

# Азбука ПИТАНИЯ



# Режим питания

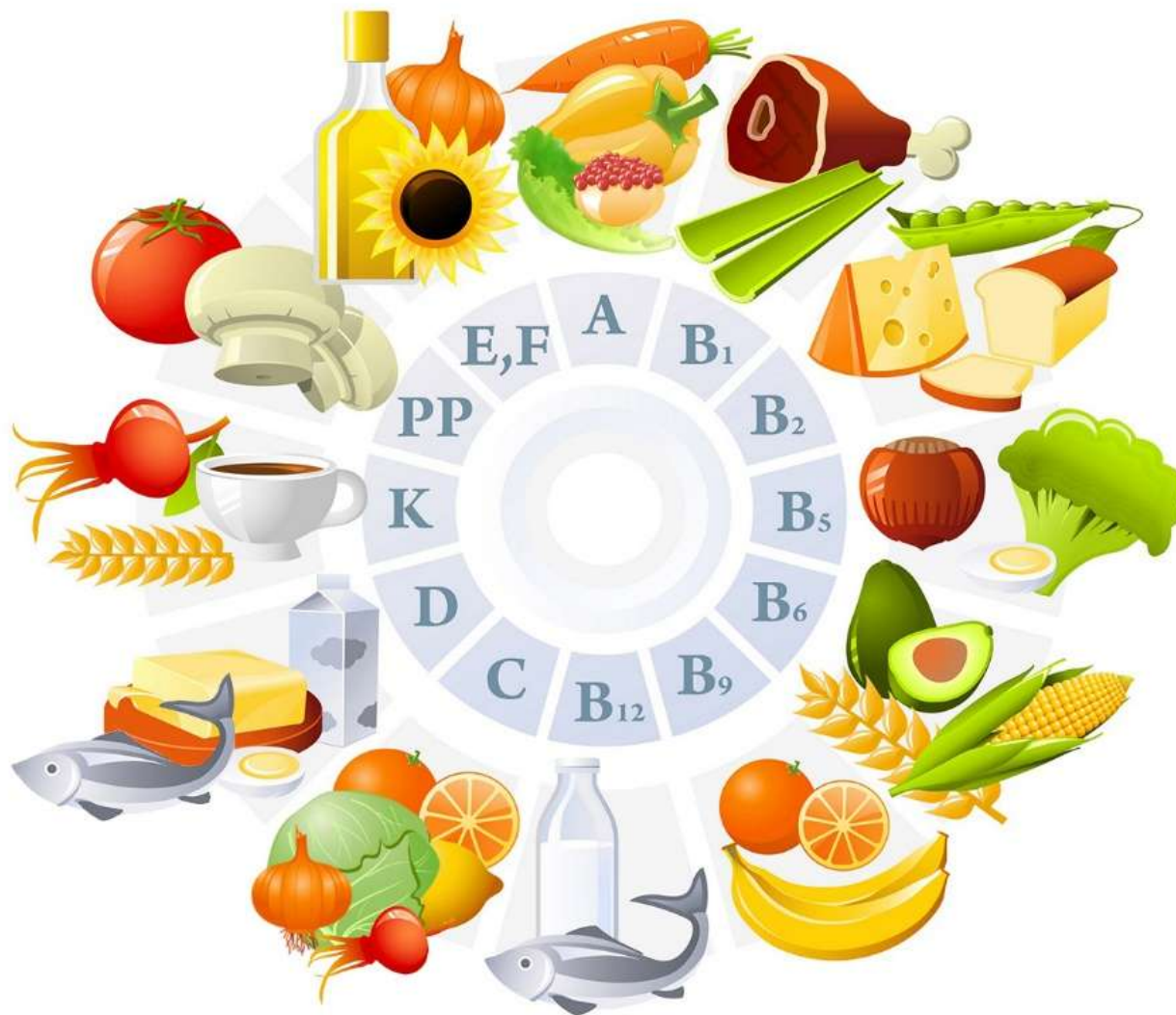


ПРИЁМ ПИЦИ	ВРЕМЯ ПРИЁМА
1-й завтрак	7.30 – 8.00
2-й завтрак	10.30 – 11.00
Обед	13.30 – 14.30
Полдник	16.00 – 16.30
1-й ужин	18.00 – 19.00
2-й ужин	20.30 – 21.00

