



# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

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

## 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. Ешь молочные продукты каждый день, чтобы иметь здоровую и красивую улыбку!

Кефир имеет уникальный состав: это кисломолочный напиток, который содержит полезные бактерии и витамины.

Если ты любишь перекусывать, выбирай кефир и творог. Они содержат кальций и белок, которые помогут тебе оставаться здоровым и активным.

Сыр — это источник кальция и белка. Он помогает укрепить кости и зубы. Выбирай твердые сорта сыра, такие как российский, чеддер и другие.

Сыр и творог — отличные источники кальция и белка. Они помогают укрепить кости и зубы.

Молоко — это источник кальция и белка. Оно помогает укрепить кости и зубы. Выбирай натуральное молоко без сахара и консервантов.





# 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 относятся продукты из муки, лучше цельнозерновой (хлеб, выпечка, макароны), и крупы (овсянка, рис и другие). Зерновые продукты в рационе – важный источник витаминов и минеральных веществ. Недаром народная мудрость гласит: «Каша – мать наша, а хлеб – кормилец».

Особенно важно включать в рацион гречку, рожь, овес, пшеницу, кукурузу. Они являются источником клетчатки, которая полезна для пищеварения и способствует снижению уровня холестерина в крови.

Макароны из твердых сортов пшеницы являются отличным источником энергии.

В хлебобулочных изделиях из цельнозерновой муки содержится больше клетчатки, чем в изделиях из белой муки.

Использование цельнозерновой муки способствует снижению уровня холестерина в крови, что способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Крупы, особенно овсянка, являются отличным источником энергии и клетчатки. Они содержат много витаминов и минеральных веществ, что способствует поддержанию здоровья и энергии. Еда из крупы является отличным источником энергии.

ЦЕЛНОЗЕРНОВАЯ  
МУКА





# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

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

## 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!





# 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.





# 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 овощ? Арбуз очень полезен для сердца, так как содержит калий и улучшает кровообращение.

Банан – один из самых питательных и полезных фруктов. Это отличный источник энергии и поддерживает ваше сердце и мышцы в тонусе.

Сладкие яблоки очень полезны для здоровья, так как содержат много витаминов и минералов.

Цитрусовые фрукты, такие как апельсины, лимоны и лаймы, содержат много витамина С, который укрепляет иммунитет.

Многие ягоды, такие как клубника, малина и ежевика, содержат антиоксиданты, которые помогают бороться со свободными радикалами.

Груши содержат клетчатку, которая улучшает пищеварение.





# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

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

## ЖИРЫ

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





# 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

Молочко 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.



**ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ**

**ТОП-5** правил  
здорового питания



**1**

Дневная калорийность  
рациона должна быть  
равна энергозатратам  
организма.





**ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ**

**ТОП-5** правил  
здорового питания

**2**

Следите за сбалансированностью  
питания: соотношение белков,  
жиров и углеводов в тарелке - 1:1:4.



**ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ**

**ТОП-5** правил  
здорового питания



**3**

Включайте в меню продукты из разных групп, чтобы питание было разнообразным и организм получал все необходимые витамины и минералы. Ешьте не менее 400 г овощей, фруктов, ягод, зелени в день.



**ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ**

**ТОП-5** правил  
здорового питания

**4**

Помните про режим питания и питья:  
есть желательно в одно и то же время,  
пить - регулярно в течение дня.  
Должно быть три полноценных  
приема пищи (завтрак, обед, ужин)  
и два перекуса.



**ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ**

**ТОП-5** правил  
здорового питания

**5**



Следите за количеством потребления соли и сахара (в том числе добавленного в продукты). Рекомендованные нормы: в сутки количество соли в рационе не должно превышать 5 г, сахара - не более 50 г.