

Здоровая пища — это
вкусно и полезно

Яркая еда помогает расти, учиться и
играть без усталости.

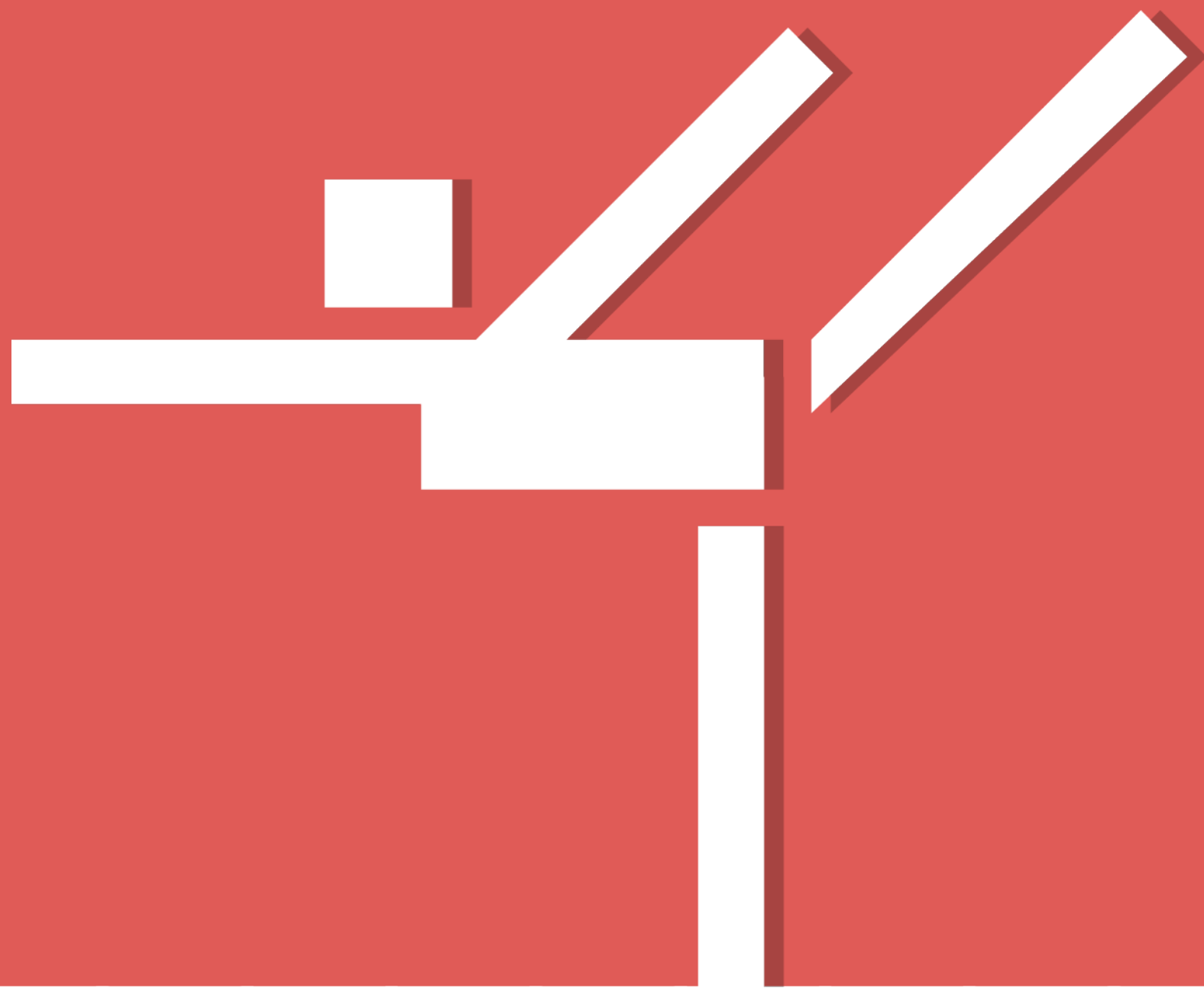


Еда каждый день даёт силы

Каждый день телу нужна энергия, как игрушке нужны батарейки. Завтрак, обед, ужин, вода и сон помогают расти, бегать, учиться и легко запоминать новое.



