



# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Супергерой, который поможет тебе укрепить кости и зубы, наладить пищеварение. В нем есть витамины С, А, РР, D, группы В.

ДРУЗЬЯ



МЯГКИЙ ТВОРОГ

Готов поделиться кальцием, витаминами А, Е, группы В, фосфором, железом и магнием. Еще в нем много белка, который поможет тебе поскорее вырасти.



СВЕЖЕЕ ВЕСЕЛОЕ МОЛОКО

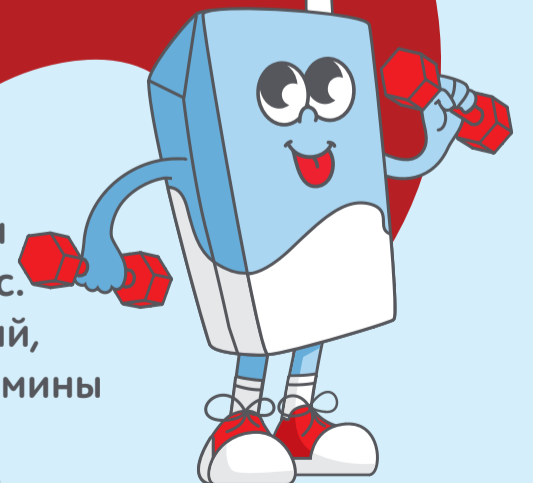


Содержит белки, жиры, витамины А, D, В, кальций, фосфор, магний, натрий, цинк, калий и другие минералы. Оно придаст тебе силы в период учебы.



НЕСЛАДКИЙ СПОРТИВНЫЙ ЙОГУРТ

Придет на помощь, если нужен полезный перекус. Содержит кальций, калий, фосфор, йод, цинк, витамины группы В, витамин D. Он быстро утолит голод и улучшит настроение.



Помните, что употребление молочных продуктов полезно при отсутствии аллергии на молоко или непереносимости лактозы.



# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

## КРУПЫ



### ГРЕЧКА

Настоящая молния, которая быстро утоляет голод, полезна для пищеварения и богата витаминами А, Е, Н, РР и группы В.

ДРУЗЬЯ



### БЕЛАЯ МАНКА

Предлагает витамины группы В, витамин Е и калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо. Эта крупа даст энергию и поддержит твое сердце, чтобы оно работало без сбоев.



### ПОЛЕЗНАЯ ОВСЯНКА

Королева завтрака, полна витаминов РР, Е, группы В, а еще в ней магний, фосфор, кальций, железо, натрий, цинк, протеины, клетчатка. Она даст тебе суперспособность быстро переваривать пищу, и у тебя никогда не будет болеть живот.



### СОЛНЕЧНАЯ ПЕРЛОВКА

В ее состав входят железо, кальций, магний, селен, медь, йод, фосфор, витамины группы В, А, D, Е, Н и РР. Эта вкусная крупа станет отличным средством для хорошего сна и прокачает твою способность запоминать учебный материал.



Помните, что употребление продуктов, содержащих глютен, полезно при отсутствии целиакии.



# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

## ОВОЩИ



Герой, который улучшает пищеварение, выводит токсины из организма, содержит витамины А, С, РР, Е, К, а также витамины группы В.



Богата витамином А, бета-каротином, витамином К, кремнием, кобальтом, молибденом. Она повысит аппетит и улучшит цвет лица.

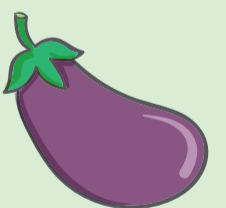
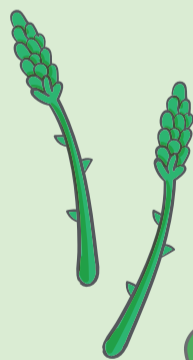


Сочный и хрустящий, богат витаминами С, К, содержит калий, магний и марганец. Избавит организм от вредных веществ и восполнит нехватку воды.



Сделает тебя сильным и выносливым, поможет достичь хороших результатов в спорте. В ней витамины группы В, железо, йод, цинк, калий, магний, марганец, фтор, фосфор, медь, фолиевая кислота.

ДРУЗЬЯ







# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

## ФРУКТЫ



Апельсин - самый энергичный и бодрый, насыщает организм витаминами С, В1 и РР, дает заряд энергии и хорошего настроения.

ДРУЗЬЯ



Откуси от него и получишь витамины А, Е, С, группы В, железо, пектин. Фрукт защитит тебя от инфекций и поможет справиться с нагрузкой в школе.



Содержит витамины С, Е, К, Н, РР, группы В и калий, кальций, магний, цинк, селен, медь, железо, йод, фтор, фосфор и натрий. Она поддержит тебя, если заболеешь, даст силы и энергию, поможет победить стресс.



Этот вкусный десерт поможет противостоять вирусам и бактериям. В нем витамины А, С, Е, группы В и калий, магний, железо, фосфор, медь, пектин и каротин.



Помните, что употребление фруктов полезно при отсутствии аллергии и других противопоказаний.