



# 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 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.

Сливочное масло наиболее полезно для школьников и тех, кто занят умственным трудом. Однако есть его следует в умеренных количествах.





**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



**1**

Дневная калорийность  
рациона должна быть  
равна энергозатратам  
организма.



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

1 1 4

2

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

ТОП-5 правил  
здорового питания



**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

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».

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 из твердых сортов пшеницы надолго дадут ощущение сытости.

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

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ  
МУКА

Изделия из цельнозерновой муки поддерживают правильную работу сердца, укрепляют иммунитет и помогают снизить тревожность.

Кукурузные, овсяные или рисовые хлопья и палочки без сахара также содержат необходимые питательные вещества и энергию. Ешь их с молоком или йогуртом.





# 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!



Мясо птицы отлично усваивается организмом, помогает поддерживать хорошее настроение и улучшает сон.

Жирные сорта рыбы и красное мясо положительно влияют 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.



**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.