

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.

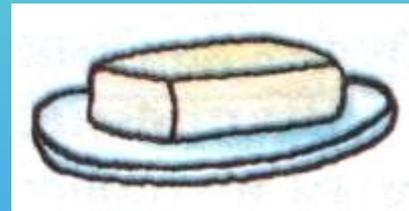
Ужин – последняя еда перед сном.

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

А

7 Л

Т

8 Г

Р

У

Ш

А

К

4 К

А

5 Б

А

Н

А

Н

Ч

О

9 С

10 К

И

В

И

Е

К

Л

11 А

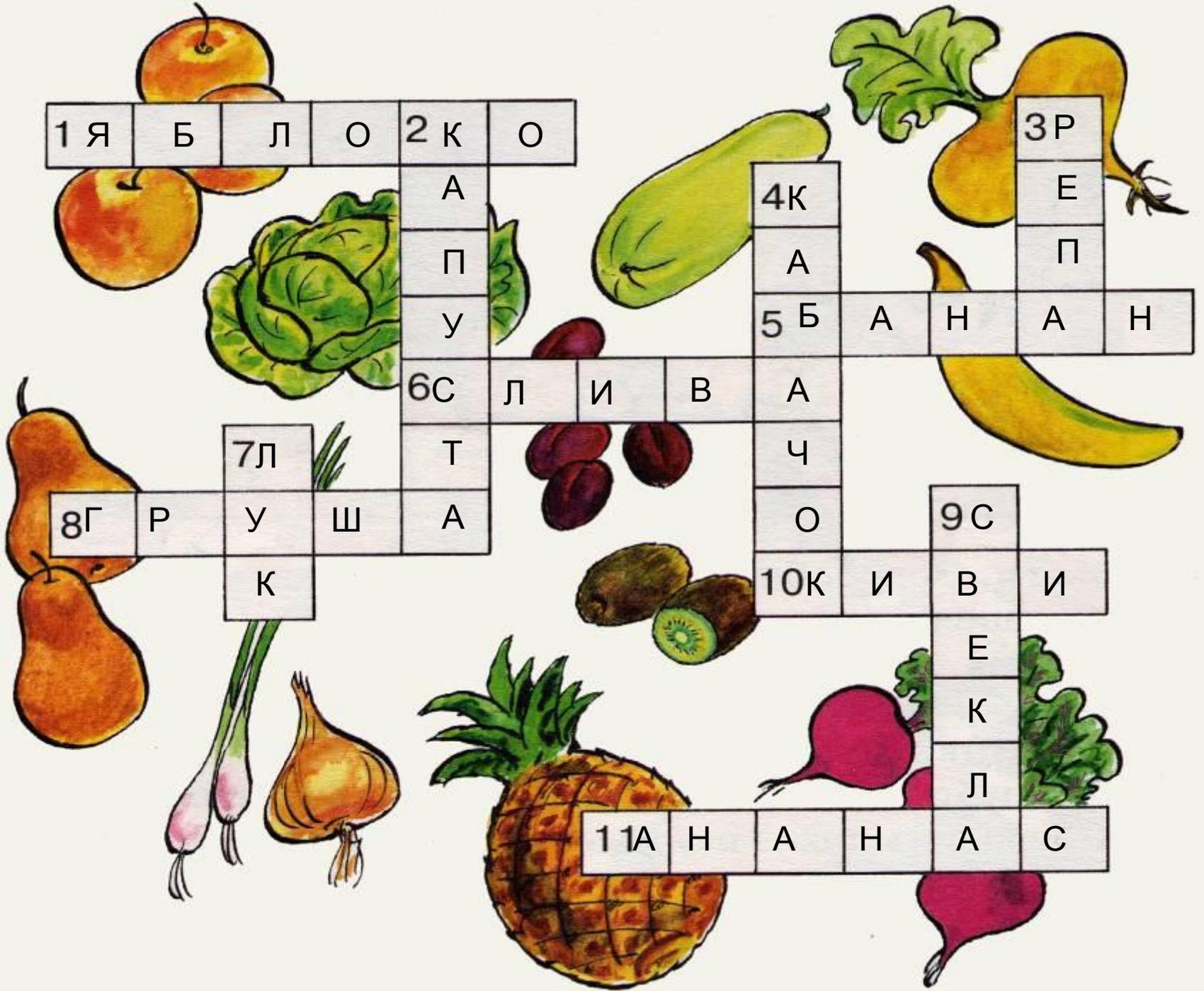
Н

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