Что делает еду полезной



Витамины

Они помогают организму работать правильно и защищают от болезней. Когда на тарелке есть овощи, фрукты и другие свежие продукты, телу легче оставаться бодрым и крепким каждый день.

Белок для роста

Белок нужен мышцам, коже и костям, чтобы они становились сильнее. Его можно получить из яиц, рыбы, курицы, творога и бобовых, если есть их регулярно.

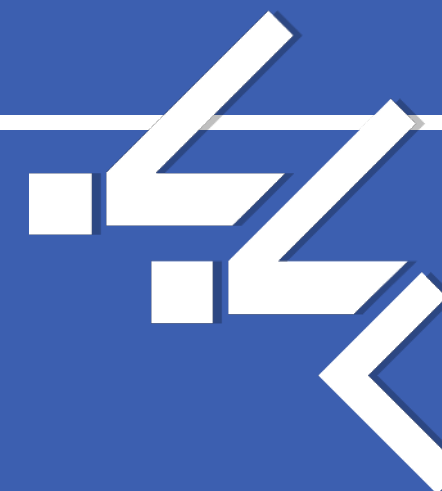
Сытость надолго

Крупы, каши и хлеб из цельного зерна помогают не чувствовать голод слишком быстро. Они дают спокойную энергию для уроков, прогулки и активных игр после школы.

Без лишней нагрузки

Полезная еда обычно не бывает слишком сладкой, солёной или жирной. Так желудку легче справиться с обедом, а зубам и телу проще оставаться здоровыми.

Тарелка с разными продуктами



Половина тарелки

Овощи и фрукты занимают большую часть тарелки, потому что они добавляют цвет, вкус и пользу. Чем больше разных оттенков, тем интереснее и полезнее получается обед.

Сытная часть

Каши, хлеб или макароны из круп помогают получить энергию на долгое время. После такой еды легче внимательно слушать на уроке и не хотеть перекусить через пять минут.

Белковое дополнение

Яйца, рыба, курица, творог или бобовые делают обед более полноценным. Они помогают телу расти, а после подвижных игр быстрее возвращают силы.

Овощи и фрукты каждый день

1

Витамины в каждом кусочке

Яблоки, груши, морковь и ягоды помогают организму получать витамины и воду. Такие продукты делают питание ярким, а тарелку — похожей на маленькую радугу.

2

Клетчатка для живота

Овощи и фрукты содержат клетчатку, которая помогает животу работать спокойно и правильно. Поэтому после них чувство лёгкости остаётся дольше, чем после сладкой булочки.

