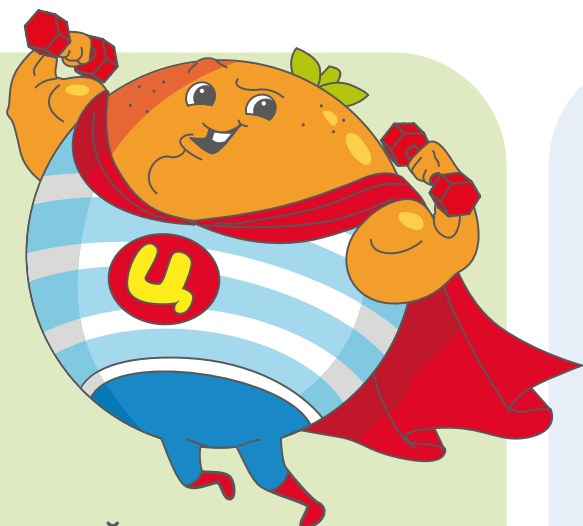


1

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.



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



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



МЯГКИЙ ТВОРОГ

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



ДРУЗЬЯ

СВЕЖЕЕ ВЕСЕЛОЕ МОЛОКО

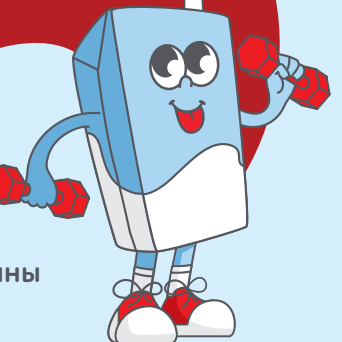


Содержит белки, жиры, витамины А, D, В, кальций, фосфор, магний, натрий, цинк, калий и другие минералы. Оно придаст тебе силы в период учебы.



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件件но при отсутствии аллергии на молоко или непереносимости лактозы.

КРУПЫ



ГРЕЧКА

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

ДРУЗЬЯ



БЕЛАЯ МАНКА

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.



ПОЛЕЗНАЯ ОВСЯНКА

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.



СОЛНЕЧНАЯ ПЕРЛОВКА

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.

ОВОЩИ



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

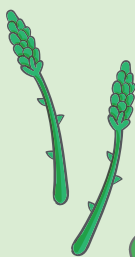
ДРУЗЬЯ



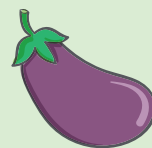
Сочный и хрустящий, богат витаминами С, К, содержит калий, магний и марганец. Избавит организм от вредных веществ и восполнит нехватку воды.



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



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.



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.

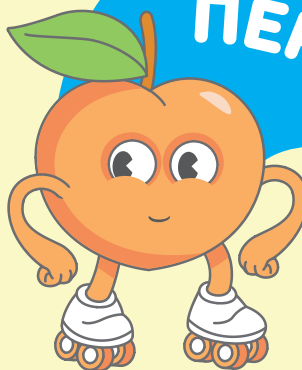
СЛАДКАЯ
ГРУША



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.