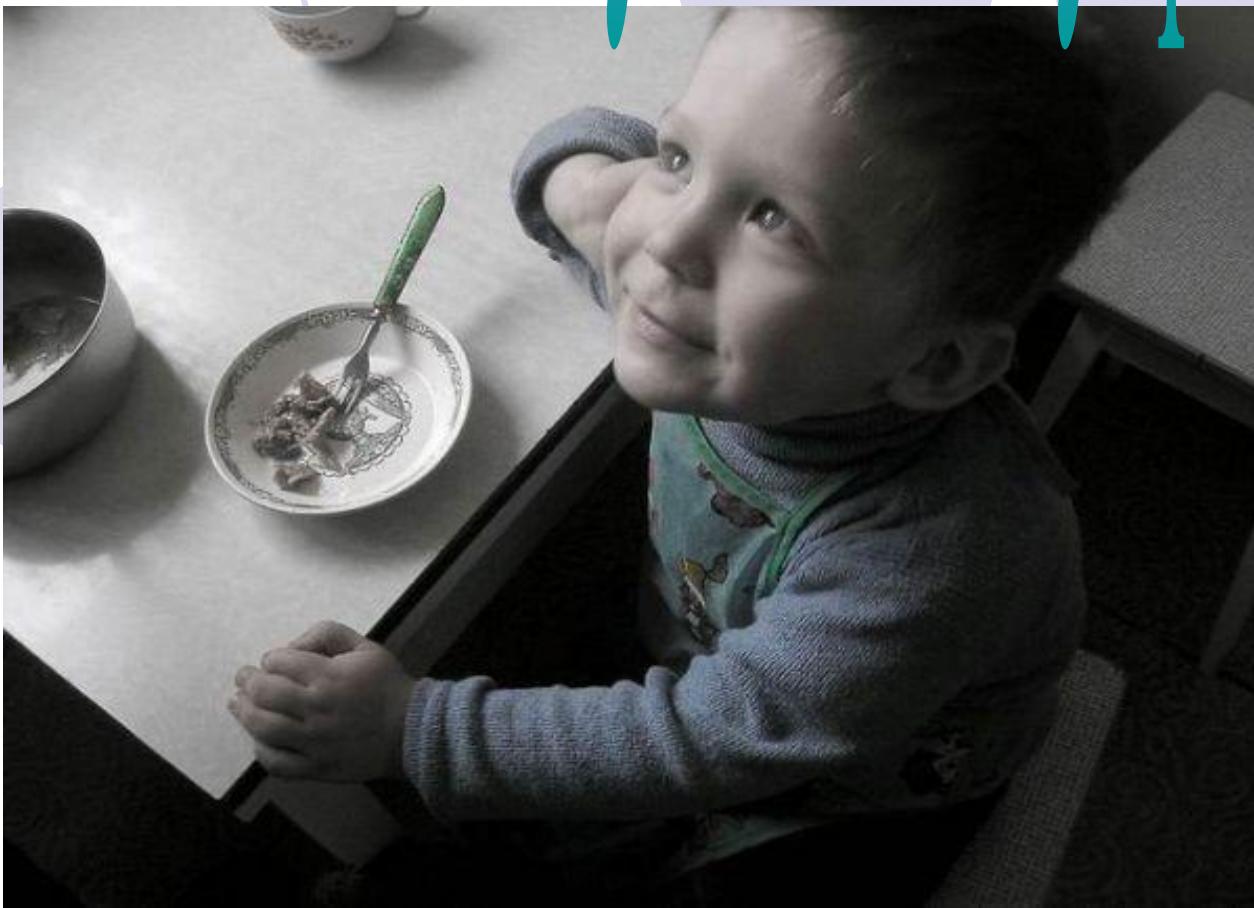


Зачем необходимо кушать по утрам?





"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

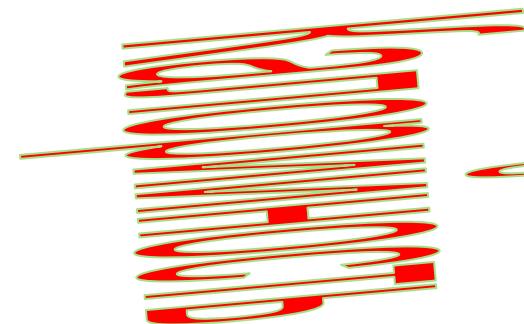
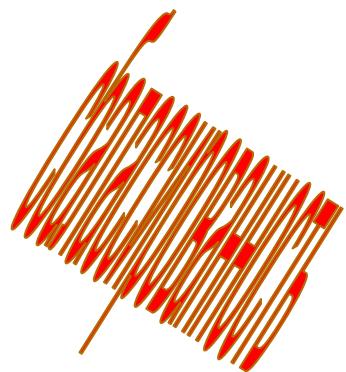


КАЧЕСТВЕННЫЕ

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
здравья!!!
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!!!!