

# 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



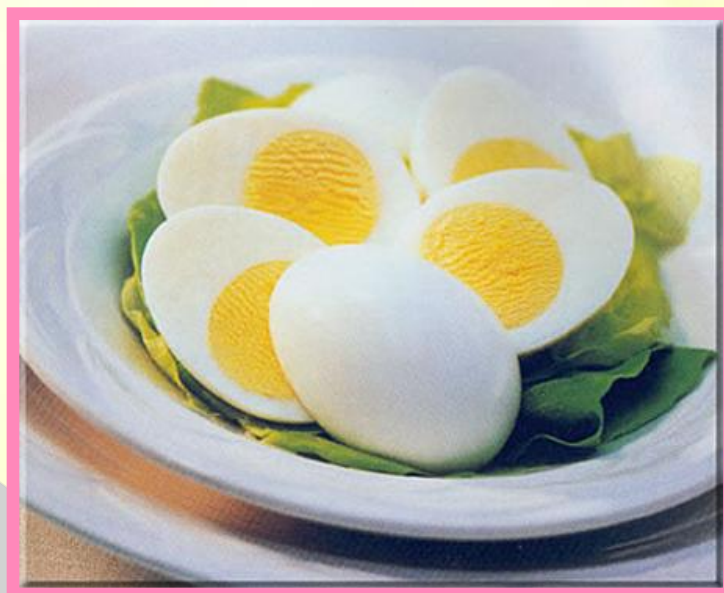
Овсянка – очень  
полезна, особенно по  
утрам



**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!***