

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<b>ВИТАМИН A</b>	<b>Жирорастворимый</b> Свойства: усиливает рост в различных тканях, кровь, кости, мозг, кожа и глаза. Стимулирует иммунную систему, способствует излечению от инфекций, улучшает зрение. Поддерживает костный дозиметр.	
<b>ВИТАМИН B<sub>1</sub></b>	<b>Водорастворимый</b> Свойства: усиливает работу сердца и печени, поддерживает кожу, нормальную работу органов пищеварения, поддерживает иммунитет, помогает избежать воспаления, поддерживает здоровье глаз.	
<b>ВИТАМИН B<sub>2</sub></b>	<b>Водорастворимый</b> Свойства: усиливает работу печени и почек, поддерживает здоровье кожи, глаз и волос. Улучшает обмен веществ.	
<b>ВИТАМИН B</b>	<b>Водорастворимый</b> Свойства: усиливает работу печени и почек, поддерживает здоровье кожи, глаз и волос. Улучшает обмен веществ.	
<b>ВИТАМИН B<sub>6</sub></b>	<b>Водорастворимый</b> Свойства: усиливает работу печени, поддерживает кожу, нормальную работу организма, помогает избежать воспаления.	
<b>ВИТАМИН B<sub>12</sub></b>	<b>Водорастворимый</b> Свойства: усиливает рост и развитие мозга, поддерживает иммунитет и поддерживает здоровье.	
<b>ВИТАМИН C</b>	<b>Водорастворимый</b> Свойства: занимает 3-е место в водорастворимом витамине по содержанию антиоксиданта, усиливает иммунную систему, оказывает общеукрепляющий эффект.	
<b>ВИТАМИН D</b>	<b>Жирорастворимый</b> Свойства: поддерживает здоровье костей и зубов.	
<b>ВИТАМИН E</b>	<b>Жирорастворимый</b> Свойства: усиливает поддержание тканей, улучшает кровообращение и улучшает функционирование иммунной системы, поддерживает здоровье кожи и волос, улучшает обмен веществ.	
<b>ВИТАМИН K</b>	<b>Жирорастворимый</b> Свойства: используется для выработки крови, поддержания костей, улучшения работы сердца.	

# 10 правил питания



## 1 правило

Ешь в одно и тоже время не менее 4-х раз в день



## 3 правило

Ешь пищу, полезную для здоровья



## 4 правило

Ешь из чистой посуды



## 2 правило

Мой руки перед едой



## 5 правило

Ешь не спеша



## 6 правило

Старатально пережевывай пищу



## 7 правило

Не пей сырой воды



## 8 правило

Не пробуй на вкус незнакомые растения, ягоды



## 9 правило

Не ешь пищу, которая потеряла свой цвет, вкус



## 10 правило

После еды мой рот



# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Банкеты с Помидорами  
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

