Абрикос – вкусный и полезный фрукт. Он похож на маленькое солнышко, потому что желтый и круглый. Абрикос содержит витамин А, который помогает глазам лучше видеть, и витамин С, который укрепляет иммунитет. Еще в абрикосе есть железо, которое нужно, чтобы кровь переносила кислород по всему телу. А вот ядра абрикосовых косточек могут содержать опасные вещества, поэтому их есть запрещено.

Арбуз – большая и круглая ягода, похожая на мяч. Арбуз зеленый снаружи и красный внутри. Вкусный и сладкий, нравится многим детям и взрослым. Он содержит много воды, поэтому хорошо утоляет жажду, особенно в жару. Еще в арбузе есть витамины и минералы, которые помогают тебе расти и развиваться. Например, калий нужен сердцу, чтобы оно хорошо работало.

Цитрусовые фрукты, такие как апельсины, мандарины, лимоны и грейпфруты, – яркие и ароматные помощники здоровья. Они бывают разных цветов и размеров, но все очень вкусные и полезные. В цитрусовых много витамина С, который укрепляет иммунную систему, чтобы она могла защищать нас от вирусов и бактерий. Также цитрусовые содержат клетчатку, которая помогает пищеварению работать как часы.

Виноград – вкусная и полезная ягода. Он растет на кустах, которые называются виноградными лозами. Виноград бывает зеленый, фиолетовый, красный и белый. Виноград помогает нам быть здоровыми, потому что содержит много витаминов и минералов. Ягоды винограда – природный источник энергии, а значит, у тебя будет больше сил, чтобы бегать, прыгать и заниматься спортом.

Вишня бывает красного, розового или темнобордового цвета. Она растет на деревьях, которые называются вишневыми. Эта ягода – здоровая замена магазинных сладостей. Вишня содержит много витамина С, который способствует защите организма от различных инфекций и вирусов. А еще в вишне есть особое вещество мелатонин, способное сделать твой сон крепким и спокойным.

Земляника – маленькая и сладкая ягодка, которая растет на солнечных полянах в лесу. Сама земляника красного цвета, а ее семена находятся снаружи и похожи на маленькие точки. Землянику едят не только в свежем виде, но и готовят из нее варенья, компоты, джемы. Эта ягода делает зрение острым и улучшает работу мозга, так что тебе будет проще справляться с учебой и запоминать новую информацию.

Смородина – вкусная ягода, которая растет на кустарниках и бывает красной, черной или белой. Красная смородина обычно кисловата и содержит много витамина С, помогающего укрепить иммунитет. Черная смородина более сладкая и содержит много антиоксидантов, которые защищают организм от болезней. Белая смородина не так распространена, но имеет нежный кисло-сладкий вкус и практически никогда не вызывает аллергию

Дыня – ароматный и сочный фрукт, который относится к семейству тыквенных. Обычно дыню едят в свежем виде или добавляют в салаты. В дыне содержится много воды, что делает ее идеальным лакомством для летних жарких дней. А еще дыня обладает успокаивающим эффектом, что может быть полезно, если ты волнуешься

Шиповник, или дикая роза, – это куст с колючими ветками. На нем растут маленькие красные ягоды. Они содержат рекордное количество витамина С, поддерживающего защитные функции организма. Кроме того, шиповник богат витаминами, которые укрепляют кости скелета и улучшают работу сердца. А чай из шиповника поможет быстрее поправиться при простуде.

Яблоко – один из самых популярных фруктов в мире. Яблоки бывают зеленого, желтого или красного цвета. Они помогают поддерживать здоровье сердца, улучшают пищеварение, хорошо влияют на работу кишечника. Яблоки также отличный перекус, который утоляет голод и дает энергию. Их можно употреблять в свежем виде, добавлять в салаты, выпечку, компоты и другие блюда. Яблоки доступны круглый год, и их можно есть хоть каждый день.

Хурма – это большая сладкая ягода, которая растет на деревьях. Она бывает разных цветов: оранжевая, желтая, коричневая. Когда хурма спелая, она очень вкусная и сладкая, как мед. Но если она еще не совсем созрела, то может быть немного терпкой, как будто ты ешь что-то вяжущее. Благодаря высокому содержанию йода хурма помогает поддерживать здоровье щитовидной железы. А еще хурма помогает справляться с учебными нагрузками и меньше нервничать.

