

Почему овощи и фрукты нужны каждый день

Вкусная польза для роста, энергии и хорошего самочувствия.





На грядках, в саду и на огороде растут продукты, которые потом оказываются на нашей тарелке. Овощи, фрукты и ягоды делают питание ярким, вкусным и полезным каждый день.

Овощи, фрукты и ягоды рядом с нами

Главные витамины в овощах и фруктах



Витамин С

Он помогает организму лучше защищаться и поддерживает здоровье дёсен. Больше всего такого витамина есть в апельсинах, перце, брокколи и других свежих овощах и фруктах.



Витамин А

Этот витамин нужен для хорошего зрения и здоровой кожи. Его можно найти в моркови, тыкве, шпинате и некоторых других ярких овощах.



Фолаты

Фолаты помогают телу расти и развиваться без лишних трудностей. Их особенно много в зелёных овощах, например в шпинате и брокколи.

Клетчатка — помощница для живота

Еда движется легче

Клетчатка помогает пище проходить по животу спокойнее и без лишних трудностей. Она особенно полезна, когда в меню есть яблоки, морковь, капуста и ягоды.

Сытость надолго

После продуктов с клетчаткой чувство сытости держится дольше. Поэтому меньше хочется постоянно искать что-нибудь сладкое и хрустящее.

Помощь кишечнику

Клетчатка делает питание более полезным и помогает кишечнику работать как надо. Это важная часть здорового рациона для ребёнка.

Есть в разных продуктах

Клетчатку можно найти не только в фруктах, но и в фасоли, овощах и ягодах. Чем разнообразнее тарелка, тем лучше для организма.



Вода в овощах и фруктах

01

Свежесть внутри

Огурцы, арбузы, помидоры и клубника содержат много воды. Такая еда помогает телу чувствовать себя свежее и не уставать слишком быстро.

02

Помощь в жару

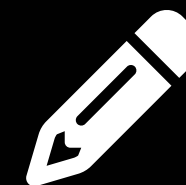
В тёплый день овощи и фрукты особенно кстати. Они частично заменяют напиток и поддерживают силы после подвижных игр на улице.

03

Полезно в течение дня

Если добавить такие продукты к завтраку, обеду или перекусу, организму будет легче сохранять бодрость. Это простой способ заботиться о себе.

Полезная энергия для игр и уроков



Помощь для внимания

Когда перекус полезный, легче думать, рисовать, читать и слушать учителя. Организм получает нужную подпитку без лишней тяжести.



Лёгкая энергия

Фрукты и овощи дают организму силы, но не делают его тяжёлым. После такого перекуса легче двигаться, играть и не сонно смотреть в окно.



Удобный перекус

Яблоко, банан, груша или морковные палочки удобно взять в школу или на прогулку. Это вкусно, просто и не требует долгой подготовки.

Цветная тарелка — умная тарелка

Красный уголок на тарелке

Помидоры, арбуз и красные ягоды сразу привлекают внимание своим ярким цветом. В таких продуктах есть вещества, которые помогают организму работать дружно и уверенно. Красная часть тарелки делает еду не только красивой, но и полезной.



Оранжевый запас силы

Морковь и тыква словно светятся изнутри. В них много бета-каротина, который нужен организму для здоровья и роста. Когда на тарелке появляется оранжевый цвет, обед становится теплее, ярче и интереснее.



Зелёная команда помощников

Брокколи, огурцы и шпинат выглядят как настоящая зелёная команда. Они дают организму много важных веществ и помогают сделать питание более разнообразным. Чем больше зелёного рядом с другими цветами, тем лучше для рациона.



СКОЛЬКО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ НУЖНО ЕСТЬ

Каждый день

Овощи и фрукты полезно есть каждый день, а лучше несколько раз за день. Даже маленькая порция уже приносит организму пользу.

В разных приёмах пищи

Можно съесть фрукт на перекус, добавить овощи к обеду и немного ягод или фруктов к завтраку. Так полезная еда появляется чаще.

