

Вкусный и полезный завтрак школьника



Что такое хорошо, и что такое плохо?

Завтрак – залог хорошего настроения!

Не забывайте, что этот прием пищи должен быть и полезным, и вкусным.

Хорошо ☺



- ✚ Каши
- ✚ Фрукты
- ✚ Молоко
- ✚ Творог
- ✚ Орехи

Плохо ☹



- ✚ Булочки
- ✚ Пирожки
- ✚ Готовые завтраки
- ✚ «Вредные» Бутерброды
- ✚ Лимонад

Правильный рецепт!

Идеальной едой для завтрака, конечно же, является каша 😊

Самые полезные крупы

Гречка

Рис

Овсянка

Добавьте в кашу витамины

Курага

Грецкие орехи

Ягоды

В крупах содержатся витамины группы **В**, отвечающие за нашу работоспособность и делающие ребенка более устойчивым к нервным перегрузкам.

Чем заменить кашу...

1

- Макароны с сыром
- Омлет



2

- Пудинг
- Запеканка из творога



3

- Запеканка из овощей



Полезный бутерброд 😊



Бутерброд с зеленым творогом

Творог хорошо разомните вилкой и смешайте с мелко порезанной зеленью (на ваш вкус: петрушка, укроп, зеленый лук, базилик, тархун, мята), можно добавить измельчённый чеснок.



Бутерброды цветные витаминные

На хрустящие хлебцы положите листья салата, сверху кольца помидоров и огурчиков, сверху тёртая морковь.



Бутерброд витаминный

Взять чёрный хлеб, желательно из пророщенных зёрнышек или с семечками, но можно и простой качественный чёрный хлеб. Сверху полить оливковое масло, затем положить кольца помидоров, посыпать измельчёнными чесноком и петрушкой. Можно немного посолить. Очень вкусно и полезно!



Приятного аппетита!