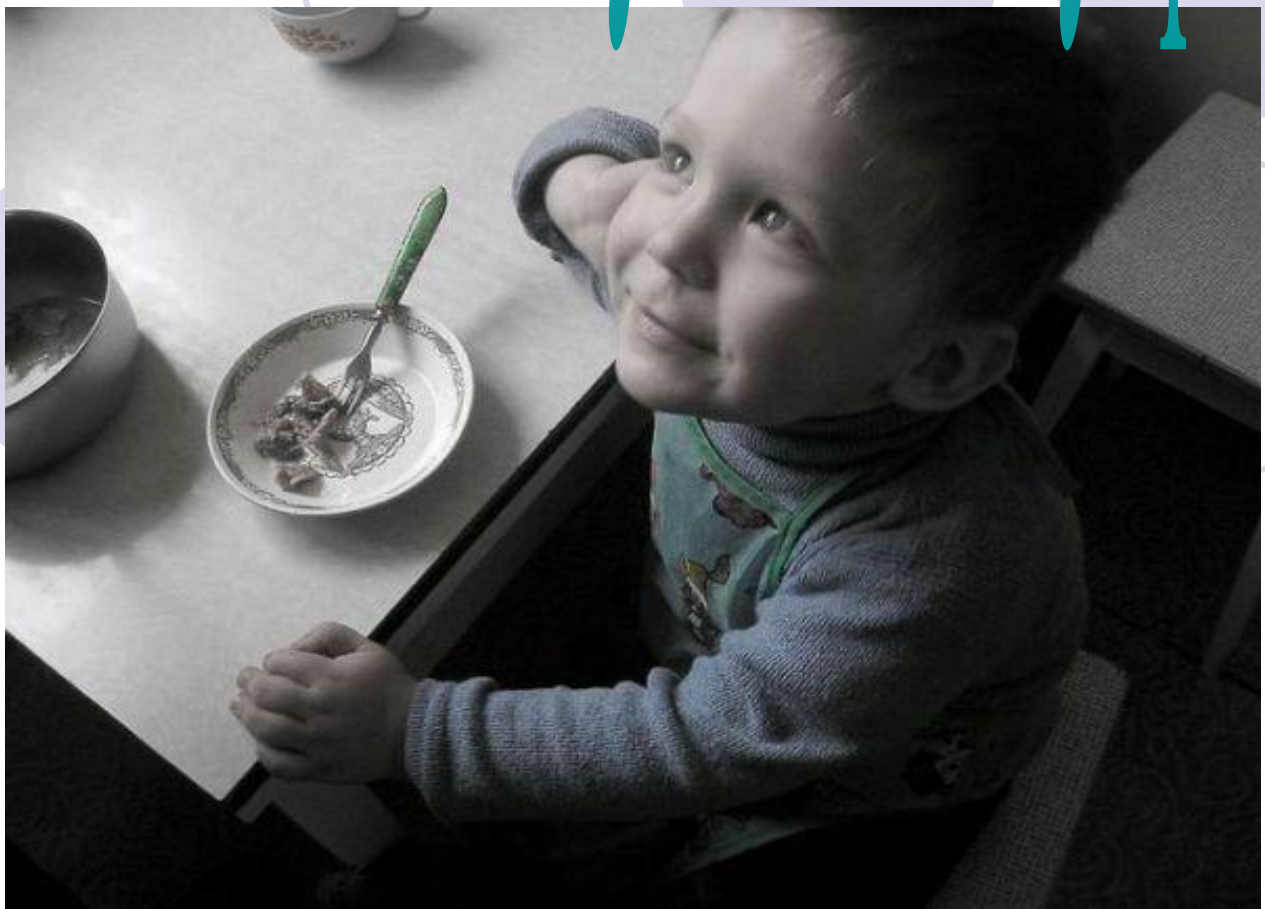
зачем необходимо кушать по утрам?



"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

Калорийность

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

здоровые продукты всегда в почете

ЗАВТРАК - *35% от общего объёма дневного рациона*

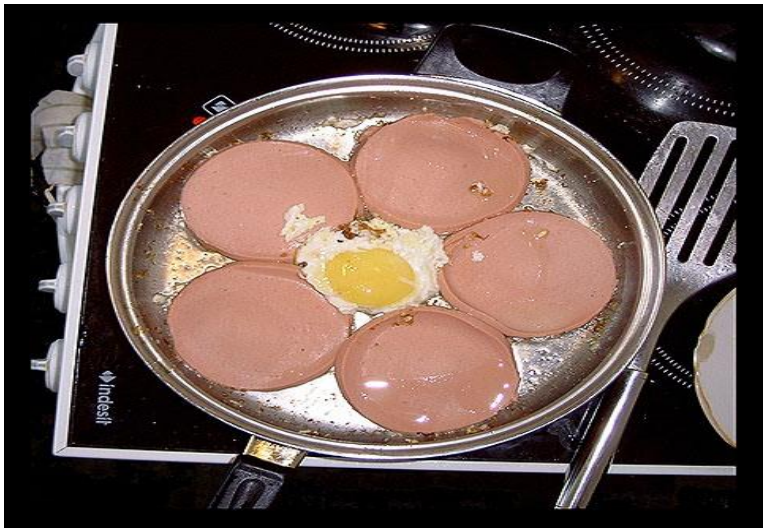
Содержание ЗАВТРАКА :

- ***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!!!!