3

Подходят для школы

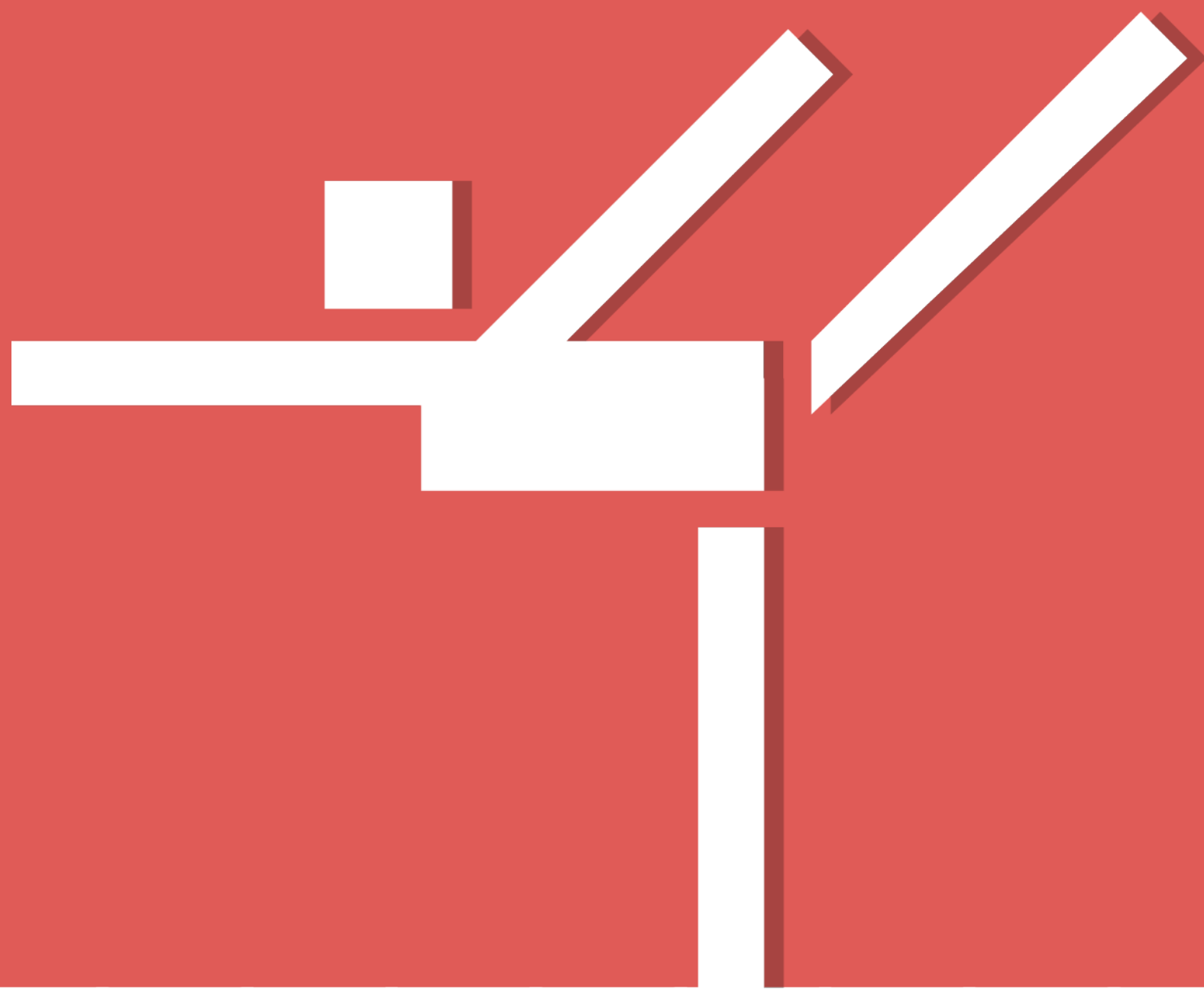
Огурцы, капуста, бананы и морковь удобно брать с собой в школу. Они не требуют сложной подготовки и легко становятся частью завтрака или перекуса.

4

Цвет значит пользу

Разные цвета на тарелке часто говорят о разных полезных веществах. Красные, жёлтые, зелёные и оранжевые продукты лучше сочетать, чтобы еда была и вкусной, и разнообразной.

Каши, хлеб и крупы дают сытость



Энергия на долго

Овсянка, гречка и рис помогают надолго почувствовать сытость. После такой еды легче сидеть на уроках, гулять во дворе и не отвлекаться на голод.

Хорошее утро

Каша на завтрак помогает начать день спокойно и бодро. Она даёт телу топливо после ночного отдыха и помогает быстрее включиться в учёбу.

Полезный хлеб

Цельнозерновой хлеб и другие продукты из круп содержат полезные вещества и помогают сохранять силы. Они хорошо сочетаются с овощами, сыром и яйцом.

Белок нужен для роста

1

Строительный материал

Белок помогает мышцам, коже и костям становиться крепче. Это особенно важно детям, потому что тело растёт каждый день, почти как на глазах.

2

Продукты с белком

Яйца, рыба, курица, творог, фасоль, горох и чечевица помогают получать белок из обычной еды. Такие продукты можно чередовать, чтобы обед не надоедал.

3

После игр и спорта

После бега, прыжков и подвижных игр белок помогает телу восстановиться быстрее. Поэтому он нужен не только спортсменам, но и всем школьникам.

4

Важно каждый день

Белковые продукты лучше есть регулярно, а не только по праздникам. Тогда организму легче расти, быть сильным и справляться с активным днём.



Три простые молочные истории

Стакан молока перед школой

Утром на столе стоит стакан молока, и рядом уже ждёт румяный школьный рюкзак. Такой простой завтрак помогает начать день спокойно. Молоко даёт кальций, который нужен костям и зубам каждый день.



Йогурт на перемене

В ланчбоксе лежит маленький йогурт, как аккуратный и полезный сюрприз. Его удобно взять с собой в школу и съесть на перемене. Он помогает получить кальций и быстро утолить голод.



Творог на семейном столе

Вечером на кухне появляется тарелка творога, рядом — ложка и улыбка. Это знакомый продукт, который любят многие дети. Творог помогает получать кальций, а ещё хорошо подходит для спокойного ужина.



