового питания и профилактики заболеваний.

Витамин	Содержание в продуктах	Функции
Витамин А	Каротин (морковь, тыква, абрикосы)	Улучшает зрение, поддерживает иммунитет
Витамин В	Пшеница, гречка, рис	Улучшает обмен веществ, поддерживает нервную систему
Витамин С	Цитрусовые, ягоды, овощи	Повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы
Витамин D	Жирная рыба, яйца	Улучшает усвоение кальция, поддерживает иммунитет
Витамин Е	Растительные масла, орехи	Улучшает состояние кожи, поддерживает иммунитет
Витамин К	Зеленые овощи, листовые салаты	Улучшает свертываемость крови, поддерживает иммунитет
Витамин РР	Печень, почки, мясо	Улучшает работу нервной системы, поддерживает иммунитет
Витамин В <sub>1</sub>	Пшеница, гречка, рис	Улучшает обмен веществ, поддерживает нервную систему
Витамин В <sub>2</sub>	Печень, почки, мясо	Улучшает обмен веществ, поддерживает нервную систему
Витамин В <sub>6</sub>	Пшеница, гречка, рис	Улучшает обмен веществ, поддерживает нервную систему
Витамин В <sub>12</sub>	Жирная рыба, яйца	Улучшает обмен веществ, поддерживает нервную систему

**РЕСЕМО**  
ПРОПИСЬ

Информационный стенд посвящен вопросам здорового питания и профилактики заболеваний.