# Пирамида питания



# Витамины



# ОВОЦИ





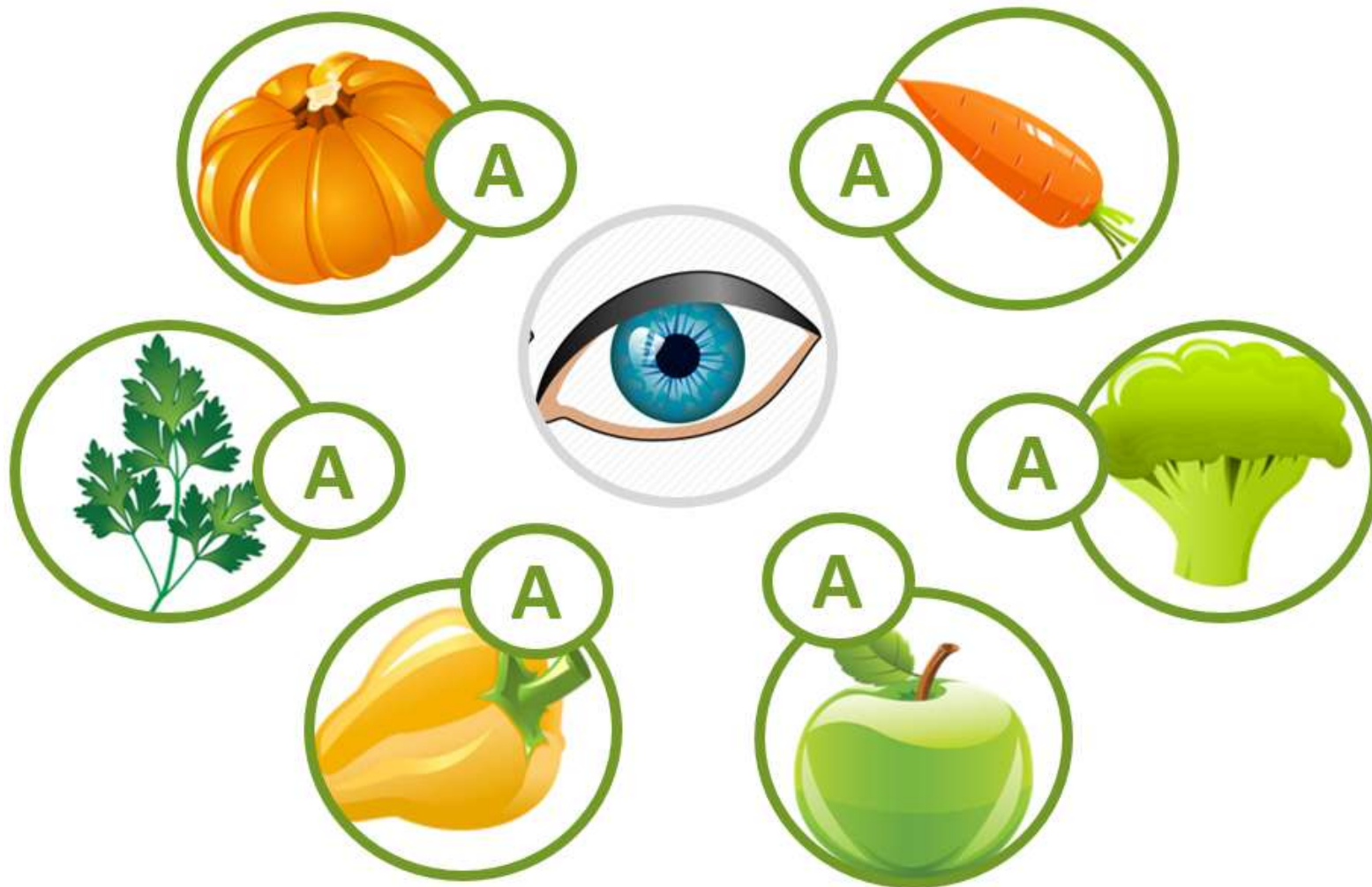