Крыжовник – куст с колючками, на котором растут вкусные ягодки. Они бывают разного цвета: зеленого, желтого, красного и даже фиолетового. Крыжовник очень полезный. В нем много витаминов, которые помогают быть здоровым и сильным. Из крыжовника делают варенье и соусы, используют его в качестве начинки в пирогах и в другой выпечке. Но полезнее всего есть именно свежие спелые ягоды, чтобы поддержать работу мозга, здоровье глаз и сердца.

Груша – большой сладкий фрукт, который растет на дереве. Груши бывают зелеными, желтыми и красными. Они имеют круглую форму и покрыты гладкой или пушистой кожицей. Внутри свежей груши находится сочная мякоть с маленькими черными семечками. Груша содержит множество полезных веществ, поэтому ее стоит включить в свой рацион, чтобы улучшить пищеварение, укрепить защитные силы организма и повысить качество сна.

Банан известен своим ярким желтым цветом, сладким вкусом, удобством употребления и ценными питательными свойствами. Бананы в свежем виде прекрасно подходят для здорового питания, хорошо влияют на пищеварение и помогают поддерживать здоровье кишечника. Бананы долго хранятся, их удобно брать с собой в дорогу, на учебу или просто на прогулку. Они являются отличным источником быстрой энергии и насыщают организм полезными веществами.

Черника – это небольшой кустарник, который растет в северных районах, преимущественно в лесах и на болотах. Ягоды черники темносинего цвета, имеют кисло-сладкий вкус. Когда ты ешь чернику, организм получает витамин С, магний и кальций. Чаще всего черника применяется в лечебных целях при болезнях глаз. Чернику можно есть свежей, добавлять в йогурт или кашу.

Малина часто растет в садах. Плоды малины могут быть красного, желтого, а иногда и черного цвета. Малина богата витаминами, содержит полезные сахара, пектиновые и белковые вещества, а также обладает лечебными свойствами. Ешь малину свежей, добавляй ее в кашу или йогурт. Употребление малины способствует ускорению заживления ран, помогает защищать кожу от вредного воздействия солнечных лучей, поддерживает здоровье зубов и десен.

Крупы – это обработанные зерновые культуры, которые являются ценным источником углеводов, витаминов и минералов. Каждая крупа имеет свои уникальные полезные свойства. Например, гречка богата железом, которое помогает организму снабжать клетки кислородом. Овсянка содержит клетчатку, необходимую для здоровья кишечника. Блюда из риса наполнят силой и энергией. Кукуруза обеспечит витамином Е и поможет активизировать работу мозга.

Морковь – корнеплод, известный своим ярким оранжевым цветом и множеством полезных свойств. Она является отличным источником витамина А, который необходим для здоровья кожи, зрения и иммунитета. Морковь придает супам и салатам приятный вкус и цвет, повышает их питательную ценность. А еще морковкой так приятно похрустеть на перемене или пикнике!

Петрушка – травянистое растение с ароматными листьями и корнями. Благодаря эфирным маслам петрушка имеет слегка пряный и чуть горьковатый вкус. Витамин К из петрушки поддерживает здоровье костей, а также участвует в процессе свертывания крови. Свежую, сушеную или замороженную петрушку можно добавлять в салаты, супы, к мясу и рыбе, а также использовать для украшения блюд.

Томат, или помидор, растет на кустах. Он похож на красный шарик и покрыт тонкой кожицей. Внутри томата находится много маленьких зернышек, которые «плавают» в соке. Чем ярче помидор, тем больше в нем полезного вещества – ликопина. Оно поддерживает здоровье кожи и защищает от вредного воздействия солнечных лучей. Салат из свежих томатов будет особенно хорош, если заправить его растительным маслом, сметаной или йогуртом.

Кабачок – большой зеленый овощ, который растет на грядке. Формой он напоминает вытянутый бочонок. Кабачок можно есть сырым, но чаще всего из него готовят овощные блюда. Как правило, мы знакомимся с кабачком в первый год своей жизни, когда учимся есть «взрослую» еду. Кабачок помогает твоим мышцам работать лучше, костям – становиться крепче, а мозгу - думать быстрее.

