



# Полезный завтрак

МКОУ «СОШ №10» г. Черкесска

**Завтрак – это первый прием пищи, утренняя еда**



# ***В чем польза завтрака?***

*Утренний прием пищи важен для детей, чей организм растет и нуждается в различных минералах и питательных веществах.*

*Ученые уже давно доказали, что завтрак существенно влияет на работоспособность и учебу школьников.*

*Успеваемость ребят, которые не просто завтракают, а едят утром полезные и качественные продукты, в 2 раза выше, чем у остальных*



# *На утреннем столе обязательно должны присутствовать:*

## Белки

- Белок дает ощущение сытости на весь день

## Жиры

- Ненасыщенные жиры усваиваются быстрее

## Углеводы

- Углеводы – это энергия в чистом виде, необходимая для утреннего «оживления» организма



*Меню для завтрака:*

*1. Каша «Дружба»*

*2. Сыр (порциями)*

*3. Масло (порциями)*

*4. Плоды свежие (яблоки)*

*5. Чай с сахаром и лимоном*

*6. Хлеб пшеничный*











*Спасибо за внимание!*

