



*Здоровое питание-
основа процветания.*

Завтрак чемпиона



Хлеб с маслом.

Питательные вещества, содержащиеся в масле с хлебом, позволяют насытить организм полезными веществами. Холестерин, содержащийся в масле используется для выработки организмом витамина D



Омлет - это блюдо богато белком, поэтому способствует росту мышц. Людям, ведущим активный образ жизни или работа которых связана с повышенными физическими нагрузками, омлет рекомендуется включать в ежедневный рацион.



Какао повышает внимание и концентрацию. В составе порошка из какао-бобов есть более 300 всевозможных минералов, а в сочетании с молоком оно становится еще полезнее. Немало в составе порошка и витаминов — А, В1, В2, В3, Е.

Йогурт повышает сопротивляемость организма ко многим болезням и повышает иммунитет в целом. Йогурт усваивается лучше, чем другие молочные продукты: даже те люди, которые страдают аллергией на белки молока, могут его употреблять, особенно это касается детей и взрослых, которые не переносят лактозу.



Хлеб - гениальное изобретение человечества. В мире мало ценностей, которые, как хлеб, ни на день, ни на час не теряли бы своего значения. Хлеб является основным источником веществ, поддерживающих адекватную работу нервной системы.

Завтрак чемпиона

«Утром солнышко
вставало,
Всех на завтрак
приглашало»



Бутерброд с сыром

Сыр – один из древнейших продуктов питания. У человеческой цивилизации еще не было письменности, а сыр делать люди уже умели. Это ученые установили совершенно точно. Например, древние греки делали твердый сыр специально для долгих морских походов.



Пшеничная каша — повышает иммунитет организма. В составе пшеницы находятся белок, аминокислоты и антиоксиданты, которые защищают клетки организма от воспалений и вредных воздействий окружающей среды.



Сдобные сладости .

Известно, что наиболее активно организм усваивает калории в первой половине дня. Поэтому на завтрак вполне допустимо съесть аппетитную булочку. Без углеводистой пищи, к которой относится выпечка, организму никак не обойтись. Мозг питается глюкозой, полученной именно в результате расщепления углеводов, и именно это топливо является основным для нервной системы. Недаром сладости повышают настроение и эмоциональный тонус.

Яйца обладают повышенной пищевой ценностью, что делает их незаменимым источником энергии. продукт богат полиненасыщенными жирными кислотами Омега-3. Они способствуют

В черном чае содержится большое количество полезных элементов. **Танин** входящий в состав чая увеличивает усвояемость витамина С и повышает иммунитет.



Завтрак чемпиона



Бутерброд с маслом сливочным.

Углеводы – мгновенный запас энергии организма, они сразу же начнут использоваться и подарят чувство полного насыщения. Именно поэтому хлеб с маслом идеально подходит для первого приема пищи за день. Это отличный старт для дня, наполненного активной деятельностью.



Груши — особенно твердые их сорта — очень богаты пищевыми волокнами и полифенолами, мягко стимулирующими работу кишечника. Иными словами, те, кто едят груши каждый день, о проблемах с пищеварением знают только понаслышке.



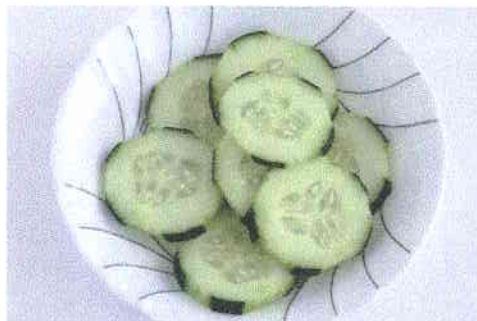
Во многих странах принято пить **чай с молоком**. Такой напиток стимулирует мозговую деятельность, питает организм и даже укрепляет иммунитет. Очень хорошо усваивается, так как чай снижает тяжесть молока. Поэтому его рекомендуют пить тем, кто по каким-то причинам не употребляет молоко в чистом виде.

«Исключить из рациона,
Чипсы, колу, шоколад,
И тогда живот ребенка,
Без сомнений будет рад!»



Творог — отличный источник кальция, а этот элемент играет важную роль в поддержании здоровья костей. Если человек занимается спортом, то употребление небольших порций творога перед сном и перед тренировкой может оказывать положительное влияние на восстановление мышц и способствует здоровому обмену веществ.

Завтрак чемпиона



Огурцы возбуждают аппетит, стимулируют выделение соляной кислоты в желудке, что помогает пищеварению. Клетчатка в их составе выводит холестерин и токсины, а также питает микрофлору кишечника.



