



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.