Пусть часть тарелки будет овощной

Удобное семейное правило — делать часть тарелки овощной. Тогда полезные продукты становятся обычной частью еды, а не редким гостем.

Что бывает, если их есть мало

Сначала не хватает полезных веществ

Когда овощей и фруктов мало, организму становится труднее получать витамины и клетчатку. Питание становится беднее и не таким разнообразным.

Появляется усталость

Человек может быстрее уставать и чувствовать себя не так бодро. После еды тоже бывает тяжело, а энергии для дел и игр меньше.

Живот работает хуже

Если клетчатки мало, кишечнику сложнее работать хорошо. Тогда хочется больше сладкого, а полезная еда уже не радует так сильно.

Полезные перекусы вместо печенья



Перекус для рюкзака

Яблоко, груша или банан легко поместятся в рюкзак и не требуют сложной подготовки. Такой перекус удобно съесть в школе, на кружке или по дороге домой. Он вкусный и помогает дождаться обеда без лишнего голода.



Хрустящая пауза дома и на прогулке

Морковь, огурец и сладкий перец можно нарезать заранее и взять с собой в контейнере. Они хрустят, радуют глаз и быстро съедаются. Иногда самый простой перекус оказывается самым удачным и полезным.

Как сделать овощи и фрукты вкуснее

01

Нарежьте красиво

Попросите взрослого нарезать яблоко, огурец или морковь маленькими кусочками. Так еду удобнее брать, а тарелка выглядит ярче и веселее, будто к ней пришло хорошее настроение.

02

Смешайте вкусы

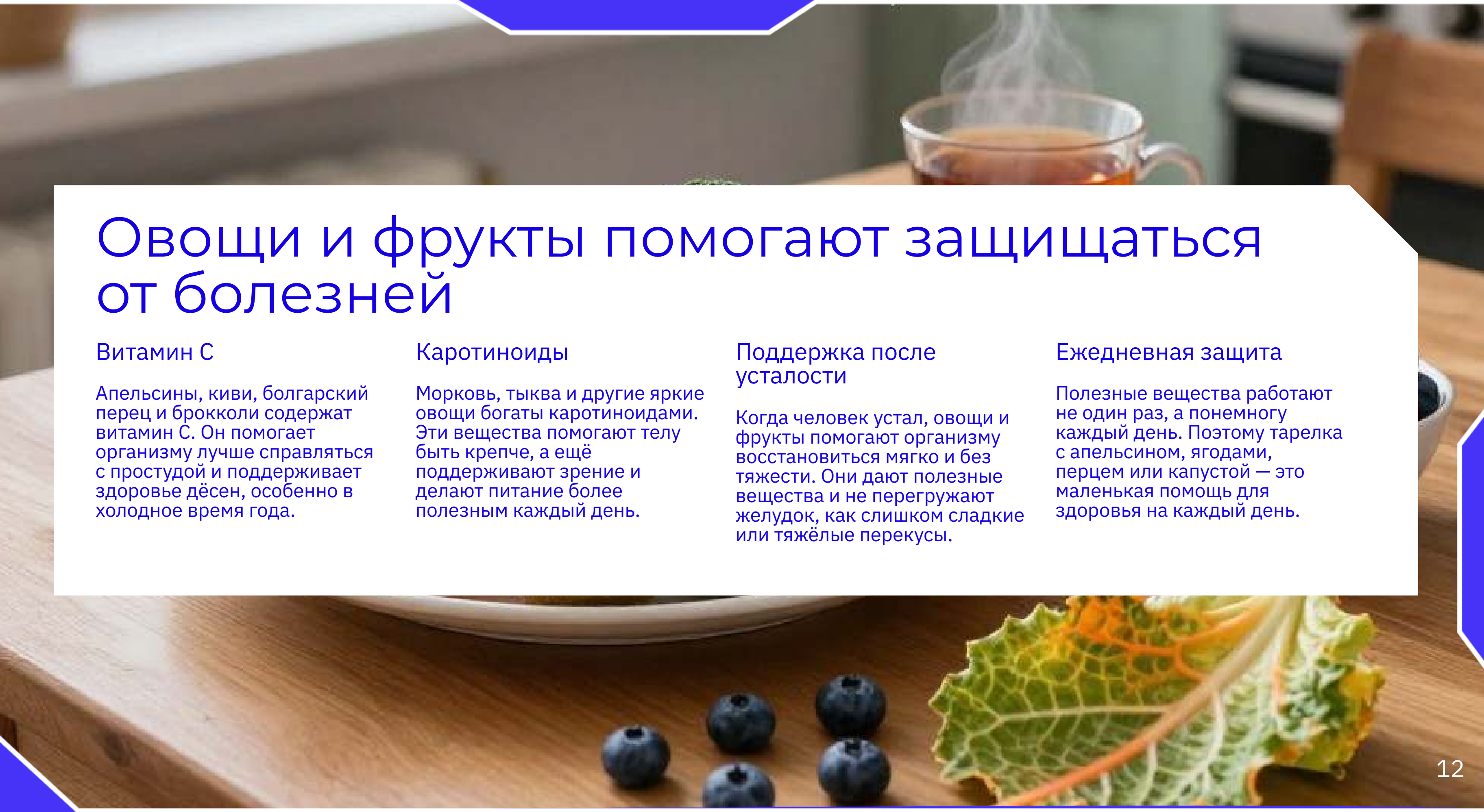
Попробуйте соединить сладкое и сочное: яблоко с йогуртом, банан с кашей, ягоды с творогом. Разные сочетания помогают быстрее найти любимый вкус и не скучать за едой.

