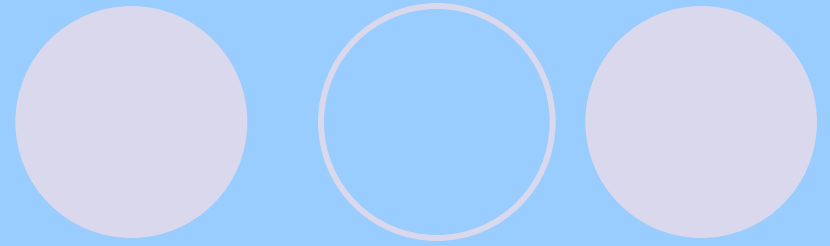
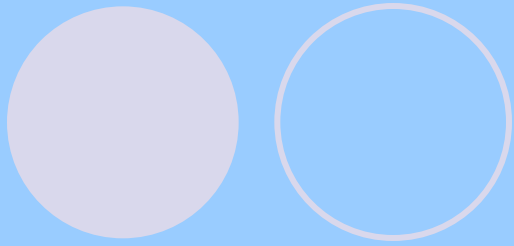


зачем необходимо кушать по утрам?





"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

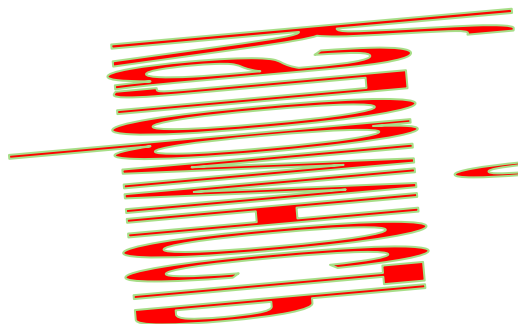
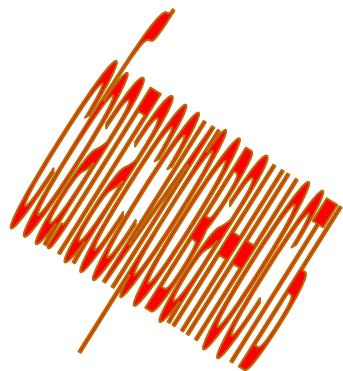


КАЧЕСТВЕННЫЕ

ХАРАКТЕРИСТИКИ

ЗАВТРАКА

Вкус



Количество
пищи

Завтрак

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



здоровые продукты всегда в почете



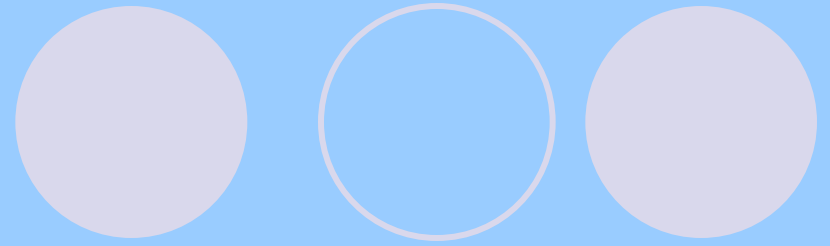
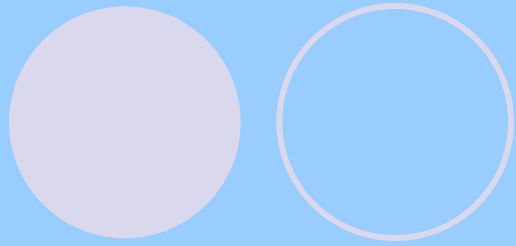
**ЗАВТРАК - 35% от общего объёма
дневного рациона**

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!!!!