



S finančnou podporou
Slovenskej republiky
a Európskej únie



Rozvrh hodín



	0.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Pondelok									
Utorok									
Streda									
Štvrtok									
Piatok									

Ovocie a zelenina sú bohatým zdrojom základných vitamínov a minerálnych látok, ktoré sú dôležité pre naše zdravie a imunitu.

D

Vitamín D
pomáha regulovať
vstrebávanie vápnika a fosforu,
ktoré sú nevyhnutné
pre zdravie kostí



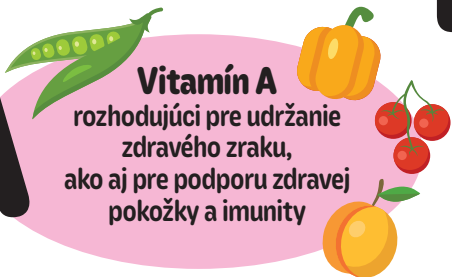
E

Vitamín E
prirodzený antioxidant,
podporuje imunitný systém
a ochraňuje bunky
pred poškodením



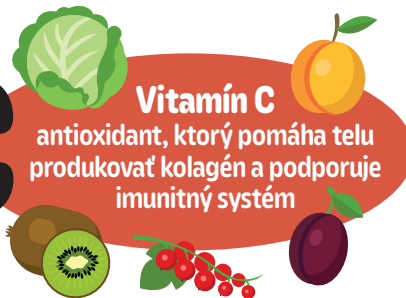
A

Vitamín A
rozhodujúci pre udržanie
zdravého zraku,
ako aj pre podporu zdravej
pokožky a imunity



C

Vitamín C
antioxidant, ktorý pomáha telu
produkovať kolagén a podporuje
imunitný systém



K

Vitamín K
zdravie srdca, potrebný pre
zrážanie krvi, vývoj kostí a ochranu
pred srdcovými chorobami



B

**Vitamín B1
(tiamín):**

nachádza sa v obilí,
semenách, orechoch,
strukovinách

**Vitamín B2
(riboflavín)**

nachádza sa v pšenične
a ražnej múke, v špenáte,
špargli, mandliach
a hubách

**Vitamín B3
(niacín)**

nachádza sa v marhuliach, hubách,
špargli a listovej zelenine

Vitamín B6

nachádza sa v banánoch,
listovom šaláte, marhuliach,
zemiakoch, kalerábe

Vitamín B9 (folát)

nachádza sa v listovej zelenine,
zelených častiach rastlín,
špargli, jahodách, paprike,
ružičkovom keli

