

*Вкусный и полезный завтрак
– лучшее начало дня*



*«Завтрак съешь сам,
обед подели с другом,
ужин отдай врагу»*



*«Завтракайте как царь,
обедайте как принц и
ужинайте как нищий»*



Завтрак – пища, приготовленная для утренней еды.

Завтрак - утренняя еда (*словарь Ожегова*)

Еда между утренним и обеденным временем.
(*словарь Ушакова*)



Почему необходимо завтракать

- * Заряд бодрости;**
- * Улучшает работоспособность, мозговую активность;**
- * Повышает жизненный тонус и настроение;**
- * Увеличивает продуктивность;**
- * Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему;**
- * Снижает риск развития заболевания желчного пузыря.**



Варианты рационального питания



1-й вариант	2-й вариант
7.30. – завтрак (25% суточной калорийности)	7.30. – завтрак (25%)
11.30. – 2-й завтрак (10% суточной калорийности)	12.00. – обед (40%)
14.30. – обед (40% суточной калорийности)	15.00. – полдник (10%)
18.30. – ужин (25% суточной калорийности)	18.30. – ужин (25%)

Что нужно есть на завтрак?

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.



Есть четыре составляющих идеального завтрака (и для взрослых, и для детей):

- злаки (каши, мюсли, хлопья) содержат волокна, которые заставляют ЖКТ работать, как часы, что уменьшает риск запоров у ребёнка
- протеин (мясо, птица, бобовые, яйца) отвечает за энергию
- фрукты/овощи являются источником волокон, калия и витамина С, который укрепляет иммунитет
- молочные продукты (молоко, йогурт, сыр, масло) содержат кальций



Продукты для завтрака



Пирамида здорового питания

1

СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.

2.1

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

2.2

МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

4.1

ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.

3

ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

4.2

ФРУКТЫ

как-pravilno-pitatsya.jpeg
Тип: JPEG-рисунок
Размер: 127 КБ
Разрешение: 1274 x 700 точек
активными веществами.

5

НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



При составлении меню завтрака

следует учитывать, что:

калорийность завтрака должна быть

600 — 700 ккал;

объем — 600 — 775 г;

должно быть одно горячее блюдо, с калорийностью

60 — 90% от общей калорийности завтрака;

Рекомендуемое распределение калорийности при 4-разовом питании



*Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтоб расти и развиваться,
Чтобы прыгать, кувыркатся.
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.*



Задание: Вставьте правильные слова

... - это пища, предназначенная для еды утром, до обеда. Дети, которые получают ... завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе.

Молочные продукты- ..., ..., ..., незаменимый источник ..., который необходим для детского организма.





*Мы на завтраке сидим,
Кашу дружно мы едим,
Знает каждый ученик-
Ум без завтрака поник.*

*Чипсы, жвачка – не еда,
Помни это ты всегда,
Избегать ты их старайся,
Правильно питайся!*



**Спасибо за
внимание!**

