



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

**ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ТВОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ  
РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОЛЕЗНЫМ И ВКУСНЫМ**

## 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. Каждый день ешь молочные продукты, чтобы иметь здоровую и красивую улыбку!

Кефир или питьевой йогурт без сахара удобно взять с собой и перекусить вне дома с пользой для здоровья.

Чаще всего в пищу употребляется коровье молоко, но бывают продукты из козьего, кобыльего и даже верблюжьего молока!

Если ты плохо переносишь натуральное молоко, то можно заменить его на кисломолочные продукты (йогурт, кефир, ряженка).

Сыры и творог особенно богаты белком, кальцием и витамином B2.





**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

**ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ТВОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ  
РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОЛЕЗНЫМ И ВКУСНЫМ**

## ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Зерновые продукты содержат важные вещества - углеводы, - которые дают организму энергию. К зерновым относятся продукты из муки (хлеб, выпечка, макароны) и крупы, например, овсянка или рис. Зерновые продукты в рационе - важный источник витаминов и минеральных веществ, недаром народная мудрость гласит: «Каша - мать наша, а хлеб - кормилец».

Основными злаками являются пшеница, гречиха, рис, рожь, овес, ячмень, кукуруза. Так, пшено получают из проса, манную крупу - из пшеницы, перловую и ячневую - из ячменя, гречневую - из гречихи и т.д.

Макароны надолго дадут ощущение сытости.

В любом возрасте каша из круп - лучшее начало для активного дня!

Белый хлеб выпекают из теста на пшеничной муке. Чтобы получить черный хлеб, к тесту добавляют ржаную муку.

Хлопья, колечки и палочки из кукурузы, риса, овса и пшеницы также содержат необходимые пищевые вещества и энергию. Ешь их с молоком, соком или чаем.





**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором


# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

**ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ТВОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ  
РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОЛЕЗНЫМ И ВКУСНЫМ**

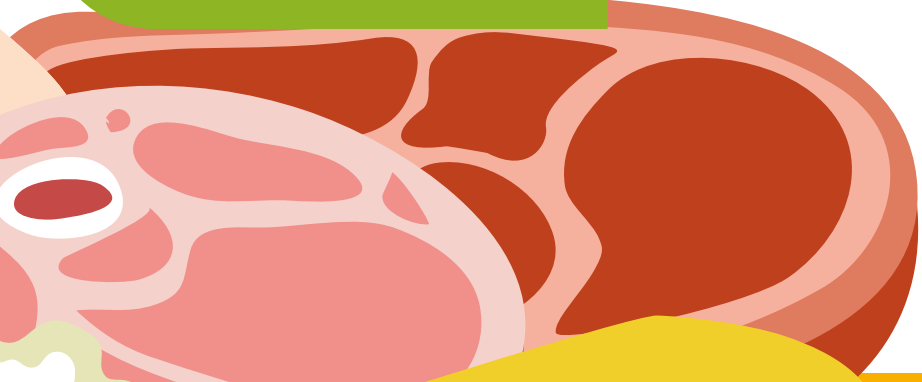
## БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

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 хорошо усваивается организмом, помогает поддерживать хорошее настроение и улучшает сон.




Мясо хорошо усваивается пищеварительной системой и хорошо влияет 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.





**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

**ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ТВОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ  
РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОЛЕЗНЫМ И ВКУСНЫМ**

## 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 чипсы или палочки без соли и сахара.

Морковь хороша  
для зрения.

Брокколи, капусту, цветную  
капусту, редис называют  
крестоцветными, потому что  
цветки у этого семейства имеют  
четыре лепестка (иногда пять),  
расположенных крест-накрест.

Картофель достаточно  
питателен и дает много  
энергии. Полезнее всего  
картофель в вареном  
или запеченном виде,  
а картошку фри лучше  
есть пореже.

Зелень украшает любое  
блюдо и способствует  
тому, чтобы живот  
работал как часы.

Чеснок и лук помогают  
организму противостоять  
бактериям и вирусам.

Помидор укрепляет  
защитные силы  
организма.







**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

**ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ТВОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ  
РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОЛЕЗНЫМ И ВКУСНЫМ**

## ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Фрукты и ягоды – лучший природный десерт! Они улучшают пищеварение, помогают нам оставаться бодрыми и активными, радуют свои 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.

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

Малина полезна при простудных заболеваниях.

Груши улучшают пищеварение.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**


Проверено  
Роспотребнадзором

# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

**ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ТВОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ  
РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОЛЕЗНЫМ И ВКУСНЫМ**

## ЖИРЫ

Жиры - это важные для нас вещества, которые помогают нашему организму работать правильно. Полезные жирные кислоты положительно влияют на работу нервной и иммунной систем. К сожалению, наш организм самостоятельно не может синтезировать жирные кислоты. Поэтому человеку необходимо добавлять в рацион ряд продуктов.



Жирные кислоты, которые содержатся в рыбе, помогают улучшить память, концентрацию внимания и поддерживают здоровье сердца.

Небольшая горсть грецких орехов обеспечит поступление в организм полезных омега-3 жирных кислот.

Ешь орехи и семечки, чтобы поддержать иммунитет и не пропускать уроки из-за болезни.

Фаст-фуд изобилует вредными трансжирами и другими опасными для здоровья веществами, лучше откажись от него совсем.

Красное мясо содержит насыщенные жиры, которые в большом количестве вредны для нашего тела, поэтому мясные блюда стоит есть в меру.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

**ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ТВОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ  
РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОЛЕЗНЫМ И ВКУСНЫМ**



## ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Зерновые продукты содержат важные вещества - углеводы, - которые дают организму энергию. К зерновым относятся продукты из муки (хлеб, выпечка, макароны) и крупы, например, овсянка или рис. 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 животу работать как часы, а помидоры укрепляют защитные силы организма. Пробуй разные овощи, чтобы получить как можно больше полезных веществ!



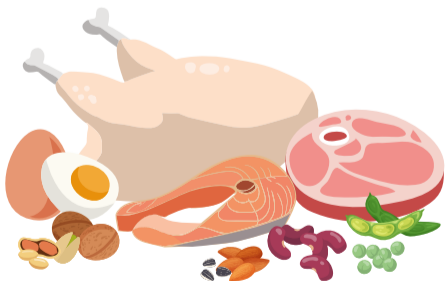
## ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

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 дарят 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.



## БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

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.