

# Азбука питания



# Режим питания

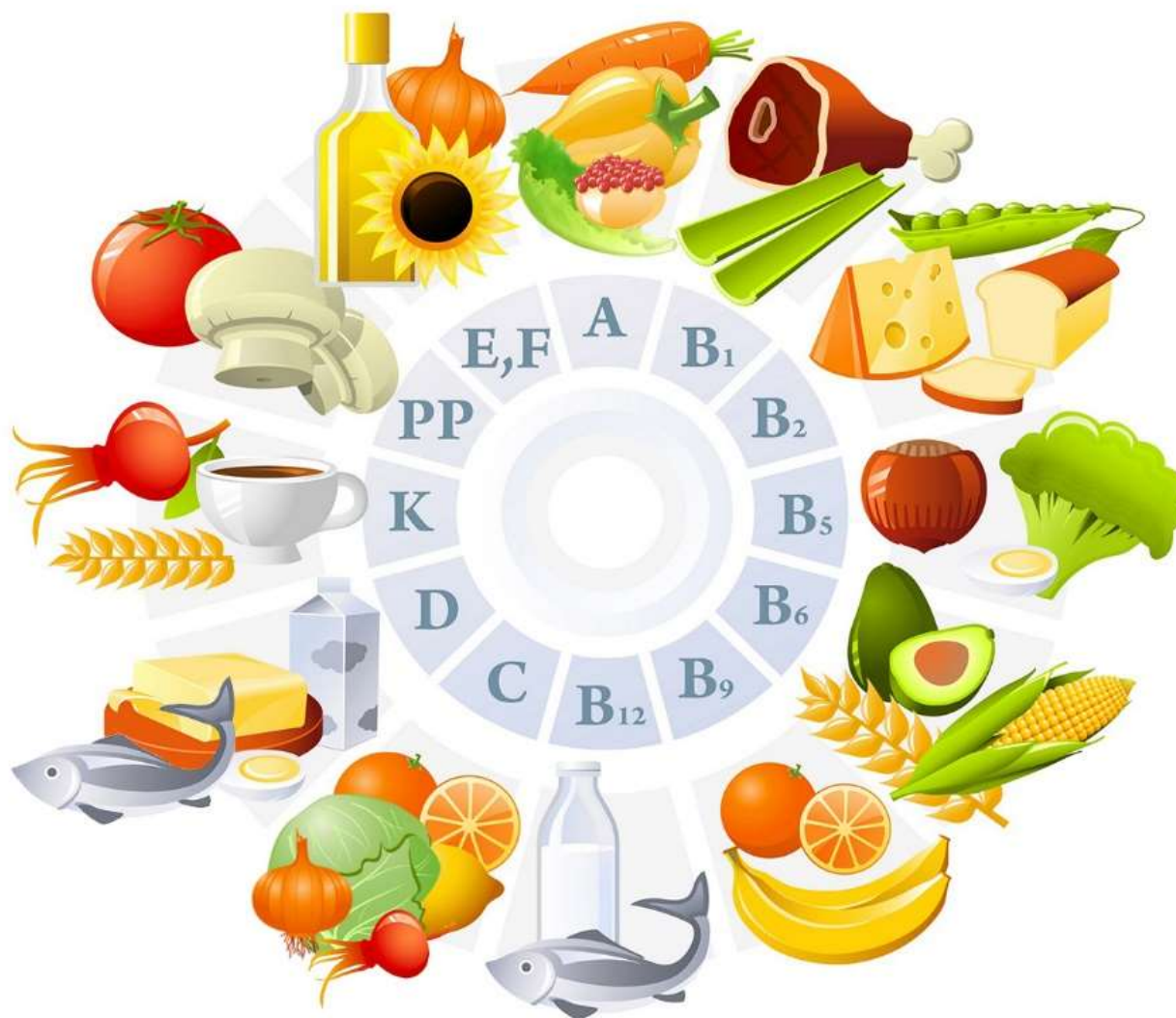


| ПРИЁМ ПИЩИ  | ВРЕМЯ ПРИЁМА  |
|-------------|---------------|
| 1-й завтрак | 7.30 – 8.00   |
| 2-й завтрак | 10.30 – 11.00 |
| Обед        | 13.30 – 14.30 |
| Полдник     | 16.00 – 16.30 |
| 1-й ужин    | 18.00 – 19.00 |
| 2-й ужин    | 20.30 – 21.00 |

