

# пирамида питания



Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах.

МОУ «СОШ №1  
г.Зеленокумска» для  
обучающихся 1 – 4 классов

## правильное питание