03

Пробуйте снова

Если продукт не понравился с первого раза, это нормально. Иногда вкус раскрывается только со второго или третьего знакомства, особенно если добавить его в салат, суп или полезный перекус.





Овощи и фрукты помогают защищаться от болезней

Витамин С

Апельсины, киви, болгарский перец и брокколи содержат витамин С. Он помогает организму лучше справляться с простудой и поддерживает здоровье дёсен, особенно в холодное время года.

Каротиноиды

Морковь, тыква и другие яркие овощи богаты каротиноидами. Эти вещества помогают телу быть крепче, а ещё поддерживают зрение и делают питание более полезным каждый день.

Поддержка после усталости

Когда человек устал, овощи и фрукты помогают организму восстановиться мягко и без тяжести. Они дают полезные вещества и не перегружают желудок, как слишком сладкие или тяжёлые перекусы.

Ежедневная защита

Полезные вещества работают не один раз, а понемногу каждый день. Поэтому тарелка с апельсином, ягодами, перцем или капустой — это маленькая помощь для здоровья на каждый день.

Сезонные овощи и фрукты

Летняя корзинка

Летом на рынках и в садах особенно много ягод, огурцов, помидоров и кабачков. Они пахнут солнцем и свежестью, поэтому отлично подходят для лёгкого семейного обеда или яркого салата на даче.



Осенний урожай

Осенью в корзине чаще появляются яблоки, груши, морковь и тыква. Эти продукты словно собирают в себе тёплый вкус сезона и хорошо подходят для супов, запеканок и домашних перекусов.



Почему на тарелке нужны разные цвета



Зелёный цвет

Зелёные овощи, например огурцы, брокколи и шпинат, приносят организму свои полезные вещества. Они делают тарелку свежей и помогают питанию быть более разнообразным и интересным.



Оранжевый цвет

Оранжевые овощи и фрукты, например морковь и тыква, часто богаты бета-каротином. Такой цвет на тарелке напоминает маленькое солнышко и приносит организму важную пользу.



Красный цвет

Красные продукты, такие как помидоры и арбуз, добавляют в меню свои особые вещества. Они не только украшают еду, но и помогают сделать рацион ярким и полезным.



