



# 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.

