



# 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



## 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

