

## Рыба в рационе питания детей!

**Рыба** по своему содержанию поистине – кладезь питательных веществ и витаминов. Кроме того, именно **рыба** является источником полезных ненасыщенных жиров и качественного белка. Именно поэтому профессиональные диетологи и медицина советуют всем принимать в пищу **блюда из рыбы** каждую неделю. Каждому, кто стремится вести здоровый образ жизни и правильно питаться, следует употреблять **рыбу**, как главный источник белка.



## Здоровая пища

- Рыба и морепродукты — это здоровая пища.
- Белок рыбы хорошо усваивается, из него строятся наши клетки. В жирных сортах рыбы (лосось, сельдь, сардины) есть жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, которые сжигают лишний жир. В любой рыбе много витаминов и микроэлементов.





