

# Здоровый завтрак

Питательный завтрак для дошкольников – это вклад в предстоящий день.

Зерновые продукты, такие как каши, злаковые хлебцы и печенье. В них много железа, клетчатки, витаминов А и Д.

Молоко, твердый сыр, йогурт и творог – это бесценные источники кальция.

Яйца, орехи содержат большое количество белка.



# Здоровый обед

**Обед** - это вторая важная трапеза дня после завтрака. Самое главное первое блюдо обеда, конечно же, суп. **Суп** - уникальное блюдо для нашего пищеварения. Употребление супа на обед улучшает перистальтику и нормализует обмен веществ. Помимо овощей, в состав блюда необходимо включать разнообразную зелень, петрушку, укроп, что еще больше насытит организм полезными веществами и витаминами.



# Здоровый ужин

Завершает трудовой день ужин. Он не должен быть слишком поздним. Для ужина подойдут такие блюда: легкое овощное рагу с тушеным мясом, творог со сметаной, кефир с булочкой, кисель, запеканка



# Заключение

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса. А также... Умеренность. Четырехразовый приём пищи. Разнообразие. Биологическая полноценность.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