Хотя сладкий перец – это ягода, в кулинарии его используют как овощ для салатов, закусок и гарниров. Перцы растут на кустах и бывают красного, желтого, зеленого и даже фиолетового цвета. Когда ты ешь сладкий перец, то получаешь много пользы: перец помогает глазам видеть лучше, костям – становиться крепче, а телу – быть сильным и здоровым. Кроме того, палочки из сладкого перца удобно взять с собой на учебу или на прогулку для перекуса.

Укроп – ароматное зеленое растение, чьи пушистые веточки добавляют в еду, чтобы сделать блюдо вкуснее и полезнее. Укроп хорошо влияет на деятельность сердца, помогает организму защититься от возможного вредного влияния окружающей среды, а желудку – работать без расстройств. К тому же укроп полезен для здоровья кожи и волос, поэтому его добавляют даже в косметику.

Свекла – растение с сочным красным, фиолетовым или желтым корнеплодом, который мы используем в пищу. Она имеет сладковатый вкус и придает блюдам красивый цвет. Свекла полезна для здоровья, так как содержит много витаминов и минералов, которые помогают организму работать правильно. В частности, свекла способствует выведению токсинов и поддерживает здоровье такого важного внутреннего органа, как печень.

Редис – корнеплод с острым и освежающим вкусом. В зависимости от сорта редис может быть белым, красным, розовым, фиолетовым или даже черным. Редис – источник витаминов, минералов и других питательных веществ, а еще содержит клетчатку, помогающую процессу пищеварения и поддерживающую здоровье полезных бактерий кишечной микрофлоры, которые следят за порядком внутри твоего тела.

Тыква – большой, круглый или овальный овощ с толстой кожурой. Она бывает разных цветов: оранжевая, желтая, зеленая. Тыква растет на грядке, как арбуз или дыня. Из нее можно приготовить кашу, пирог или суп. Тыква очень вкусная и полезная. Она помогает поддерживать здоровье и красоту кожи, крепкий иммунитет и острое зрение.

Баклажан – продолговатый овощ фиолетового, белого или черного цвета. Баклажан растет на кустах и имеет, как правило, гладкую кожуру. Овощ запекают, варят, добавляют в салат и другие блюда. Баклажан содержит много полезных веществ, таких как витамины, минералы и клетчатка. Они помогают всем системам организма работать хорошо, а тебе – быть веселым и активным.

Капуста – популярный овощ, который широко используется в кулинарии по всему миру. Относится к семейству крестоцветных и имеет много сортов: белокочанная, цветная, брокколи, кольраби и другие. Капусту едят в свежем виде, готовят из нее супы, салаты, а еще ее солят, квасят и маринуют. Капуста ценится за то, что укрепляет иммунитет, помогает в работе пищеварительной системы и снижает риск развития различных заболеваний.

Чеснок – травянистое растение, которое известно своим острым вкусом и характерным запахом. Чеснок используется как приправа к пище, а также применяется в медицине благодаря своим противомикробным свойствам. Чеснок стимулирует выработку желудочного сока, что способствует лучшему усвоению пищи и общему здоровью пищеварительной системы.

Салат – это растение с сочными листьями, богатое витаминами и минералами. В зависимости от сорта салата его листья могут быть различной формы и цвета. Часто салатные листья используют в сыром виде в составе салатов, а также как гарнир к различным блюдам. Салат насытит твой организм важными витаминами и минералами, поможет улучшить пищеварение, поддержит здоровье кожи, волос и ногтей.

Репчатый лук – это овощ с острым вкусом и противомикробными свойствами. Он является природным антибиотиком, эффективно борется с простудой и укрепляет здоровье. А еще в луке есть витамин А и кремний, которые делают красивыми кожу, волосы и ногти. Красный лук – не менее полезный вид лука. Он отличается лишь фиолетовым цветом и более мягким вкусом.

Огурец – зеленый овощ, который часто растет в огороде. Огурцы содержат много воды, поэтому помогают утолять жажду, особенно в жаркую погоду или после занятий спортом. Огурец удобно взять с собой на перекус, чтобы поддержать силы в течение дня и получить дозу полезных веществ и витаминов. Огурцы прекрасно насыщают и дают чувство сытости без лишних калорий.

