



# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ТВОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОЛЕЗНЫМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко и продукты из него очень важны в питании. Так, йогурт и творог обогащают организм полезными бактериями, а сыр является отличным источником кальция для крепких костей и здоровых зубов. Помимо этого, молоко помогает лучше усваиваться другим пищевым продуктам. Ешь молочные продукты каждый день, чтобы иметь здоровую и красивую улыбку!

Кефир или питьевой йогурт без сахара удобно взять с собой и перекусить вне дома с пользой для здоровья.

Чаще всего в пищу употребляется коровье молоко, но бывают продукты из козьего, кобыльего и даже верблюжьего молока.

Если ты плохо переносишь натуральное молоко, то можно заменить его на кисломолочные продукты (йогурт, кефир, ряженка).

Сыры и творог особенно богаты белком, кальцием и витамином В2.

Сливочное масло наиболее полезно для школьников и тех, кто занят умственным трудом. Однако есть его следует в умеренных количествах.





# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ТВОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОЛЕЗНЫМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ

## ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Зерновые продукты содержат важные вещества – углеводы, которые дают организму энергию. К ним относятся продукты из муки, лучше цельнозерновой (хлеб, выпечка, макароны), и крупы (овсянка, рис и другие). Зерновые продукты в рационе – важный источник витаминов и минеральных веществ. Недаром народная мудрость гласит: «Каша – мать наша, а хлеб – кормилец».

Основными злаками являются пшеница, гречиха, рис, рожь, овес, ячмень, кукуруза. Так, пшено получают из проса, манную крупу – из пшеницы, перловую и ячневую – из ячменя, гречневую – из гречихи и т. д.

Макароны из твердых сортов пшеницы надолго дадут ощущение сытости.

В любом возрасте каша из круп – лучшее начало для активного дня!

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ  
МУКА

Изделия из цельнозерновой муки поддерживают правильную работу сердца, укрепляют иммунитет и помогают снизить тревожность.

Кукурузные, овсяные или рисовые хлопья и палочки без сахара также содержат необходимые питательные вещества и энергию. Ешь их с молоком или йогуртом.






# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ТВОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОЛЕЗНЫМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ

## ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ БЕЛКОМ

Белки – это строительные блоки нашего организма. Мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи и семена – все они богаты белками и должны присутствовать в рационе.

К тому же мясо укрепляет мышцы, рыба и орехи помогают мозгу активнее работать, яйца улучшают память, а все вместе они помогают тебе хорошо себя чувствовать и лучше учиться!



Мясо птицы отлично усваивается организмом, помогает поддерживать хорошее настроение и улучшает сон.

Жирные сорта рыбы и красное мясо положительно влияют на работу мозга.

Цвет яичной скорлупы зависит от породы кур, но никак не влияет на питательную ценность яиц.

Ядра орехов и семян очень питательны и хорошо восстанавливают силы при повышенных нагрузках. Если нет аллергии, бери с собой горсть орехов на перекус.

К бобовым относятся фасоль, горох, бобы, соя, чечевица. Они содержат витамины, минералы и много грубой клетчатки. Из бобовых получаются вкусные супы, пюре и гарниры.





# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ТВОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОЛЕЗНЫМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ

## ОВОЩИ

Овощи содержат много питательных веществ, которые поддерживают здоровье нашего тела. Пробуй овощи разных цветов, чтобы получить как можно больше разных полезных веществ. Для легкого перекуса отлично подойдут овощные палочки или чипсы без соли и сахара.

Морковь полезна для зрения.

Брокколи, белокочанная и цветная капуста, редис станут твоими надежными союзниками для восполнения витаминного баланса организма.

Болгарский перец богат витамином С и хорошо укрепляет иммунитет.

Картофель достаточно питателен и дает много энергии. Полезнее всего картофель в запеченном виде, а вот картошку фри лучше есть пореже.

Зелень украшает любое блюдо и способствует тому, чтобы пищеварительная система работала как часы.

Чеснок и лук помогают нам противостоять бактериям и вирусам.

Помидор укрепляет защитные силы организма.






# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ТВОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОЛЕЗНЫМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ

## ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Фрукты и ягоды – лучший природный десерт! Они улучшают пищеварение, помогают нам оставаться бодрыми и активными, радуют своим ярким цветом и сладким вкусом. Любые фрукты и ягоды полезнее употреблять цельными, а не в виде сока.



А вы знали, что арбуз – это ягода? Арбуз почти полностью состоит из воды, поэтому прекрасно освежает и утоляет жажду.

Смородина полезна для правильной работы сердца и нервной системы.

Киви – родственник крыжовника и смородины. Эти ягоды способны поддержать наш организм в период болезни.

Цитрусовые (например, апельсины, грейпфруты, лимоны) знамениты высоким содержанием витамина С.

Малина полезна при простудных заболеваниях.

Груши улучшают пищеварение.




# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ


ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ТВОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОЛЕЗНЫМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ

## ЖИРЫ


Жиры – это важные для нас вещества, которые помогают нашему организму работать правильно. Полезные жирные кислоты положительно влияют на работу нервной и иммунной системы. К сожалению, наш организм не может самостоятельно синтезировать жирные кислоты. Поэтому человеку необходимо добавлять в рацион ряд продуктов, насыщенных ими.



