



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.