# Фрукты



# Блюда из овощей

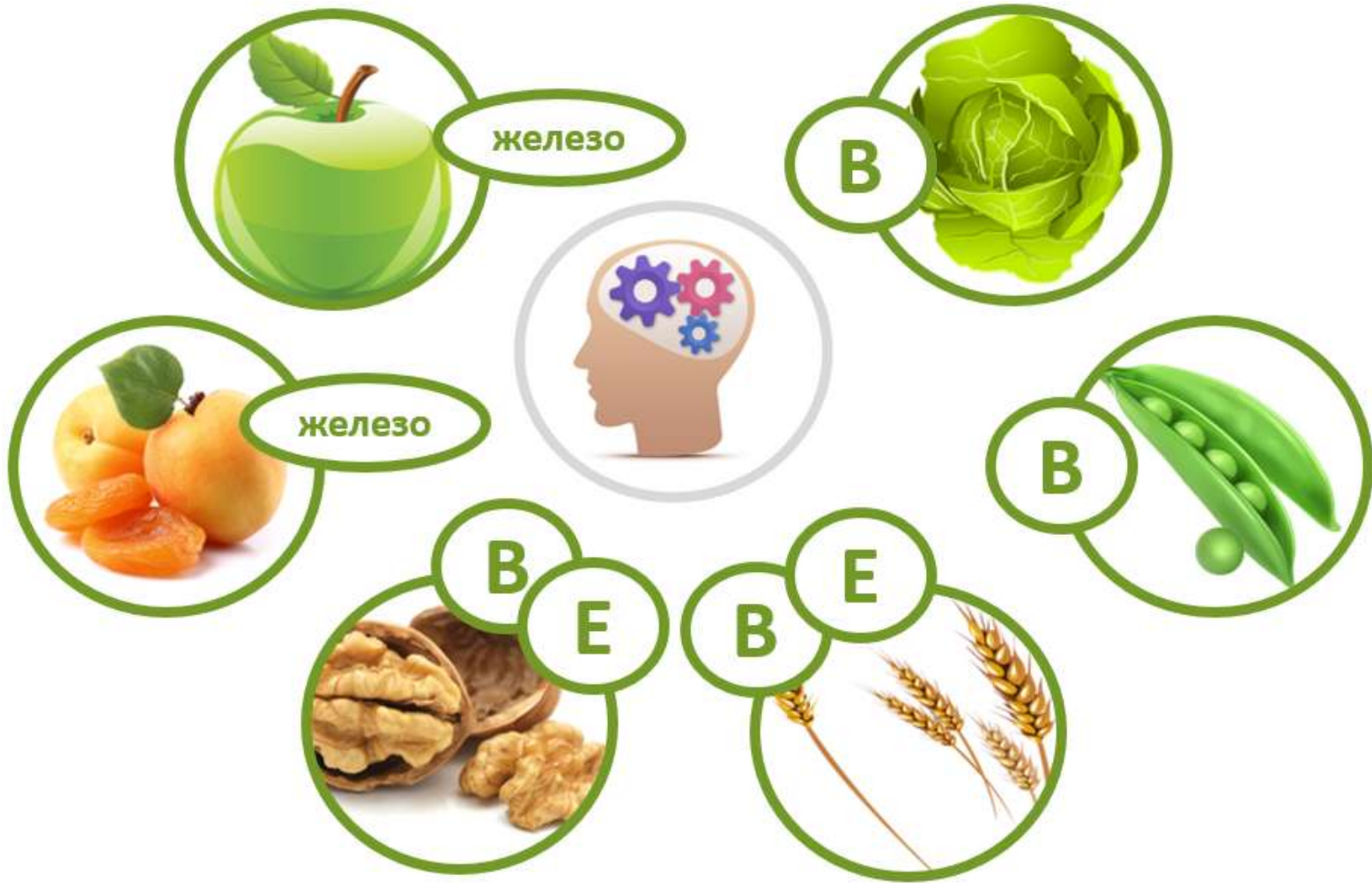


# Отличное зрение

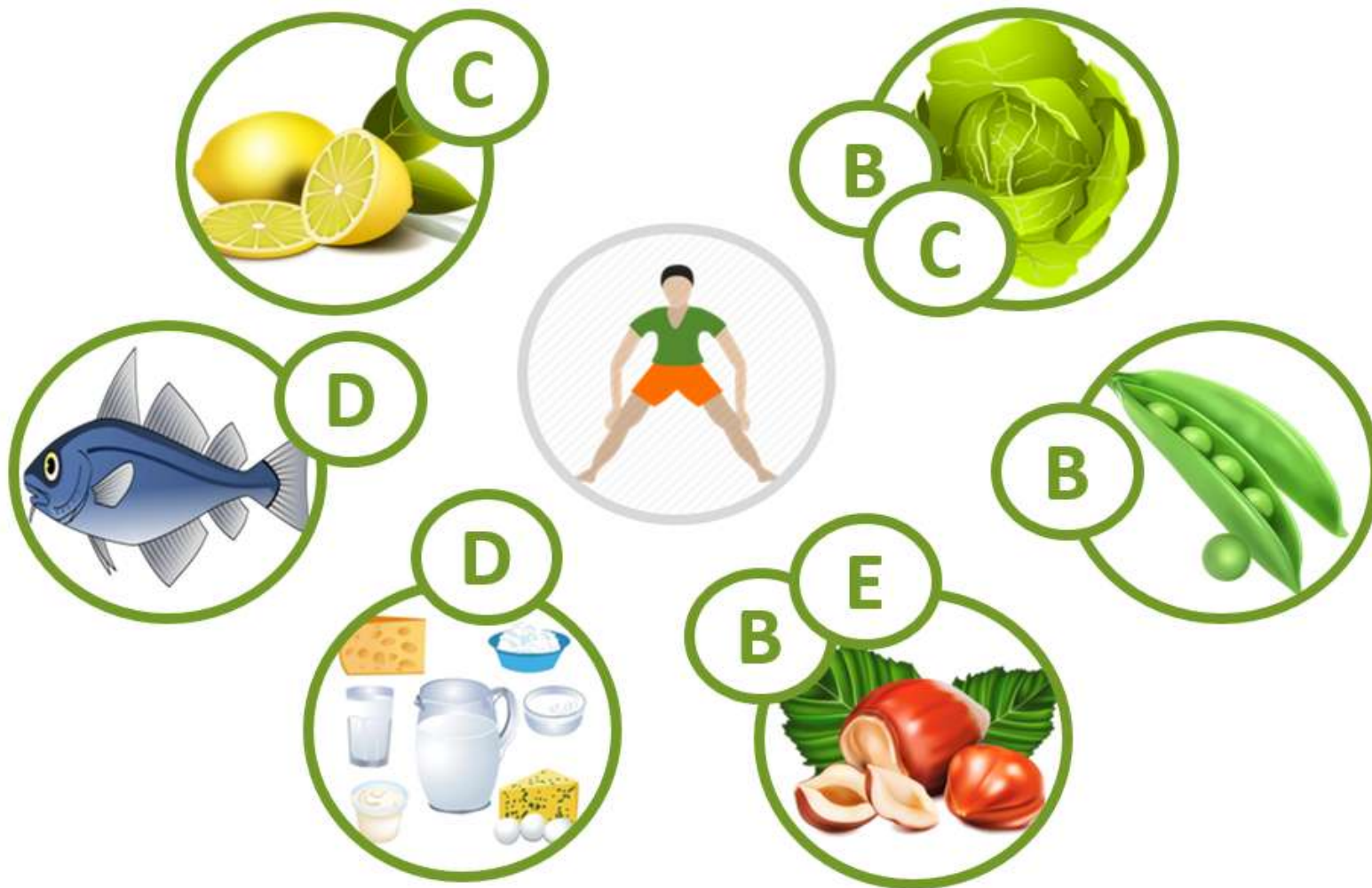




# Острый ум и прекрасная память



# Сила и выносливость



Спасибо за внимание!