Почему вода — лучший напиток



Помогает телу работать

Вода нужна организму каждый день, чтобы всё внутри работало без лишней усталости. Она помогает телу двигаться, думать и не перегреваться во время игр.



После активных игр

Когда ребёнок бегает, прыгает и играет во дворе, вода особенно важна. Она помогает быстрее восстановить силы и чувствовать себя бодро даже в жаркий день.



Лучше газировки

Вода лучше сладких напитков, потому что не содержит лишнего сахара. Она утоляет жажду честно и спокойно, без сладкого сюрприза для зубов.



Жажда или голод

Иногда кажется, что хочется есть, хотя на самом деле хочется пить. стакан воды помогает проверить это и избежать лишнего перекуса.



Сладости — не каждый день

1

Много сахара

Конфеты, печенье и сладкие напитки лучше есть понемногу. В них много сахара, а полезных веществ мало, поэтому каждый день они не нужны.

2

Зубам и животу труднее

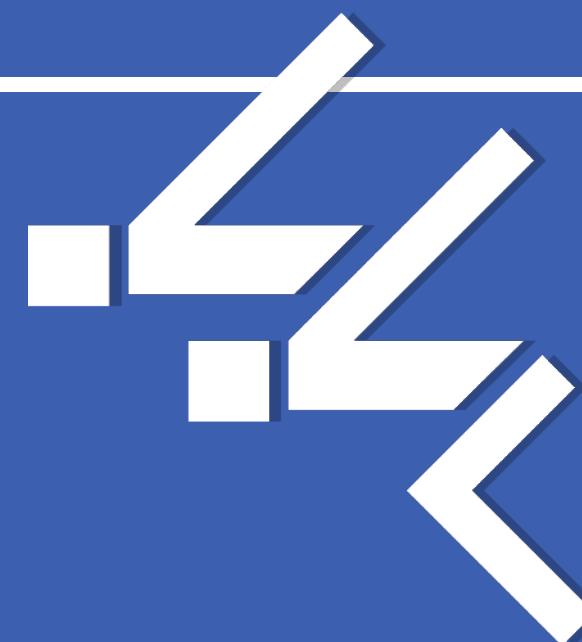
Если сладкое появляется слишком часто, зубы и живот устают сильнее. Полезной еде тогда остаётся меньше места, а организму сложнее работать спокойно.

3

Есть вкуснее и полезнее

Фрукты и ягоды тоже бывают сладкими, но они приносят больше пользы. Они могут заменить десерт и помочь сделать перекус вкусным без лишних проблем.

Полезный завтрак перед школой



Старт для мозга

Утренний приём пищи помогает проснуться и сосредоточиться на уроке. Когда после сна желудок не пустой, думать, читать и считать становится заметно легче.

Что выбрать утром

Каша, яйцо, йогурт, фрукт или бутерброд с сыром хорошо подходят для школьного завтрака. Такая еда даёт силы без лишней тяжести и сонливости.

Почему это важно

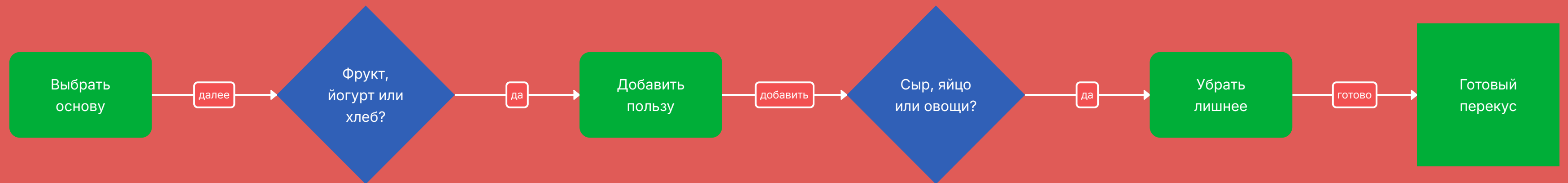
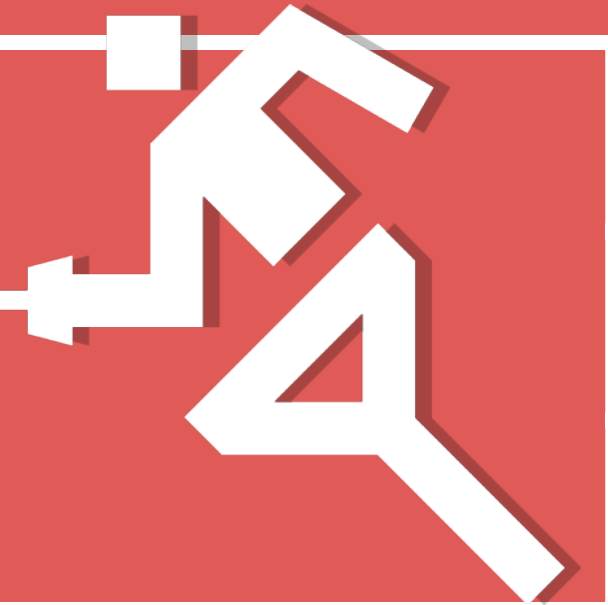
Ночью тело долго не получает еды, поэтому утром ему нужны новые силы. Завтрак помогает быстрее включиться в учёбу, а потом и в активные игры.