Жёлтый цвет

Жёлтые продукты, например кукуруза, груша или жёлтый перец, тоже важны. Когда в тарелке есть несколько цветов, питание становится похожим на дружную команду помощников.

Как выбрать хорошие овощи и фрукты

Смотрим внимательно

- Выбирайте овощи и фрукты, которые выглядят целыми, чистыми и свежими. Сильные вмятины, трещины и плесень — знак, что такой продукт лучше не брать.

Проверяем запах

- Хорошие продукты пахнут приятно и естественно. Если запах кажется странным, слишком резким или неприятным, лучше попросить взрослого выбрать другой плод или овощ.

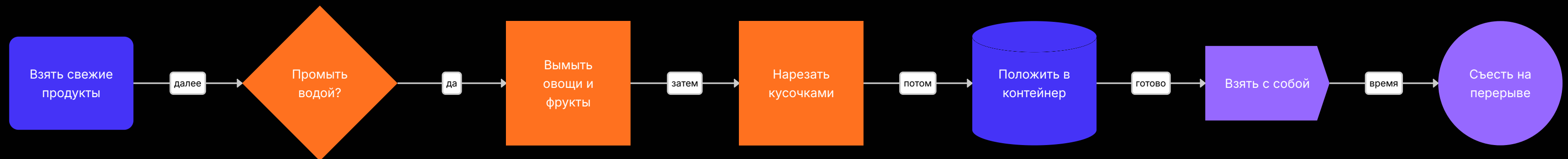
Моем перед едой

- Перед тем как есть, овощи и фрукты нужно обязательно мыть водой. Так они становятся безопаснее, а есть их приятнее, потому что на них не остаётся пыли и грязи.



Путь полезного перекуса

Пошаговая схема приготовления удобного перекуса из свежих овощей и фруктов



Польза для зубов, кожи и роста

Зубы и дёсны

Хрустящие овощи и фрукты заставляют активно жевать. Это полезно для зубов и дёсен, а ещё помогает рту работать, как маленький тренажёр для улыбки.

Кожа и вода

Огурцы, яблоки и ягоды содержат много воды. Такая еда помогает телу не пересыхать, а коже оставаться свежей и лучше чувствовать себя в течение дня.

Рост и силы

Витамины и минералы нужны, чтобы организм рос и крепчал. Морковь, яблоки, огурцы и ягоды хорошо подходят для ежедневного рациона и помогают чувствовать себя бодрее.



Что можно приготовить дома вместе со взрослыми



Фруктовый салат-праздник

Возьмите яблоко, банан и немного ягод, а потом аккуратно смешайте всё в миске. Получится яркий салат, который выглядит как маленький праздник и нравится даже тем, кто обычно капризничает за столом.



Овощные палочки с соусом

Морковь, огурец и сладкий перец можно нарезать длинными палочками. Если подать их с полезным соусом, получится удобный и хрустящий перекус, который отлично подходит для семейного ужина или полдника.



Тёплое блюдо из печи

С кабачком, тыквой и морковью можно приготовить запечённые овощи. Они становятся мягкими, ароматными и очень домашними, а вместе с взрослыми такой ужин превращается в спокойное и вкусное занятие.

Главная привычка — есть понемногу, но каждый день

Утро

Начните день с фруктов или ягод. Даже маленькая порция делает завтрак ярче и помогает организму получить полезные вещества без спешки.

День

Во время обеда добавьте немного овощей. Салат, суп или гарнир с морковью и капустой помогают есть разнообразнее и не перегружать желудок.

Вечер

На ужин подойдут овощи, ягоды или фруктовый салат. Когда полезные продукты появляются каждый день, привычка становится простой и почти незаметной, как чистка зубов.



Овощи и фрукты помогают расти, играть, учиться и чувствовать себя бодрее. Если есть их понемногу, но каждый день, здоровье получает вкусную и очень полезную поддержку.

Овощи и фрукты делают питание сильнее