



# 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.

