

*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.

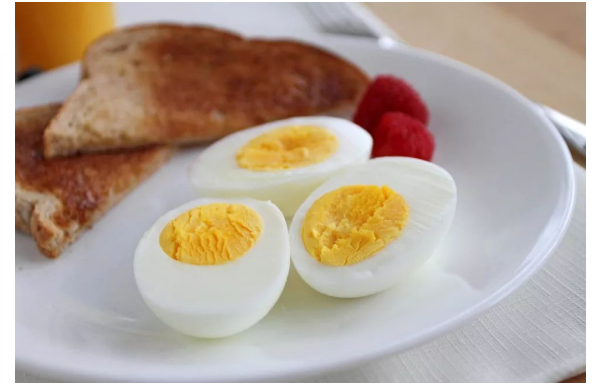


Есть четыре составляющих идеального завтрака (и для взрослых, и для детей):

- 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!**