Хлеб ржаной обеспечивает организм рядом питательных веществ необходимых для здоровья, насыщает рацион клетчаткой, заряжает энергией и даёт силы телу и мозгу



Пельмени – способные быстро утолить голод, очень сытное, богатое жирами, углеводами и белками блюдо. Белки, содержащиеся в порции пельменей, помогают иммунной системе восполнить норму аминокислот, которые так необходимы для обновления клеток. Если белков, поступающих с пищей, недостаточно, организм начинает использовать собственные – мышечные.

Напиток из облепихи

Облепиха – кладезь витаминов, минералов, микроэлементов и других полезных для здоровья человека веществ. Увеличивает естественные защитные силы организма, снижает риски заболевания ОРВИ в сезоны простуд, способствует быстрому выздоровлению.



«Завтрак ты не пропускай,
Завтракать полезно,
Это даже малышам в садике
известно!



В химическом составе сдобных булочек присутствуют витамины: бета-каротин, витамины В1, В2, В6, В9, А, Е и РР, а также полезные минеральные вещества: калий, кальций, магний, железо, фосфор и натрий (calorizator). Умеренное употребление булочек благотворно влияют на организм.

Завтрак чемпиона

«Чтоб здоровым оставаться
и всегда красивым быть,
Нужно правильно питаться,
О фаст-фуде позабыть!».



Хлеб с маслом и сыром – имеет высокую энергетическую ценность, в нем содержится много углеводов и жиров, которые быстро перерабатываются в чистую энергию. За счет быстрого насыщения организма на длительное время, такой прием пищи может стать первым за день, то есть использоваться во время завтрака.



Яблоки стимулируют прилив жизненных сил, помогают при стрессах и усталости, укрепляют сердечно-сосудистую систему и улучшают работу мозга. Это происходит благодаря минералам: магнию, фосфору, кальцию, калию, селену и йоду, а также витаминам С, В1, В2, РР, Е



Овсяная каша – одно из самых полезных блюд мира. Изобилие в **овсяной каше** протеинов и клетчатки улучшает все обменные процессы, способствует росту и развитию мышечной ткани.

Кофейный напиток из ячменя полезен детям из-за того, что он имеет богатый витаминно-минеральный состав. При регулярном употреблении он способен насыщать недостающими элементами подрастающий организм.



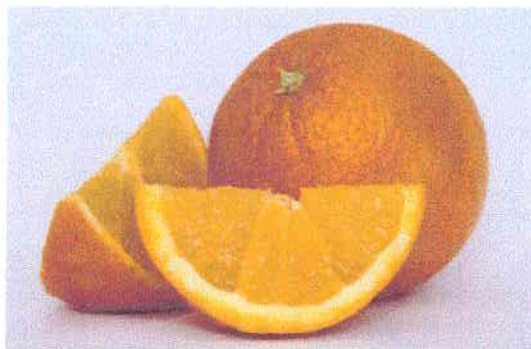
Завтрак чемпиона



Бутерброд с маслом сливочным.

Сливочное масло - продукт, который обязательно должен присутствовать в рационе школьника. Оно содержит большое количество белков, минеральных веществ, богато жирорастворимыми витаминами (А, D, Е, К).

*«Дети все проголодались,
Дружно завтракать
собрались».*



Апельсин - чрезвычайно полезный плод, имеющий богатый витаминно-минеральный состав, является прекрасной профилактикой авитаминоза, укрепляет иммунитет, помогает в борьбе с вирусными инфекциями, выручает при усталости и упадке сил, является хорошим источником энергии



Сырники из творога поставщик таких необходимых для зубов, костей и ногтей минералов, как кальций и фосфор. Витамины, содержащиеся в продукте, нужны для нормального функционирования пищеварительной системы.



Чай с сахаром обладает мягким тонизирующим эффектом. Проще говоря, бодрит, поднимает настроение. Это происходит благодаря алкалоидам — теину, теобромину, теофиллину. Они активизируют кислородный обмен и повышают мышечный тонус без учащения пульса

Завтрак чемпиона



Бутерброд с сыром.

Сыр практически не вызывает аллергию, даже если есть реакция на молоко. Содержащиеся в нем антиоксиданты способствуют выведению из организма токсинов и укрепляет иммунитет, быстро утоляет голод и дает энергию.



Каша «Дружба»

– пшенно-рисовая каша не зря считается очень полезной. В ее составе имеются витамины В и Е, минералы, аминокислоты, важные макро- и микроэлементы. При этом в ней отсутствует глютен, который способен вызывать у человека аллергическую реакцию.