# Пирамида питания



# Витамины



# Овощи



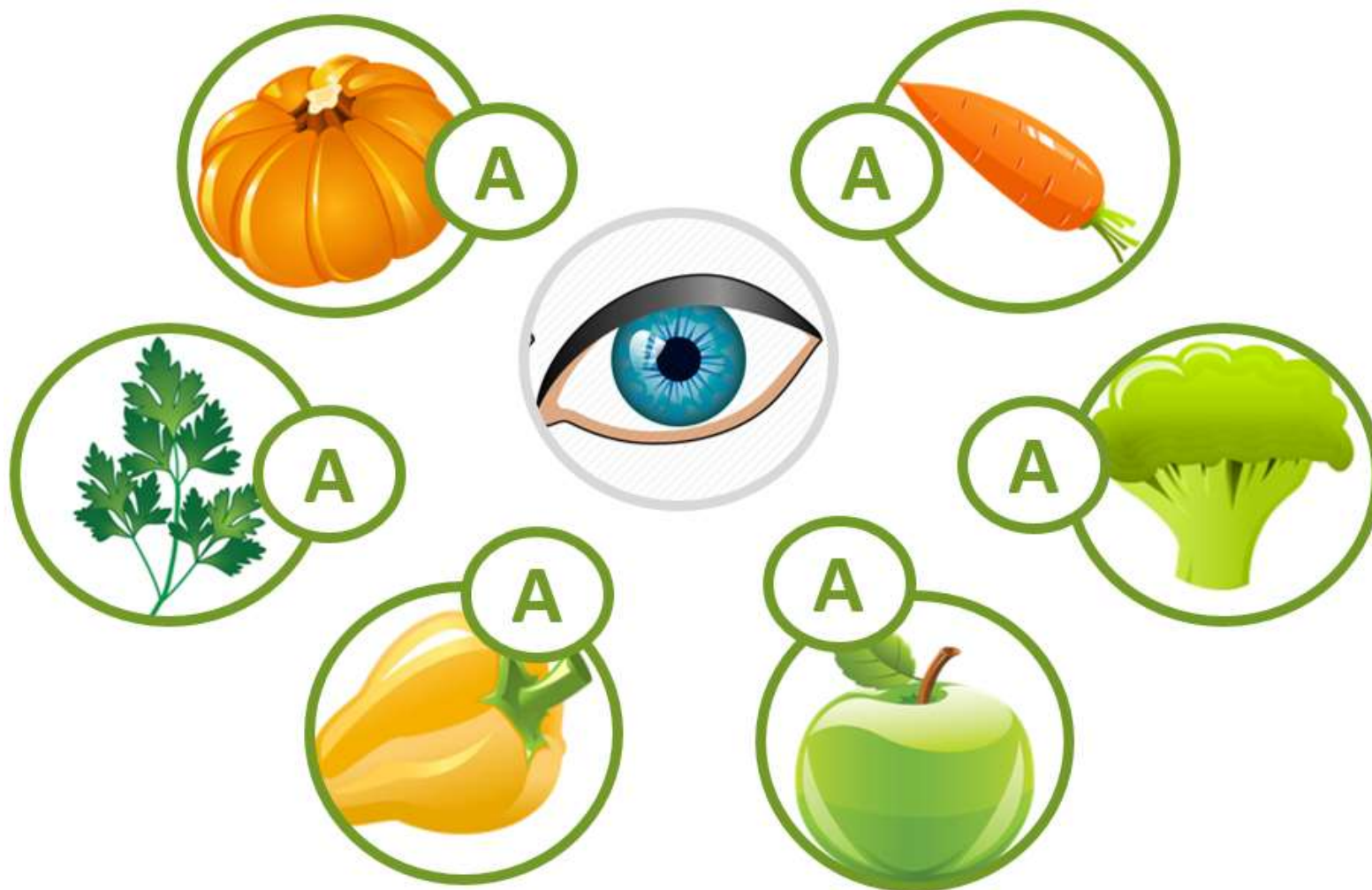