Завтрак без скуки

Полезный завтрак может быть разным и даже красивым. Если чередовать продукты, еда не надоедает, а утро начинается бодро и немного веселее.

Собираем полезный перекус

Последовательность простая: сначала выбираем основу, затем добавляем пользу и убираем лишнее.



Что удобно взять в школу



Фрукты без хлопот

Яблоко и банан удобно положить в рюкзак или ланчбокс. Они не крошатся, быстро утоляют голод и подходят для короткой перемены между уроками.

Овощи палочками

Морковь палочками выглядит ярко и хрустит. Такой перекус легко взять с собой, а ещё он помогает добавить в день больше овощей без лишних усилий.

Сырный бутерброд

Бутерброд с сыром хорошо подходит, если нужен более сытный перекус. Он помогает дождаться обеда и не мечтать о печенье уже на второй минуте перемены.

Йогурт без лишнего сахара

Питьевой йогурт без большого количества сахара удобно пить в школе. Он мягко утоляет голод и не требует долгой подготовки перед выходом из дома.

Удобно и аккуратно

Такие продукты легко собрать заранее и положить в ланчбокс. Перекус получается простым, красивым и не превращает школьную сумку в маленькую кухню.

Чего в еде лучше меньше



Фастфуд

Быстрая еда часто бывает очень жирной и солёной. Она утоляет голод ненадолго, а потом снова хочется есть, поэтому для обычного дня лучше выбирать более простые блюда.



Слишком много сахара

Конфеты, печенье и сладкие напитки дают много сахара, но мало пользы. Если их есть часто, зубам и животу приходится работать с лишней нагрузкой.



Сосиски и снеки

Сосиски, чипсы и очень солёные снеки удобно хрустят, но в них много соли и жира. Такие продукты лучше оставлять для редких случаев, а не для каждого дня.



