

# ПРИВЕТ, РЕБЯТА!

## Как сделать перекус полезным?

### Знаете ли вы?

Перекус из полезных продуктов обеспечивает организм энергией, без которой нельзя сделать домашнее задание или покататься на велосипеде.



## Здоровые привычки

Привычка – это то, что люди делают обычно, изо дня в день. Желательно, чтобы привычки были полезными. Примеры полезных привычек:

- чистить зубы
- гулять с собакой
- мыть руки перед едой.

## Сделать полезный перекус привычкой

Точно так же, как ты каждый день чистишь зубы, можно сделать привычкой каждый день съедать полезный для здоровья перекус.

Для полезного перекуса старайся выбирать продукты из разных групп. В результате перекус принесет пользу и телу, и мозгу!



**Сделай сам полезный перекус из групп продуктов на обратной стороне!**

## Составь свой перекус!

Обведи кружком два или три продукта, которые войдут в твой перекус.  
Для полезного перекуса постарайся выбирать продукты из разных групп

Овощи	Фрукты	Злаки	Молочные продукты	Белки
Мини-морковки	Нарезанные яблоки	Хлопья из цельного зерна	Йогурт без добавок	Орехи
«Палочки» сельдерея	Ягоды	Крекеры из цельного зерна	Молоко обезжиренное или маложирное	Арахисовое масло
Ломтики огурца	Замороженный банан	Бублик из цельного зерна	Сыр	Семена подсолнуха
Нарезанный красный перец	Виноград	Овсянка	Маложирный творог	Нарезанная индюшати́на
Цветная капуста	Нарезанные персики	Воздушная кукуруза	Волокнистый сыр	Крутое яйцо
Стручки зеленого горошка	Яблочное пюре	Крекеры Грехема	Маложирное шоколадное молоко	Нарезанная ветчина
Соленые или маринованные огурцы	Изюм или другие сухофрукты	Сухие крендельки	Тертый пармезан	Вяленая говядина

**Вкусно: попробуй морковку с арахисовым маслом!**