

РАЗНОЦВЕТНАЯ ТАРЕЛКА

Наше тело получает пользу из разных продуктов. Чтобы каждый день быть энергичным, ловким и здоровым, важно, чтобы еда была разноцветной. Каждый цвет — это своя суперсила.

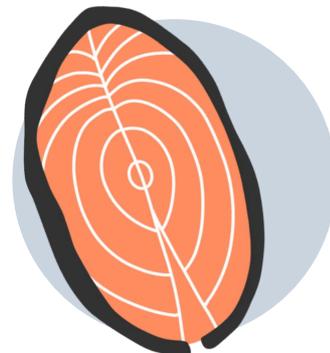
Зелёный — овощи и зелень

Зелёные продукты помогают работе пищеварения, улучшают концентрацию, содержат клетчатку, витамины С, К и фолиевую кислоту. Это «супергерои ловкости», которые помогают быть бодрыми и внимательными. Например, огурцы, брокколи, кабачки, шпинат, салат, зелёный горошек, зелёные яблоки, капуста, огурцы, баклажаны, укроп, петрушка.



Красный — мясо, птица, рыба и другие источники белка

Белки помогают строить мышцы, укрепляют кости, поддерживают иммунитет. Красная группа — это «супергерои силы», которые дают энергию и помогают расти. Например, курица, индейка, говядина, рыба, яйца, бобовые (чечевица, фасоль), творог, сыр.



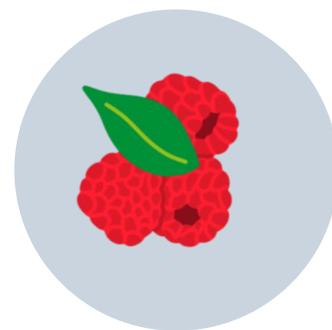
Оранжевый — крупы, макароны и другие «медленные углеводы»

Оранжевая группа даёт долгую и спокойную энергию, помогает не уставать и лучше учиться. Это «супергерои энергии». Например, гречка, рис, овсянка, булгур, макароны из твёрдых сортов, хлеб из цельного зерна.



Жёлтый — фрукты и ягоды

Фрукты и ягоды — источник витаминов, особенно витамина С, а также антиоксидантов. Они улучшают настроение, помогают работе мозга и иммунитета. Это «супергерои радости». Например, яблоки, груши, бананы, персики, ананас, лимоны, мандарины, облепиха и любые яркие фрукты и ягоды.



Голубой — полезные жиры

Полезные жиры — топливо для мозга, здоровья кожи, усвоение витаминов А, D, Е и К. Это «супергерои пользы», которые делают нас сильнее изнутри. Например, орехи, семечки, оливковое и льняное масло, авокадо, жирная рыба, сметана в небольших количествах.



Разноцветная тарелка не только помогает получать витамины и минералы из разных групп, но и улучшает настроение своей красотой.

