



ВИТАМИНЫ ЛЕТОМ – КРУТО!

Лето — лучшее время, чтобы набраться сил,
быть здоровым и активным!

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?

Витамины помогают
нашему организму расти,
защищают от болезней,
дают энергию для игр,
учёбы и хорошего настроения!

ВАЖНЫЕ ВИТАМИНЫ ЛЕТОМ

А ВИТАМИН А

Для зрения,
кожи и иммунитета.

Где найти:
морковь, абрикосы,
дыня, персики,
зелень.



В ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Для энергии, хорошего
настроения и крепких
нервов.

Где найти:
цельнозерновые
продукты, бобовые,
орехи, овощи.



С ВИТАМИН С

Укрепляет иммунитет,
помогает бороться
с простудами.

Где найти:
ягоды, цитрусовые,
смородина, перец,
киви.



Д ВИТАМИН D

Делает кости
и зубы крепкими,
улучшает настроение.

Где найти:
солнечный свет,
яйца, рыба,
молочные продукты.



Е ВИТАМИН Е

Защищает клетки,
поддерживает кожу
и сердце.

Где найти:
растительные масла,
орехи, семечки,
авокадо.



ПОЛЕЗНЫЕ ЛЕТНИЕ ПРИВЫЧКИ



Пей больше
воды!



Ешь больше
овощей и фруктов!



Двигайся
каждый день!



Выспайся –
организм
восстанавливается!



Проводи время
на солнце
с умом!



Не забывай: всё полезно в меру!

СОБЕРИ СВОЮ ЛЕТНЮЮ ТАРЕЛКУ ЗДОРОВЬЯ!

Овощи
и зелень

Фрукты
и ягоды



Белки
(рыба, яйца,
бобовые)

Полезные
углеводы
(крупы, цельнозерновой
хлеб)

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Клубника содержит больше
витамина С, чем апельсин!



ПОМНИ!

Разнообразное питание + активный образ жизни =
здоровье, хорошее настроение и отличное лето!



ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ –
В ТВОИХ РУКАХ!



ЛЕТО – ЕШЬ ВКУСНО, ЖИВИ ЯРКО, БУДЬ ЗДОРОВ!



Государственное учреждение «Логойский районный
центр гигиены и эпидемиологии»