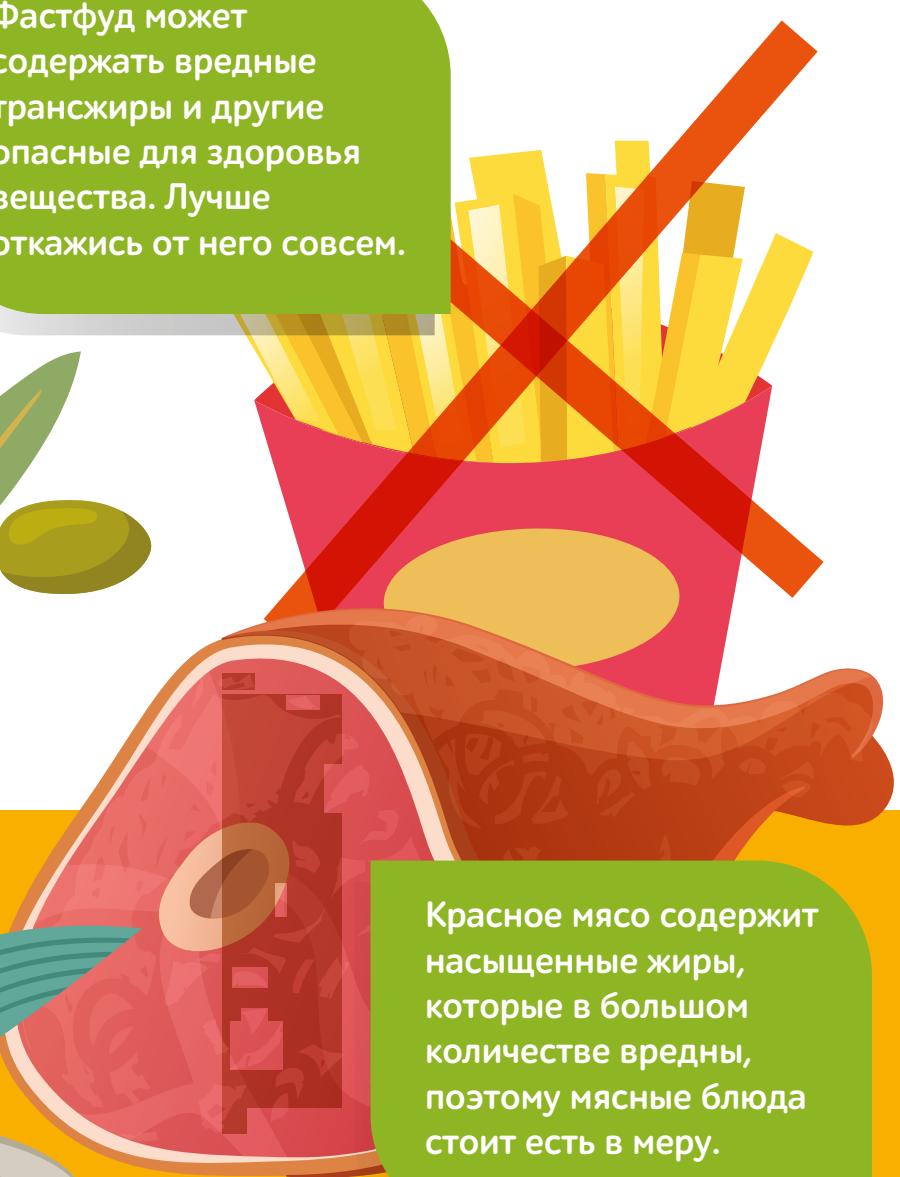
Жирные кислоты, которые содержатся в рыбе, помогают улучшить память, концентрацию внимания и поддерживают здоровье сердца.



Небольшая горсть грецких орехов обеспечит поступление в организм полезных омега-3 жирных кислот.



Ешь орехи и семечки, чтобы поддержать иммунитет и не пропустить ничего интересного из-за болезни.



Фастфуд может содержать вредные трансжиры и другие опасные для здоровья вещества. Лучше откажись от него совсем.

Красное мясо содержит насыщенные жиры, которые в большом количестве вредны, поэтому мясные блюда стоит есть в меру.





# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ТВОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОЛЕЗНЫМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ



## ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Зерновые продукты содержат важные вещества – углеводы, которые дают организму энергию. К ним относят продукты из муки, лучше цельнозерновой (хлеб, выпечка, макароны), и крупы (овсянка, рис и другие). В любом возрасте каша из круп – лучшее начало для активного дня!



## ОВОЩИ

Овощи содержат много питательных веществ, которые поддерживают здоровье нашего тела. Например, морковь хороша для зрения, картофель дает много энергии, зелень помогает пищеварению работать как часы, а помидоры укрепляют защитные силы организма. Пробуй разные овощи, чтобы получить как можно больше полезных веществ!



## ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Фрукты не только полезная, но и очень вкусная группа продуктов! Их необходимо есть каждый день в любое время года. Каждый фрукт хорош по-своему: например, бананы дают энергию, яблоки укрепляют сердце, апельсины поддерживают иммунитет, а ягоды утоляют жажду и радуют сладким вкусом.



## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко и продукты из него очень важны в питании. Так, йогурт и творог обогащают организм полезными бактериями, а сыр является отличным источником кальция для крепких костей и здоровых зубов. Помимо этого, молоко помогает лучше усваиваться другим пищевым продуктам.



## ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ БЕЛКОМ

Белки – это строительные блоки нашего организма. Мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи и семена – все они богаты белками и должны присутствовать в рационе. К тому же мясо укрепляет мышцы, рыба и орехи помогают мозгу активнее работать, яйца улучшают память, а все вместе они помогают тебе хорошо себя чувствовать и лучше учиться.



## ЖИРЫ

Жиры делятся на насыщенные и ненасыщенные. Насыщенные жиры, которые содержатся в масле, молочных продуктах и мясе, лучше употреблять в умеренных количествах, чтобы не превышать рекомендуемый уровень. Ненасыщенные жиры, такие как омега-3 и омега-6 жирные кислоты, наоборот, полезны для нашего здоровья.