



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 B2.

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».





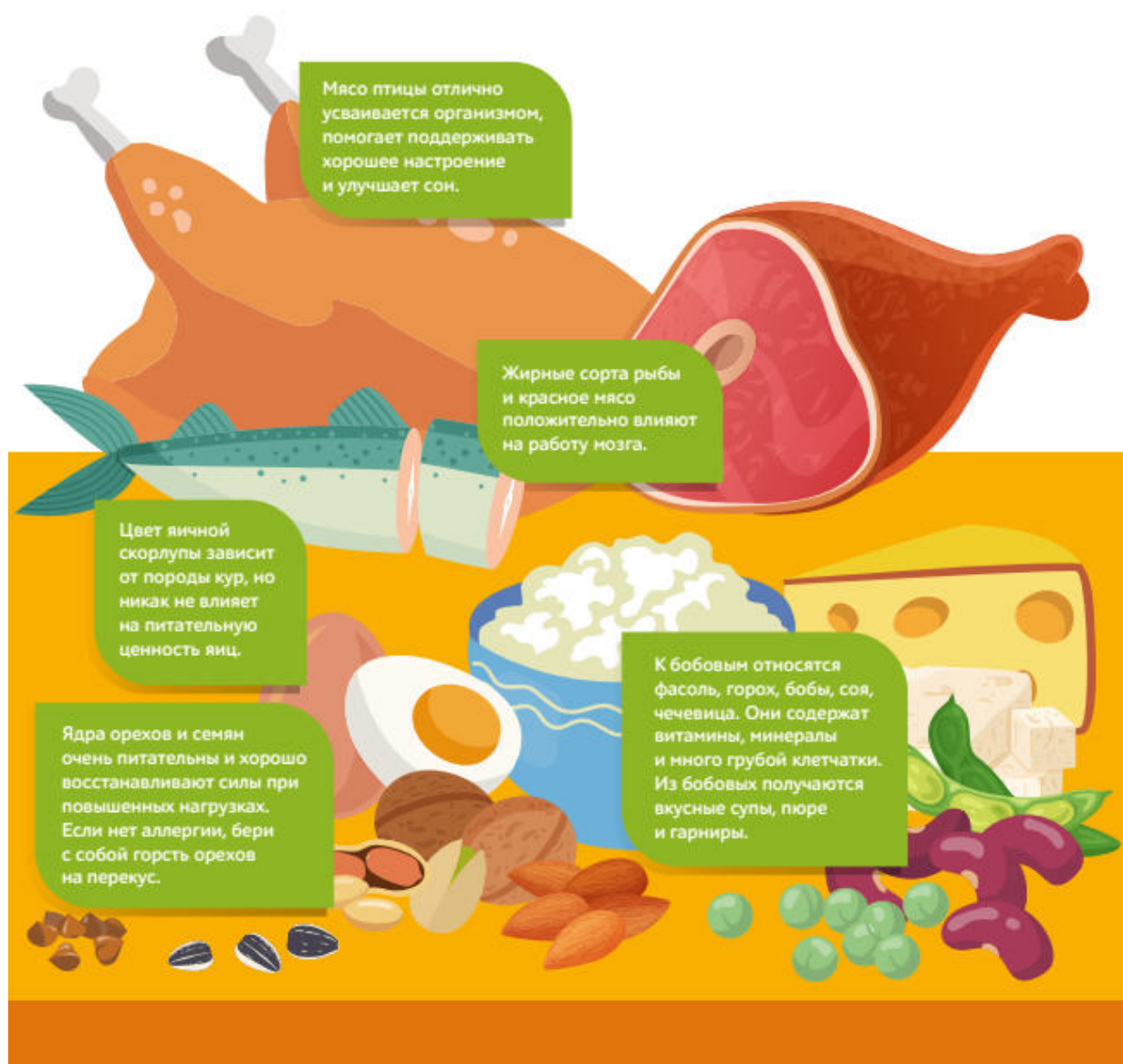
ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

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!





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.





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.





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.





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.

