

Здоровье.

ПОЛЬЗА ЗАВТРАКА

Пирамида здорового питания



Почему важен завтрак?

- ≈ **Повышается уровень сахара в крови, человек становится более внимательным, лучше воспринимает и запоминает информацию, что важно во время учёбы.**



Почему важен завтрак?

- ⌘ Быстрее происходит обмен веществ, усваивается пища, регулируется аппетит.
- ⌘ На завтрак люди выбирают более здоровую пищу, так как утром они испытывают тягу к углеводам, а не к жирам.
- ⌘ Снижается уровень холестерина.
- ⌘ Пропуск завтрака вреден для желчного пузыря.

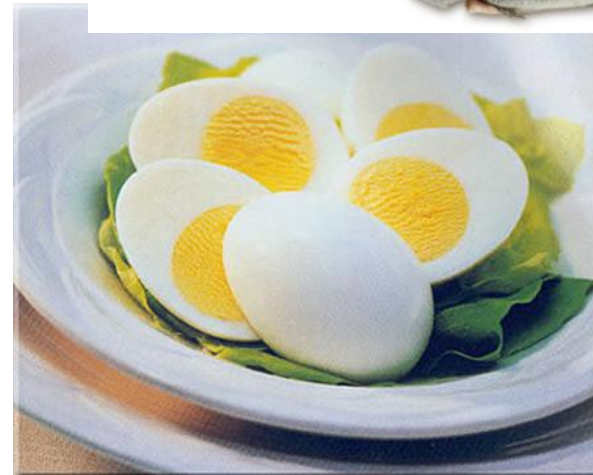
Какие продукты выбрать для завтрака?

- ≡ В завтраке должны присутствовать продукты, содержащие клетчатку и углеводы. Всё это содержится в **кашах.**



Какие продукты выбрать для завтрака?

- ≡ Также в завтраке должны присутствовать белки. Они содержатся в мясе (курица, говядина), рыбе, яйцах.



Какие продукты выбрать для завтрака?



≡ Нельзя завтракать всухомятку. Ребёнку подойдёт какао, чай или компот.

Какие продукты выбрать для завтрака?

≡ Для завтрака подойдут фрукты: яблоки, бананы, цитрусовые. Они пополнят запас витаминов в организме.



ШКОЛЬНЫЙ завтрак

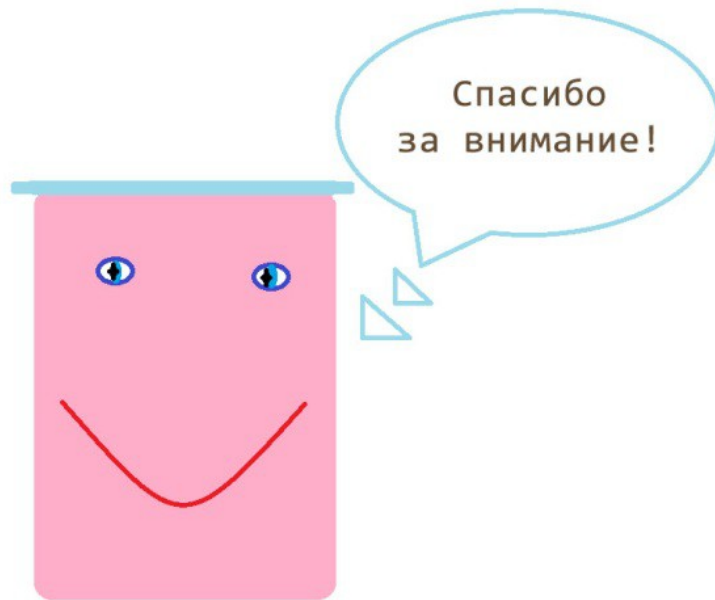
- ≡ Многие дети отказываются завтракать дома из-за отсутствия аппетита или времени.
- ≡ Но каждому по силам выработать эту полезную привычку! Достаточно 2-3 недели подряд по утрам завтракать, несмотря на отсутствие аппетита. Съесть хотя бы 5-6 ложек каши, варёное яйцо, бутерброд с сыром.
- ≡ Нельзя также пропускать второй завтрак, который предлагает школа. **Каша, запеканки, омлет, сладкий чай** помогут восстановить силы и зарядиться



ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

≡ Полезные продукты, такие как каша, суп не всегда вызывают аппетит у ребёнка. Они не имеют яркой упаковки и сладкого запаха, как конфеты и другие сладости, но именно они принесут пользу, зарядят энергией, сделают вас здоровыми и сильными.





Спасибо
за внимание!