Горох – маленький зеленый овощ, который растет в стручках. Его добавляют в салаты или супы, чтобы сделать их вкуснее. А еще молодой горох можно есть просто так, потому что он сладкий и хрустящий. Горох богат клетчаткой, необходимой для нормальной работы кишечника, содержит растительный белок, который важен для твоего роста и развития.

Молоко получают от разных животных: бывает коровье, козье, овечье, буйволиное молоко и другие. Молоко обеспечит твой организм кальцием, который помогает расти детям и остается важным для здоровья костей и зубов на протяжении всей жизни. А еще в молоке есть витамин D, благоприятно влияющий на настроение.

Кефир - это напиток, который получается из молока с помощью специальных молочнокислых бактерий и дрожжей. Кефир содержит полезные бактерии, помогающие бороться с вредными микроорганизмами в кишечнике и улучшающие пищеварение. Кроме того, кефир богат белком, кальцием, витаминами и минералами, что делает его отличным источником питательных веществ для твоего организма.

Творог - вкусный и полезный кисломолочный продукт. Он обогащает организм хорошими бактериями и служит источником легкоусвояемого белка. Творог в рационе помогает поддерживать иммунитет, строить мышцы, обеспечивает организм энергией. Ешь творог чаще, чтобы иметь крепкие зубы и кости.

Йогурт – кисломолочный продукт, который получают путем сквашивания свежего молока специальными бактериями. Продукт похож на густую сметану, а на вкус приятно кисловат. Натуральный йогурт без добавок и сахара особенно полезен для кишечника, так как помогает заселять его полезными бактериями для лучшего переваривания пищи. Организм обязательно отблагодарит тебя хорошим самочувствием!

Яйца человек получает в основном от кур и перепелок, но также и от уток, гусей и других птиц. Яйца состоят из белка, желтка и скорлупы (которую обязательно нужно помыть перед готовкой). Продукт легко усваивается организмом и является ценным источником белка – строительного материала для тела. А еще в яйцах есть витамины и минералы, которые сделают твое зрение зорким, а кожу – здоровой и красивой.

Куриное мясо – один из самых доступных источников полноценного белка в рационе человека. Оно содержит все незаменимые аминокислоты, легко переваривается и усваивается, что делает его подходящим для диетического питания. Особое вещество триптофан, содержащееся в курином мясе, является предшественником гормона радости, так что теперь ты знаешь, какая еда может поднять тебе настроение.

Рыба – вкусный и полезный продукт, который люди едят уже много веков. Бывает морская и речная, жирная и нежирная. В рыбе содержатся жирные кислоты омега-3 и омега-6, улучшающие работу мозга и сердца. Она легко усваивается организмом, и мы получаем все необходимые питательные вещества, не перегружая желудок.

Орех – это плод кустарников или деревьев со съедобным ядром и твердой скорлупой.
К орехам относятся фундук, миндаль, фисташки, кешью, кедровый, грецкий орех и другие. Часто к орехам причисляют и арахис, но он на самом деле бобовое растение. Орехи добавляют в салаты, в кашу, их удобно взять с собой как перекус. Орехи в питании очень полезны, особенно для учащихся, так как помогают улучшить память и внимание.

Макароны - это популярное во всем мире блюдо, которое является важным источником углеводов и энергии для нашего организма. Макароны из твердых сортов пшеницы или из цельнозерновой муки значительно полезнее, чем из белой, потому что содержат больше витаминов, минералов и клетчатки. Клетчатка способствует пищеварению и дольше обеспечивает чувство сытости после еды.

Белый хлеб выпекают из пшеничной муки. Увы, в процессе производства он теряет значительную часть полезных веществ. После его употребления уровень сахара в крови резко повышается, что может в будущем привести к различным заболеваниям. Кроме того, белый хлеб содержит «быстрые» углеводы, которые способствуют накоплению лишнего веса и усиливают тягу к сладкому.

Сухарики зачастую сушат с добавлением большого количества соли, жира и различных ненатуральных вкусовых добавок. Многие едят сухарики, чтобы перекусить на скорую руку, но быстрее насыщения приходят неприятные ощущения и тяжесть в животе. А еще такой перекус может привести к аллергии и повредить эмаль зубов.

Сахарная вата – сладкое лакомство, которое часто продают на ярмарках и праздниках. Она состоит из тонких волокон сахара, образующих мягкие и воздушные шарики. Хотя сахарная вата вкусная и забавная, ее сложно назвать полезным продуктом из-за высокого содержания сахара и отсутствия питательных веществ. Не ешь слишком много сахарной ваты – это может привести к набору веса, кариесу и другим заболеваниям.

