



ЯЙЦЯ, ЯЛОВИЧА ПЕЧІНКА,
РИБА, МОЛОКО, МОРКВА,
ШПИНАТ, ПЕТРУШКА, СИР



ЯЙЦЯ, СИР, МОЛОКО,
СВИНИНА, СОСВЕ МАСЛО,
РИБА, ВІВСЯНІ ПЛАСТИВЦІ,



ОЛІЯ, ЯЛОВИЧИННА,
ЯСЧИННИЙ ЖОВТОК, РИБА,
ЯЛОВИЧА ПЕЧІНКА



МОЛОКО,
САЛАТ, ОЛІЯ,
ПАРОСТКИ ПШЕНИЦІ



ГРИБИ, ШОКОЛАД, ГОРІХИ,
МОЛОКО, ЯСЧИННИЙ ЖОВТОК,
ВІВСЯНІ ПЛАСТИВЦІ, ПЕЧІНКА

A

B1

B2

F

K

Які вітаміни сховалися у
продуктах?
З'єднай стрілочками.

D

C

E

N



ЦИТРУСОВІ, ЧЕРВОНІ ФРУКТИ,
РЕДЬКА, КУЧЕРЯВА КАПУСТА,
ЗЕЛЕНИЙ ГОРОШОК, КВАСОЛІ



ЯЙЦЯ, МОЛОКО, ДРІЖДЖІ
ГОРОХ, ЯЛОВИЧА ПЕЧІНКА,
КВАСОЛІ, ПАРОСТКИ ПШЕНИЦІ



РИБ'ЯЧИЙ ЖИР,
СУХОФРУКТИ,
ОЛИВКОВА ОЛІЯ



МОРСЬКА КАПУСТА, ЦИБУЛЯ,
ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ, ШПИНАТ,
ЧЕЧЕВИЦЯ