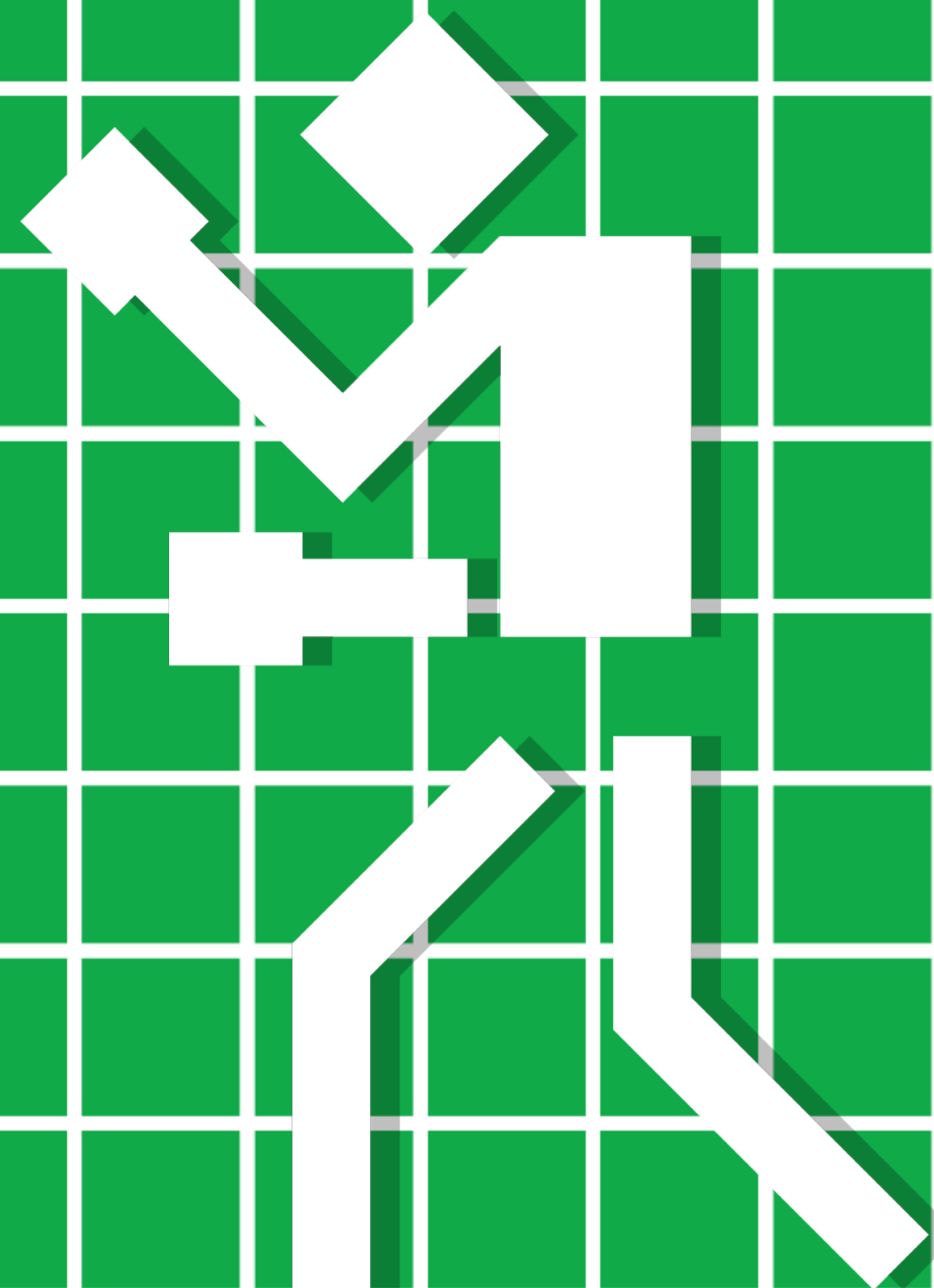
Газировка

Сладкая газировка не утоляет жажду так хорошо, как вода. После неё иногда хочется пить ещё сильнее, а организму нужна именно чистая и простая жидкость.



Свежая еда вместо лишнего

Когда в меню больше свежих продуктов, полезной еде остаётся больше места. Овощи, фрукты и простые домашние блюда помогают чувствовать себя лучше без лишних сюрпризов.



Как помогает режим питания

Утро

Завтрак даёт первый запас сил после ночи. Если поест вовремя, легче проснуться, собраться и спокойно начать учебный день.

День

Обед помогает не становиться очень голодным к середине дня. Тогда легче заниматься, гулять и не думать только о еде.

После школы

Полдник поддерживает силы до ужина. Это небольшой перекус, который помогает дождаться следующего приёма пищи без капризов и сильной усталости.

Вечер

Ужин завершает день и помогает телу отдохнуть ночью. Когда еда приходит примерно в одно и то же время, организму проще привыкнуть к спокойному ритму.

