

Приготовление горячего завтрака

МБОУ «Гимназия» город Черногорск

Важно ли соблюдать режим питания?



Соблюдение режима
питания- одно из
необходимых условий
рационального питания

Завтрак

На многих языках слово
«завтрак»

дословно переводится как
«прекращение поста»

Пост- это время, в которое не
принимается пища.

В данном случае - это ночной перерыв
в приёме пищи, он самый длительный.

Поговорим о пользе завтрака.



Какое наиболее подходящее блюдо для завтрака?



Чем полезна каша?

Каша «Дружба»



Польза каши «Дружба»:

она конечно же полезна, так как рис содержит сложные углеводы, дающие энергию организму, витамин РР, каротин, некоторые аминокислоты.

В пшёнке содержатся кремний — вещество, из которого все живые существа «строят» кости и зубы; медь, придающая тканям дополнительную эластичность; незаменимые аминокислоты, служащие строительным материалом для мышц и клеток кожи.

Что ещё можно предложить на завтрак?



Бутерброд с
маслом и сыром
Сыр – самый
высококалорийный
и питательный
белково-жировой
концентрат
молока.

В сырах содержится полноценные легкоусвояемые белки, жиры, все незаменимые аминокислоты, минеральные вещества и витамины.

Чай на завтрак



Чай оказывает благотворное воздействие на самые различные системы органов человека, оказывая профилактическое и даже лечебное действие. Чай стимулирует жизнедеятельность организма, усиливает работоспособность, бодрит, снимает усталость.

Завтрак готов-приятного аппетита!





Будьте здоровы!

