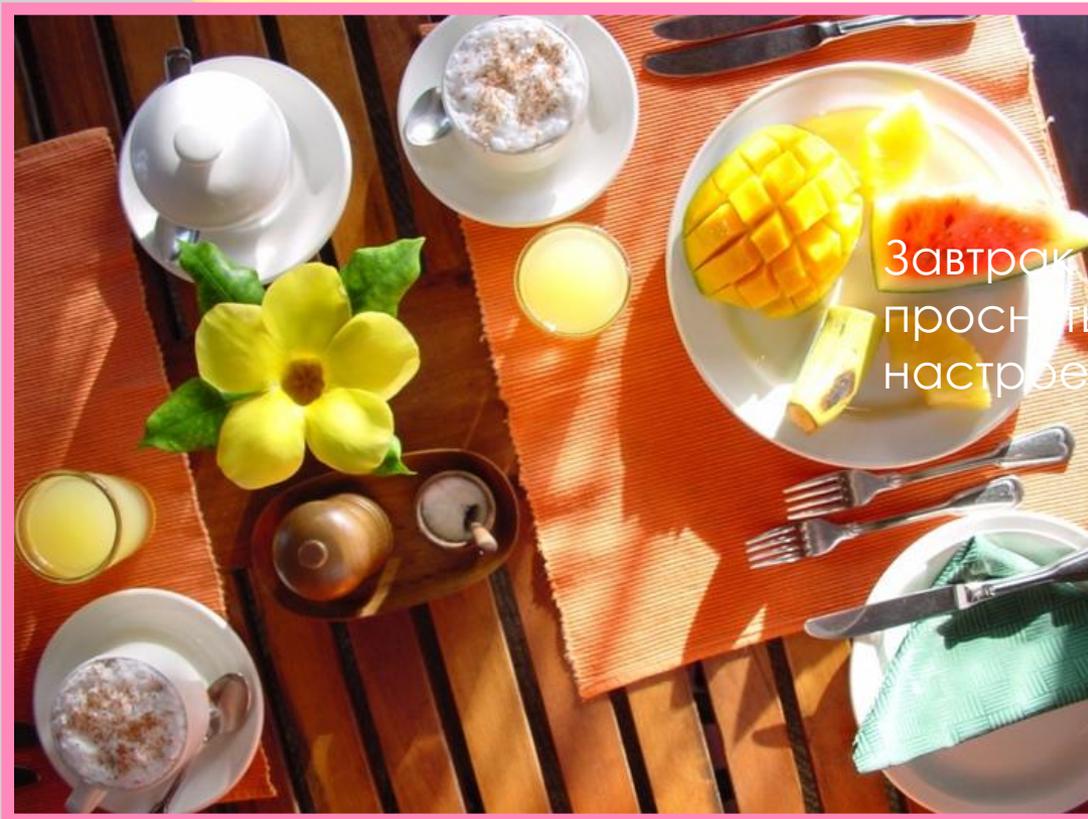


Меню полезного завтрака

Автор: Анискина В. А.,
учитель начальных классов МБОУ
СОШ № 1 г. Ярцево

«Все счастье в том, чтобы не спеша позавтракать»



Завтрак помогает нам проснуться и поднять настроение

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 ПОРЦИИ

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ



ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ

Углеводы – это энергия в чистом виде, необходимая для утреннего «оживления» организма.



Белок даёт ощущение сытости на весь день.



Полезные продукты на завтрак



**фрукты и овощи (стакан
свежеприготовленного сока, салат из
свежих фруктов с йогуртом, салат из
свежих овощей со сметаной)**

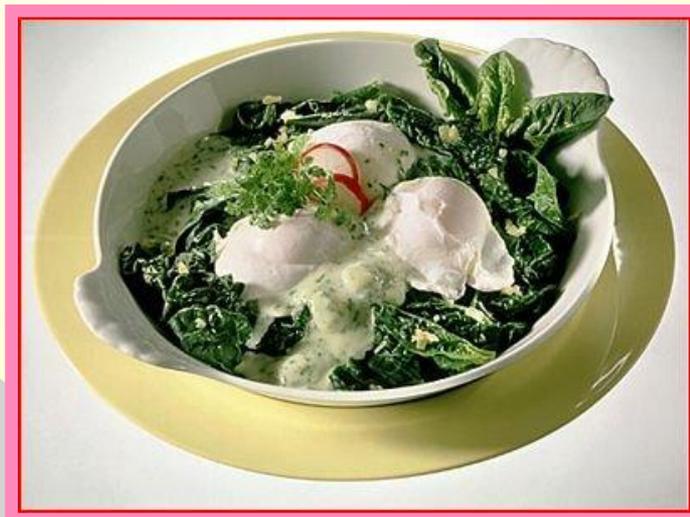
Полезные продукты на завтрак



***Молочные и
зерновые продукты***

Полезные продукты для завтрака

**Протеины-
яйца и сыр**



Вредные продукты



Проект меню здорового завтрака



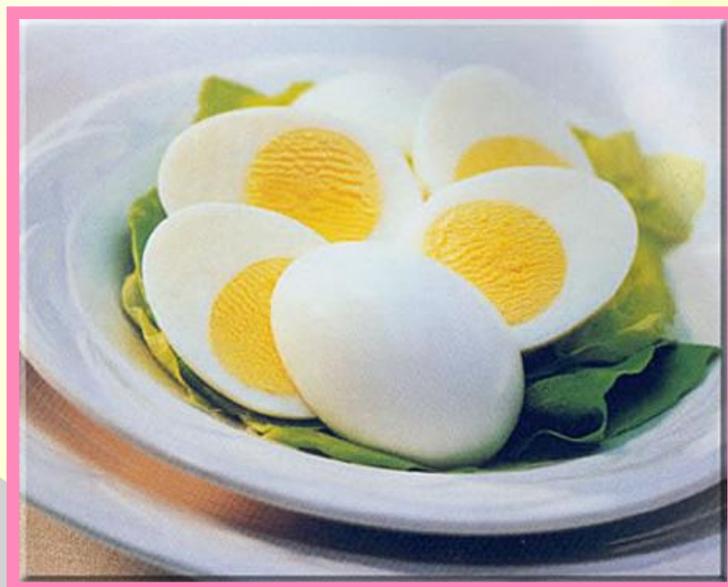
Овсянка – очень
полезна, особенно по
утрам



**Гречневая каша также
полезна из-за
содержания витаминов**

Проект меню здорового завтрака

**Яйца содержат много
белка, витаминов и
микроэлементов**



Творог – это белки,
незаменимые
аминокислоты, витамины,
кальций и фосфор

Проект меню здорового завтрака

**Сыр дает энергию и
повышает настроение**



**Йогурт содержит
легкоусвояемые
белки и кальций**



**Хлеб богат
углеводами,
витаминами группы В**



Проект меню здорового завтрака



**Фрукты , мед , джем
дадут заряд энергии,
бодрости,здоровья**

The background features a light yellow gradient with faint musical notes and a decorative border of green leaves and red cherries. A large grey triangle is positioned in the bottom-left corner, partially overlapping the text.

Всем успеха!
Спасибо за внимание!