Еда и настроение: что замечает ребёнок



После обеда хочется двигаться

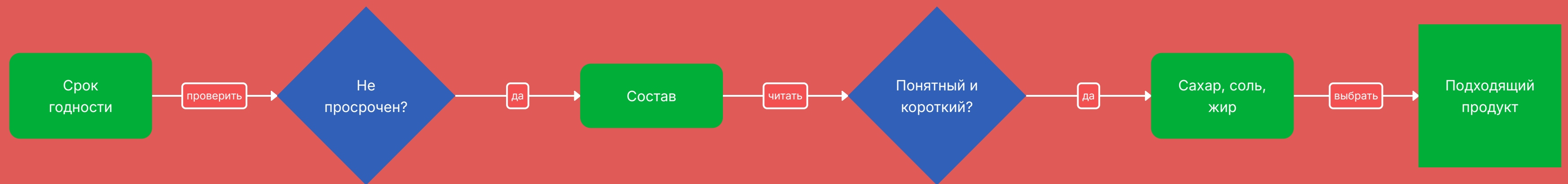
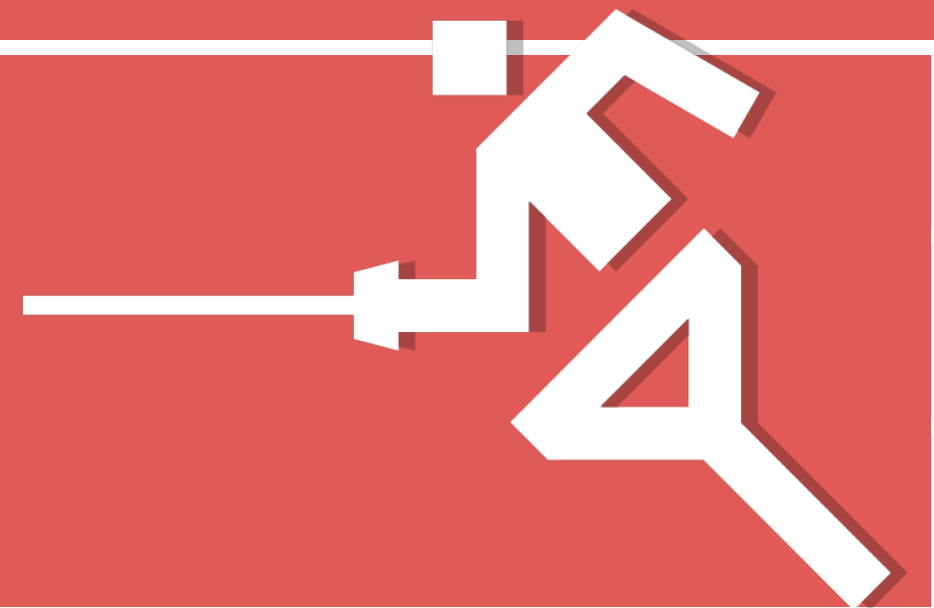
Ваня пообедал овощным супом, кашей и кусочком курицы. Через полчаса он уже тянулся к мячу и книге сразу вместе, потому что чувствовал себя сытым и бодрым. Полезный обед не тянет в сон, а помогает успеть и уроки, и игру.

Сладкий обед — и глаза слипаются

У Маши был очень сладкий обед: булочка, сок и печенье. Через немного времени ей захотелось прилечь, а читать стало труднее. Когда еда слишком тяжёлая или сладкая, энергии хватает ненадолго, и настроение быстро падает.

Проверяем продукт перед покупкой

Шаги помогают выбрать еду без лишнего сахара, соли и жира, а также без просрочки.



Полезные привычки дома и в школе

1 1. Моем руки
Перед едой нужно мыть руки с мылом. Это простое правило помогает убрать грязь и микробы, которые совсем не хотят жить в животе.

2 2. Пьём воду
Вода нужна днём и во время игр, и на уроках. Если пить её регулярно, тело работает легче, а усталость приходит не так быстро.

3 3. Едим спокойно
За столом лучше не торопиться и хорошо пережёвывать пищу. Так еда усваивается легче, а человек чувствует сытость вовремя, а не только после тарелки.

4 4. Пробуем новое
Полезно знакомиться с новыми овощами и фруктами. Один раз не понравилось — не беда: вкусы меняются, а яркая еда часто удивляет приятно.



Маленькие шаги каждый день



Добавить овощи

Если положить к обеду огурец, морковь или капусту, еда станет ярче и полезнее. Такой маленький шаг не требует усилий, но приносит большую пользу.

Выбрать воду

Вместо сладкой газировки можно взять воду. Это простой выбор, который помогает не перегружать организм сахаром и лучше утолять жажду после прогулки или уроков.

Не пропускать завтрак

Даже обычная каша или бутерброд утром уже делают день бодрее. Когда завтрак входит в привычку, учиться, играть и думать становится легче.

Здоровая еда — сильный помощник каждый день

Здоровая пища помогает расти, учиться и играть без лишней усталости. Если чаще выбирать овощи, фрукты, воду и полезный завтрак, организм скажет спасибо очень довольным урчанием.