Чай с молоком

стимулирует мозговую деятельность, питает организм и даже укрепляет иммунитет. Полезные свойства чая, помноженные на положительные качества молока - это отличное сочетание витаминов и микроэлементов, необходимое нам для активной жизнедеятельности. К тому же этот напиток очень хорошо усваивается, так как чай снижает тяжесть молока. Поэтому его рекомендуют пить тем, кто по каким-то причинам не употребляет молоко в чистом виде. Благоприятно влияет он и на микрофлору желудка,

*«Утро ясное пришло,
Завтрак утро принесло!»*

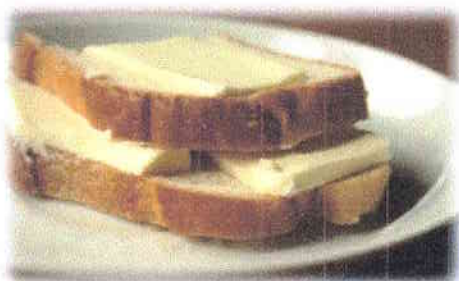


Зефир,

в нем полностью отсутствуют любые жиры: десерт изготавливают из белков, сахара, фруктового пюре и натуральных загустителей.

Главными элементами рецепта остаются пектин, агар-агар и желатин. Зефир на основе яблочного пюре хранит в себе большое количество фосфора, калия, железа и кальция. А вот глюкоза, содержащаяся в десерте, улучшает работу мозга.

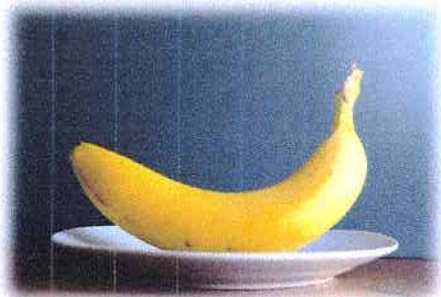
Завтрак чемпиона



Бутерброд с маслом сливочным.

Сливочное масло - продукт, который обязательно должен присутствовать в рационе школьника. Оно содержит большое количество белков, минеральных веществ, богато жирорастворимыми витаминами (А, D, Е, К).

«В коридоре суета, все бегут куда-то, разбегайся кто –куда, завтракать спешат ребята».



Банан - единственный фрукт, который помогает организму вырабатывать серотонин, улучшающий настроение. Вы наверняка не раз видели, как именитые спортсмены перекусывают именно бананами. Неудивительно, ведь это отличный продукт для восполнения потраченной при занятиях спортом энергии.

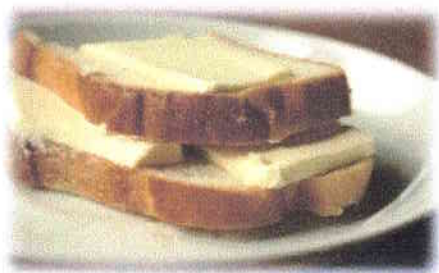


Рисовая каша является настоящей подзарядкой для организма благодаря содержанию сложных углеводов, дающих энергию на долгое время. В рисовой каше содержится множество необходимых организму микроэлементов и витаминов: В, Е, Н, РР, марганец, калий, фосфор, железо, кальций, цинк, селен.



Напиток «Витошка» содержит все необходимые организму 13 витаминов. Напиток, особенно необходим в осеннее-весенний период, для профилактики простуды и гриппа.

Завтрак чемпиона



Бутерброд с маслом сливочным.

Именно поэтому хлеб с маслом идеально подходит для первого приема пищи за день. Это отличный старт для дня, наполненного активной деятельностью.



Омлет – белковое блюдо, которое активирует обменные процессы в организме. Именно они создают строительный материал для клеток. Этот вкусный продукт содержит витамины В, D, а также полезные минеральные вещества.



Кофейный напиток, приготовленный из ячменя, обладает ярким укрепляющим эффектом. Напиток рекомендуется детям из-за высокого содержания витаминов и микроэлементов.

«Все в столовую спешат, сытно кормят там ребят».



Йогурт способствует лучшему усвоению других минералов и витаминов и укрепляет иммунитет: исследования показали, что 100 — 200 г йогурта ежедневно позволяют организму активнее вырабатывать интерферон; бактерии, содержащиеся в нем, поддерживают деятельность лейкоцитов, помогая им лучше защищать организм от инфекций.