




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.



А вы знали, что арбуз – это ягода? Арбуз почти полностью состоит из воды, поэтому прекрасно освежает и утоляет жажду.

Киви – родственник крыжовника и смородины. Эти ягоды способны поддержать наш организм в период болезни.

Смородина полезна для правильной работы сердца и нервной системы.

Цитрусовые (например, апельсины, грейпфруты, лимоны) знамениты высоким содержанием витамина С.

Малина полезна при простудных заболеваниях.

Груши улучшают пищеварение.