

ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК - ЗАРЯД ЭНЕРГИИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ!



ПОЧЕМУ ВАЖЕН ЗАВТРАК?



Отсутствие завтрака нарушает обмен веществ у ребенка и провоцирует жировые отложения.

Правильный завтрак необходим для полноценного развития организма ребенка.

Завтрак помогает быстрее взбодриться после сна и повышает работоспособность.

Завтрак повышает активность умственной деятельности у ребенка.

Прием пищи с утра стабилизирует уровень сахара в крови.

ЗАВТРАК ОТЛИЧНИКА!

5 ПРИМЕРОВ ЗДОРОВОГО ЗВТРАКА

1. КАШИ
ОВСЯНАЯ,
ГРЕЧНЕВАЯ,
РИСОВАЯ и Т.Д

2. СЫРНИКИ,
ТВОРОЖНАЯ
ЗАПЕКАНКА

3. ЯИЧНИЦА,
ОМЛЕТ

4. ОВОЩНОЙ
СУП

5. КУКУРУЗНЫЕ
ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ,
ЙОГУРТОМ



-СЛАДКИЙ ЧАЙ;
-СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК;
-КОМПОТ.



ДОБАВКИ К БЛЮДАМ НА ВЫБОР:
-КУСОЧЕК ХЛЕБА С МАСЛОМ;
-СВЕЖИЕ ОВОЩИ/ФРУКТЫ;
-ОРЕХИ/СУХОФРУКТЫ.