

ЕДА, КОТОРАЯ ПОЛЕЗНА

Овощи

Повышают
выносливость,
предупреждают
тяжелые заболевания,
оздоравливают
организм

Фрукты

Укрепляют иммунитет,
улучшают память,
выводят вредные
вещества из организма

Молочные продукты

Источник кальция и
витамина Д,
укрепляют зубы
и кости

Зерновые продукты (каши, хлеб грубого помола)

Содержат клетчатку,
улучшают
пищеварение

Мясо

Источник ценного
белка, способствует
росту и развитию
организма

ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА

СТОП

Сладкие газированные напитки

Полностью химический
продукт (консерванты,
вкусовые добавки,
красители и много
сахара)

Чипсы

Содержат чрезмерное
количество соли,
жиров и углеводов.
Канцерогены,
способствуют
развитию рака

Фаст-фуд

Высокое содержание
соли, жира и сахара,
консервантов,
химических
ароматизаторов

Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты

Химические добавки и
большое содержание
сахара

Колбасные изделия, сосиски

Скрытые жиры и
другие вредные
вещества