

# Здоровое питание

Учитель Пищаскина М.М.

п. Атяшево





# ЗАВТРАК

То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу.

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.





## ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Хороший завтрак - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший завтрак подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.





# ОБЕД

Обѣд — как правило, второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на обед подается горячая пища

1. Суп, борщ, щи.
2. Биточки, котлеты, гуляш.
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.



# Полдник

**Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.**



# Пора ужинать.

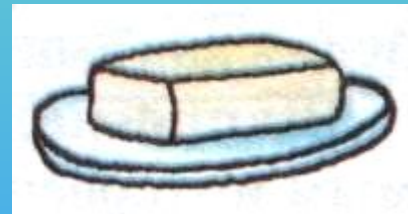
Ужин – последняя еда перед сном.

Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью,  
на ужин можно есть только легкую  
пищу:

□ запеканки



□ творог



□ омлет

□ кефир



□ простоквашу







**Витамины**

**Овощи, фрукты**



# «Овощи – кладовая здоровья»





1 Я Б Л О 2 К О

А

П

У

6 С

Л

И

В

4 К

А

5 Б

А

Н

3 Р

Е

П

А

Н

7 Л

Т

8 Г

Р

У

Ш

А

Ч

О

9 С

К

10 К

И

В

И

Е

К

Л

11 А

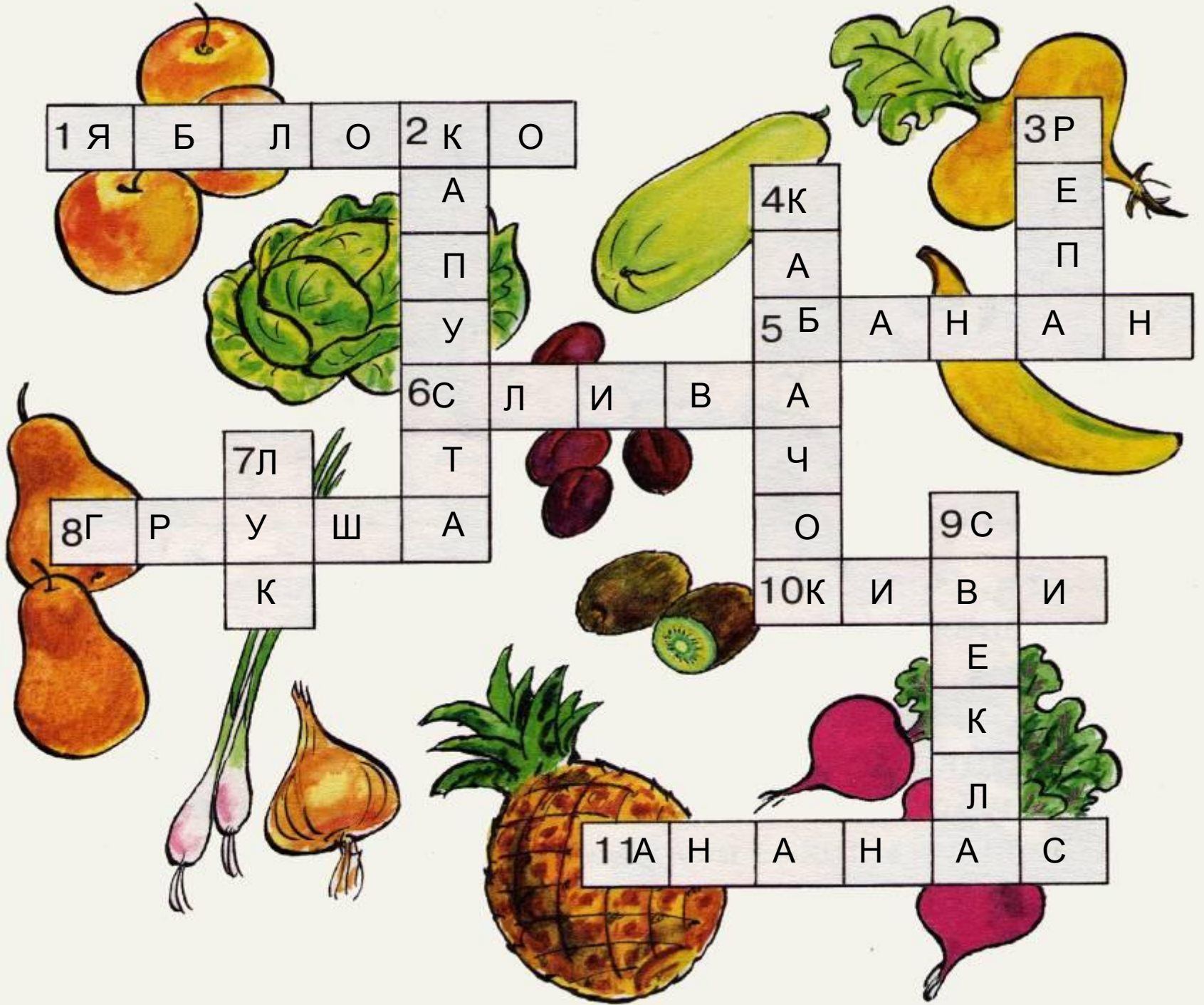
Н

А

Н

А

С



# Продукты для Карлсона

## Полезные продукты

кефир,  
овожи,  
подсолнечное масло,  
морковь,  
яблоки,  
хлеб



## Неполезные продукты

пепси,  
фанта,  
чипсы,  
«Сникерс»,  
шоколадные  
конфеты,  
квач

