

Юный друг! Чтобы быть здоровым, нужно уметь питаться.

Отнесись внимательно к нашим советам.



Каждый день

полезно употреблять продукты, необходимые для твоего роста и развития:

- ☺ **ягоды**, не менее **4** любых **фруктов** среднего размера (яблоки, груши, апельсины и др.);
- ☺ около 300 г различных **овощей** (салаты, винегреты, овощной суп или борщ, овощная нарезка, тушеные овощи и др.);
- ☺ **молочные продукты** (молоко, кефир, ряженка, творог, сыр, сметана, йогурт) со сроком хранения не более 14 дней;
- ☺ **яйца** (2 – 3 в неделю) они содержат много полезных веществ для организма, в том числе улучшают работу мозга и память, оказывают благоприятное воздействие на зрение.

Никогда не отказывайся от **морской рыбы** или **морской капусты**. Они содержат йод, а также вещества, регулирующие многие важные процессы в твоём организме.



Питайся разнообразно

Продукты животного и растительного происхождения по своему составу отличаются друг от друга. В твоём рационе должны быть как те, так и другие.

Чем разнообразнее будет твой рацион, тем полнее ты удовлетворишь потребности организма в нужных ему веществах.



Ограничь потребление:

молочных продуктов с длительным, до 3 месяцев и больше, сроком хранения (йогурты, йогуртовые напитки, творожки с наполнителями и др.), которые содержат добавки, консерванты, красители;

конфет, печенья, сдобных булочек и других кондитерских изделий, а также пиццы, хот-догов, гамбургеров и других фастфудов, которые приводят к нарушению углеводного обмена, повышают массу тела, снижают иммунитет, количество витаминов и минералов в организме.



Если ты решил порадовать себя чем-то вкусным, вместо пирожного, мороженого, конфеты лучше съешь яблоко, апельсин, мандарин или банан. **Это пойдет тебе только на пользу!**



Для роста и развития твоего организма

очень полезны

- нерафинированные растительные масла
- рыба и морепродукты
- мясо нежирных сортов
- овощи, фрукты, ягоды, зелень
- орехи, семечки
- каши, греч, фасоль
- молоко, кефир, сметана, сыр, творог, ряженка
- яйца

нежелательны ограничивай употребление

- мороженое
- шоколад
- булочки, торты, печенье
- бутерброды, пицца, хот-доги, гамбургеры, кукурузные хлопья, палочки
- йогурты с большим сроком хранения

очень вредны избегай употребления

- бульонные кубики «Магги» и «Галина бланка»
- чипсы, картофель фри, копченые и соленые продукты
- сладкие газированные напитки, энергетические напитки
- продукты и напитки с искусственно яркой окраской, искусственными сахарозаменителями

