



Дорогой друг!

Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным - ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

ЗДОРОВАЯ ЕДА - ПУТЬ К УСПЕХУ

Что твой организм получает со здоровой едой:

БЕЛКИ

Строительный материал для роста костей, мышц, для иммунитета и образования гормонов.

УГЛЕВОДЫ

Энергию, чтобы быть активным, хорошо учиться, меньше уставать.

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

Строительный материал для мозга, образования гормонов, для здоровья сердца и сосудов.

ВИТАМИНЫ

Необходимые для роста, развития и правильного протекания обменных процессов в организме.



ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



ВИТАМИННЫЙ ПЕРЕКУС



СЫТНЫЙ ОБЕД



ЗДОРОВЫЙ ПОЛДНИК



ЛЕГКИЙ УЖИН



ПЕРЕД СНОМ



**ФАСТ-ФУДУ
СКАЖЕМ «НЕТ!»**
Что твой организм получает с фаст-фудом:

МНОГО КАЛОРИЙ

Способствуют ожирению.
Не содержат полезных веществ.

ТРАНСЖИРЫ

Снижают иммунитет, уменьшают прочность костей, вредят печени, сердцу и сосудам.

БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА

Способствует появлению угревой сыпи, портит фигуру, ухудшает состояние волос, зубов, кожи, вызывает аллергические реакции.

ХИМИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ

(красители, ароматизаторы, вкусовые добавки)

Способствуют развитию раковых заболеваний, вызывают аллергические реакции.

Откажись от сладких газированных напитков.
Употребление чистой питьевой воды - залог здоровья и красоты.