



# 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.