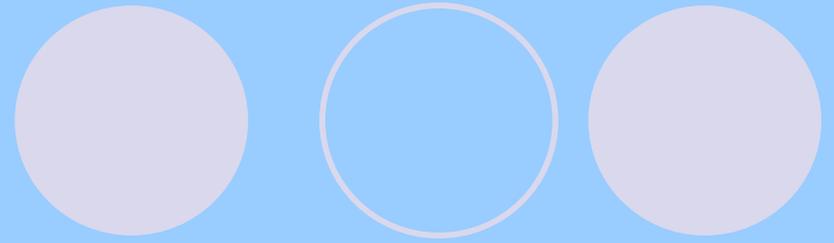
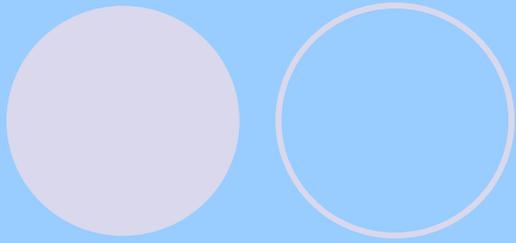


# ЗАЧЕМ НЕОБХОДИМО КУШАТЬ ПО УТРАМ?





"Завтрак съешь сам,

обед раздели с другом,

а ужин отдай врагу"

*пословица*

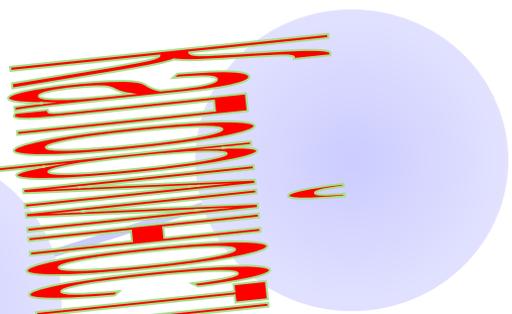
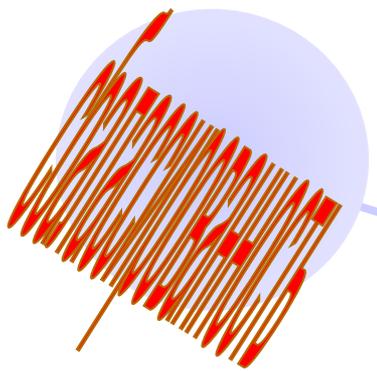
# ЗАВТРАК — еда между утренним и обеденным временем

- по-английски  
breakfast, (early) lunch
- по-немецки  
Frühstück
- по-французски  
déjeuner
- по-итальянски  
colazione
- по-испански  
desayuno, almuerzo
- по-украински  
сніданок, снідання





Вкус



Завтрак

Количество  
пищи

Витамины

# ГЛАВНОЕ!!!

Калорийность национальных завтраков зависит от климата (чем холоднее – тем еда сытнее).

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ+ ВИТАМИНЫ + МИКРОЭЛЕМЕНТЫ!!!



Белок - чувство сытости на весь день.

# ЗАВТРАК

# ШКОЛЬНИКА

1) Горячее блюдо -

каша

2) Яйцо или омлет или яичница

3) Бутерброд

4) Йогурт

5) Свежезаваренный чай



## Содержание ЗАВТРАКА :

- *1/3 суточной нормы белка*
- *витаминная норма*

**Здоровые продукты**

- *2/3 углеводов*

- *менее 1/5 жиров*

**всегда в почете**

**продукты**

**в почете**



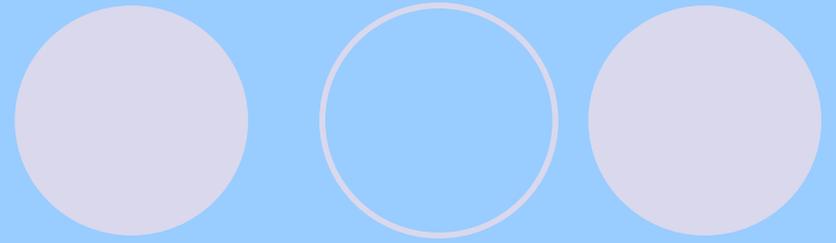
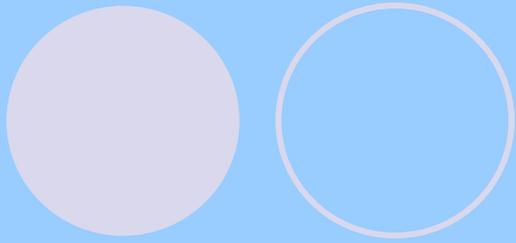
**ЗАВТРАК - 35% от общего объёма  
дневного рациона**

## Содержание ЗАВТРАКА :

- *1/3 суточной нормы белка*
- *витаминная норма*
- *1/3 всех минералов,  
вводимых в организм за сутки*
- *2/3 углеводов*
- *менее 1/5 жиров*

КТО ЗАВТРАКАЕТ, ТОТ ПОСТУПАЕТ МУДРО!!!

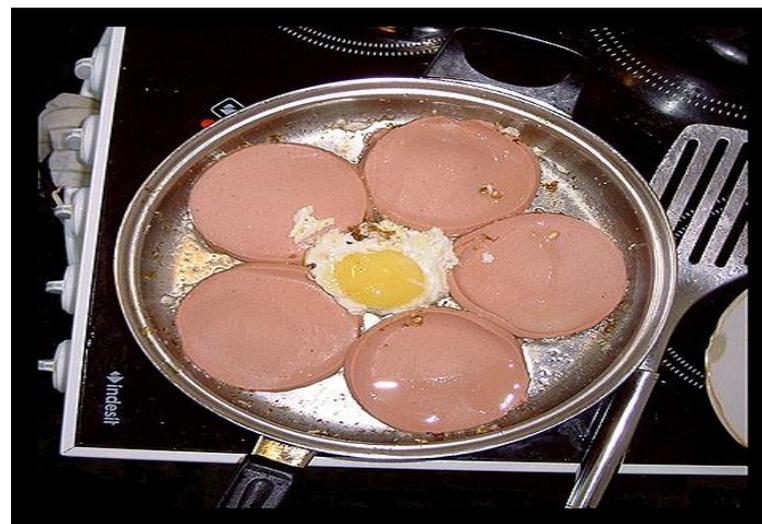




*Крепчайшего  
Вам  
здоровья!!!  
Долгих лет  
жизни!*



Дневная норма жира - 4 ломтика (по 25 г) вареной колбасы = 2,5 сосиски = 4 яйца = 2 кг филе индейки = 6 стаканов 3,2%-го кефира = банка шпрот = 15 пельменей = кусок торта "Наполеон"



**ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!!!!**