# Фрукты



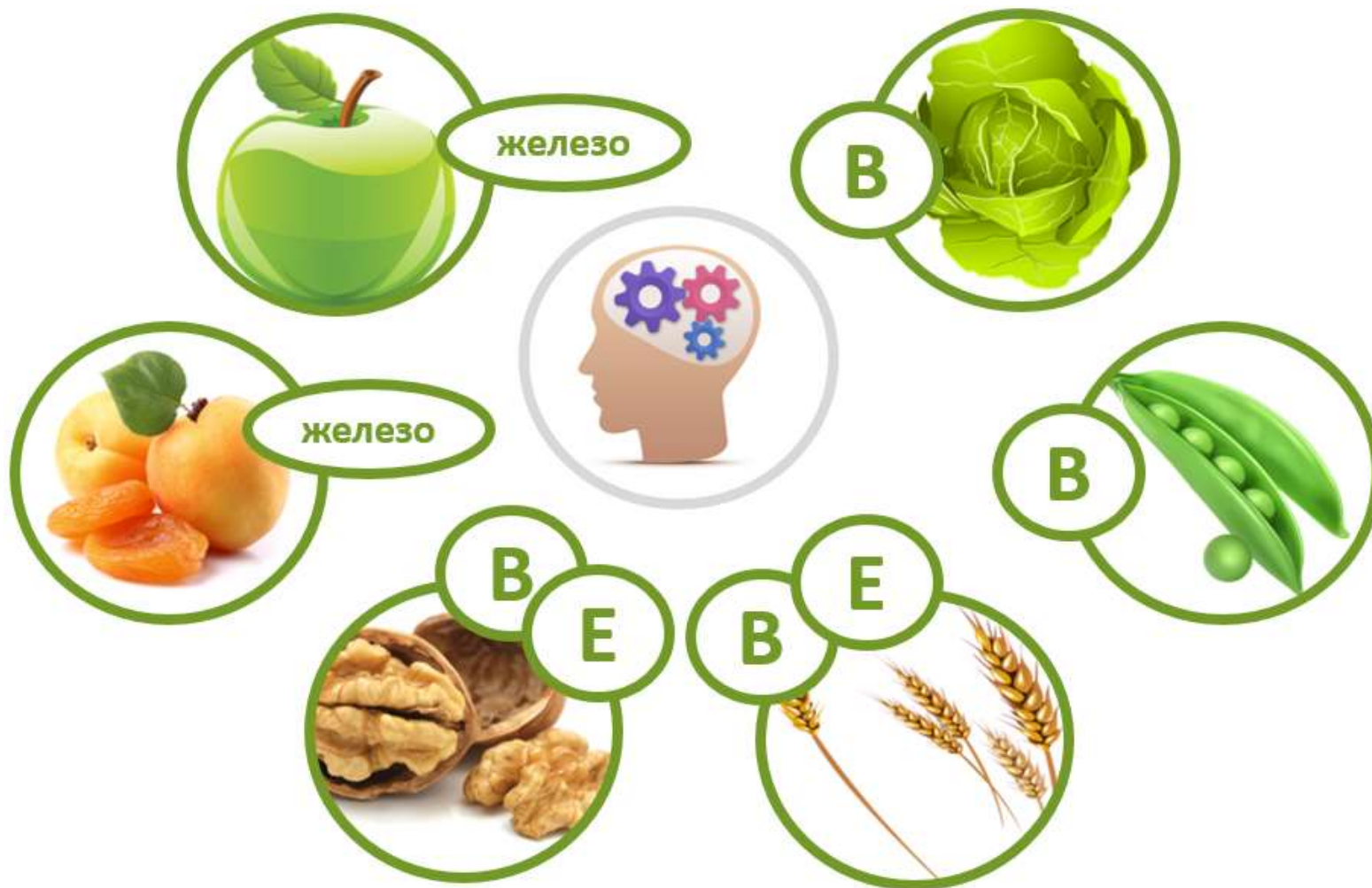
# Блюда из овощей



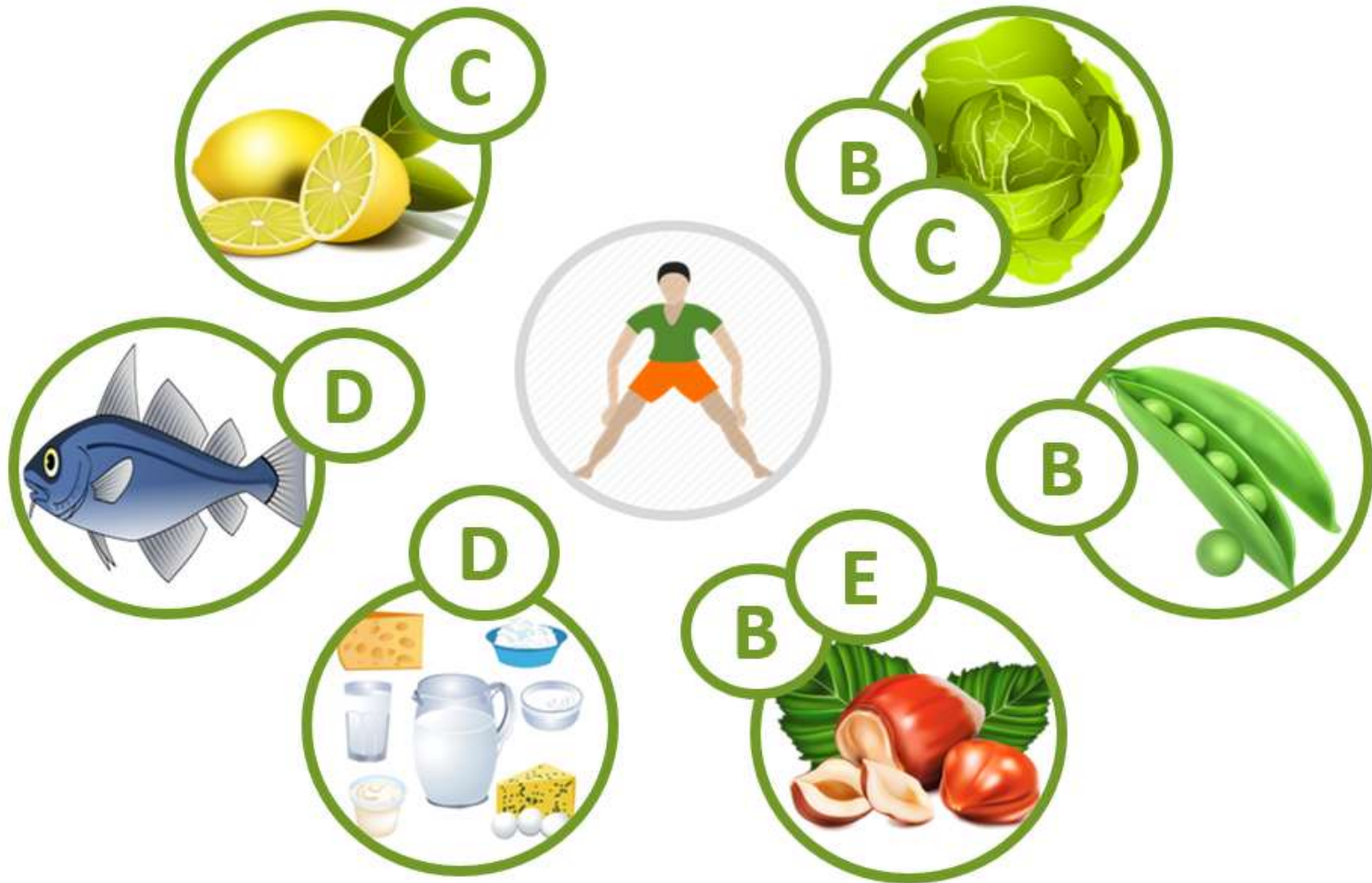
# Отличное зрение



# Острый ум и прекрасная память



# Сила и выносливость



Спасибо за внимание!

