



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!