Бургер – как бутерброд, только вместо хлеба круглая булочка. Внутри булочки, как правило, лежит котлета из мяса, а сверху – сыр, салат, помидор и огурцы. Часто туда добавляют и соус, например кетчуп или майонез. Бургеры очень сытные, но не стоит их есть слишком часто, ведь в соусах много сахара, соли и ненатуральных добавок, а булочка из белой муки даст только быстрые и неполезные углеводы.

Пирожные могут быть вкусными, но они не очень подходят для здорового питания. Пирожные обычно содержат много сахара и вредных жиров, которые могут привести к проблемам с зубами и весом. Помни, что пирожное – это вкусный десерт, которым можно наслаждаться иногда как угощением, а не делать его основой своего рациона.

Конфеты содержат много сахара, который может привести к развитию кариеса и привыканию к сладкому вкусу, из-за чего тебе больше не захочется есть полезные, но не сладкие продукты. Еще в конфетах много «пустых» калорий, которые ненадолго придадут сил, но при этом организм не получит необходимых питательных веществ для здоровья и развития.

Сгущенное молоко, или сгущенка, получается путем варки молока с сахаром. Сгущенка часто используется для приготовления тортов, мороженого, крема и других сладостей. Некоторые добавляют ее в кофе и чай, делают из нее начинку для блинов и бутербродов. Однако из-за высокого содержания сахара сгущенку лучше употреблять в умеренных количествах, чтобы сохранить здоровье зубов и нормальный вес.

Картофель фри – это картофельные палочки, обжаренные в большом количестве масла и посыпанные солью. К сожалению, процесс приготовления оставляет в картофеле мало полезного, делает это блюдо достаточно вредным и даже опасным для здоровья. Совершенно точно никому не нужны лишний вес, неприятные ощущения, боль и тяжесть в животе.

Сладкая газировка – напиток, содержащий газированную воду, сладкие добавки, ароматизаторы и красители. Она популярна во многих странах и широко употребляется как освежающий напиток. Но тот, кто пьет сладкую газировку, должен знать, что в одной бутылочке содержится до 9 кубиков сахара, что грозит лишним весом, больными зубами и другими неприятностями для здоровья.

Хот-дог – популярное уличное блюдо из сосиски в булочке. Обычно к хот-догу добавляют кетчуп, горчицу, майонез и другие соусы. В хот-догах мало витаминов и минералов, зато много вредных жиров, соли и сахара. Если регулярно есть такое блюдо, то можно стать полным, а соль и сахар дополнительно навредят желудку и другим органам пищеварения.

Пицца похожа на тонкую круглую лепешку, которую готовят из теста. На тесто кладут разные начинки, потом пиццу ставят в специальную печь, где она запекается и становится горячей и хрустящей. В зависимости от рецепта начинка может быть как полезной, так и не очень. Вместо пиццы с колбасой, беконом и жирными сырами выбирай пиццу с овощами, зеленью или грибами.

Чипсы - это тонкие хрустящие кусочки картофеля, которые жарят в кипящем масле. Чипсы содержат искусственные добавки, красители, усилители вкуса и консерванты, которые могут

быть опасны для здоровья, особенно при длительном употреблении. Еще в чипсах слишком много соли и калорий. Если есть много чипсов, то можно набрать лишний вес или даже заболеть.

Майонез – соус, приготовленный из яиц, растительного масла, горчицы и лимонного сока или уксуса. Он используется для заправки салатов и добавления вкуса различным блюдам. Вред майонеза связан с его высокой калорийностью и насыщенными жирами в составе. Кроме того, магазинный майонез часто содержит консерванты, красители и усилители вкуса, которые могут вызывать аллергические реакции и «перегрузить» твою пищеварительную систему.

Торт - это десертное блюдо, состоящее, как правило, из нескольких слоев бисквита с добавлением крема, фруктов, орехов и другой начинки между ними. Он содержит много сахара, жира и калорий, что приводит к лишнему весу и проблемам с пищеварением. Фабричные торты также обычно содержат искусственные красители и добавки, которые могут быть вредными для здоровья, особенно если употреблять такие продукты слишком часто.