



Partner Społeczny

Banki Żywności



Patronat Honorowy
MINISTER
EDUKACJI
NARODOWEJ



WITAMINY, NA DOBRE MINY!

Alfabet zdrowia

Witaminy rozpuszczalne w wodzie Gdzie się znajdują?

C

natka pietruszki, owoce dzikiej róży, papryka, czarna i czerwona porzeczka, truskawki, kapusta (również kiszona), kiwi, cytrusy

B1

mięso wieprzowe, produkty zbożowe (płatki owsiane, kasza gryczana), soja, rośliny strączkowe, drób, jaja

B2

mleko, sery, jaja, mięso, ryby, produkty zbożowe z pełnego przemiału, rośliny strączkowe, brukselka, grzyby

PP

mięso i jego przetwory, ryby morskie, ziarna zbóż i ich przetwory (otręby pszenne, zarodki, kasza gryczana, razowe pieczywo), orzeszki ziemne, grzyby

B12

podroby (wątroba, nerki), ryby, żółtko jaja, sery żółte, mleko

Kwas foliowy

wątroba, produkty zbożowe (otręby pszenne, pieczywo pełnoziarniste), szpinak, brukselka, szparagi, bób, kalafior, brokuły, groch, jaja

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach Gdzie się znajdują?

A

tłuste ryby morskie (makrela, śledź, halibut), masło, jaja, pełnotłuste mleko, mięso, pomarańczowe i ciemnozielone warzywa

D

tłuste ryby (śledź, makrela, węgorz), wątroba, żółtko jaja, masło, mleko

E

oleje roślinne (słonecznikowy, sojowy, rzepakowy), mięso i jego przetwory, ryby, produkty zbożowe (kasze, płatki owsiane, ryż), kiełki pszenicy

K

zielone warzywa liściaste (szpinak, sałata), zielona herbata, wątroba, sery, masło, mleko i jego przetwory (jogurt, kefir, maślanka), produkty zbożowe



DOŁĄCZ DO SZKOŁY ZE SMAKIEM!
WEJDŹ NA WWW.JEDZSMACZNIEIZDROWO.PL