



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ТОП-5 правил здорового питания

1

Дневная калорийность рациона должна быть равна энергозатратам организма.



2

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



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.



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.



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.





ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ФРУКТЫ



Апельсин – самый энергичный и бодрый, насыщает организм витаминами С, В1 и РР, дает заряд энергии и хорошего настроения.

друзья

КРАСНОЕ ЯБЛОКО



Откуси от него и получишь витамины А, Е, С, группы В, железо, пектин. Фрукт защитит тебя от инфекций и поможет справиться с нагрузкой в школе.

СЛАДКАЯ ГРУША



Содержит витамины С, Е, К, Н, РР, группы В и калий, кальций, магний, цинк, селен, медь, железо, йод, фтор, фосфор и натрий. Она поддержит тебя, если заболеешь, даст силы и энергию, поможет победить стресс.

СОЧНЫЙ ПЕРСИК



Этот вкусный десерт поможет противостоять вирусам и бактериям. В нем витамины А, С, Е, группы В и калий, магний, железо, фосфор, медь, пектин и каротин.



Помните, что употребление фруктов полезно при отсутствии аллергии и других противопоказаний.





ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ОВОЩИ



**КАПИТАН
БРОККОЛИ**

Герой, который улучшает пищеварение, выводит токсины из организма, содержит витамины А, С, РР, Е, К, а также витамины группы В.

Друзья



**ЗЕЛЕНЬ
ОГУРЧИК**

Сочный и хрустящий, богат витаминами С, К, содержит калий, магний и марганец. Избавит организм от вредных веществ и восполнит нехватку воды.



**КРАСАВИЦА
МОРКОВКА**

Богата витамином А, бета-каротином, витамином К, кремнием, кобальтом, молибденом. Она повысит аппетит и улучшит цвет лица.



**РУМЯНАЯ
СВЕКЛА**

Сделает тебя сильным и выносливым, поможет достичь хороших результатов в спорте. В ней витамины группы В, железо, йод, цинк, калий, магний, марганец, фтор, фосфор, медь, фолиевая кислота.





ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

КРУПЫ



Настоящая молния, которая быстро утоляет голод, полезна для пищеварения и богата витаминами А, Е, Н, РР и группы В.

Друзья



Предлагает витамины группы В, витамин Е и калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо. Эта крупа даст энергию и поддержит твое сердце, чтобы оно работало без сбоев.



Королева завтрака, полна витаминов РР, Е, группы В, а еще в ней магний, фосфор, кальций, железо, натрий, цинк, протеины, клетчатка. Она даст тебе суперспособность быстро переваривать пищу, и у тебя никогда не будет болеть живот.



В ее состав входят железо, кальций, магний, селен, медь, йод, фосфор, витамины группы В, А, D, Е, Н и РР. Эта вкусная крупа станет отличным средством для хорошего сна и прокачает твою способность запоминать учебный материал.



Помните, что употребление продуктов, содержащих глютен, полезно при отсутствии целиакии.



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

КЕФИРЧИК



Супергерой, который поможет тебе укрепить кости и зубы, наладить пищеварение. В нем есть витамины С, А, РР, D, группы В.

Друзья

МЯГКИЙ ТВОРОГ



Готов поделиться кальцием, витаминами А, Е, группы В, фосфором, железом и магнием. Еще в нем много белка, который поможет тебе скорее вырасти.

СВЕЖЕЕ ВЕСЕЛОЕ МОЛОКО



Содержит белки, жиры, витамины А, D, В, кальций, фосфор, магний, натрий, цинк, калий и другие минералы. Оно придаст тебе силы в период учебы.

НЕСЛАДКИЙ СПОРТИВНЫЙ ЙОГУРТ



Придет на помощь, если нужен полезный перекус. Содержит кальций, калий, фосфор, йод, цинк, витамины группы В, витамин D. Он быстро утолит голод и улучшит настроение.



Помните, что употребление молочных продуктов полезно при отсутствии аллергии на молоко или непереносимости лактозы.



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ



СУПЕРГЕРОИ ЗОЖ-ПРОДУКТЫ СПАСАЮТ ВСЕЛЕННУЮ



СТРАЖИ ВСЕЛЕННОЙ ЗОЖ



В далекой вселенной ЗОЖ есть Зеленая планета и на ней живут

удивительные супергерои-продукты с уникальными способностями.





Капитан Брокколи понял, что бесполезно бороться с армией бургеров и надо победить саму Королеву Фастфудии...



Нужно победить корень зла.
Нам поможет летающая
Тарелка здорового питания!



Ой, что-то я какая-то
совсем разбалансированная
сегодня. Не могу летать!!!



Скорее на борт.
Объединим наши силы
во имя победы ЗОЖ!

Герои наполнили Тарелку здорового питания
и она сразу стала сбалансированной, бодрой и стремительной.

Через тернии...
к победе!



