

«Еда должна быть лекарством. Меню на неделю»



Завтрак.

Поесть нужно обязательно!

Именно этот прием пищи наиболее важен, потому что необходимо запустить работу всего организма, наполнить его энергией.

Самой полезной и питательной едой с утра является, конечно же, **каша**.

Хлопья с молоком, макароны или картофельное пюре с овощами тоже надолго зарядят энергией организм.

Дополнительно нужно съесть любой фрукт.

Кофе употреблять детям не рекомендуется, поэтому из напитков лучше подойдет чай, сок, молоко, какао.



Завтрак должен быть здоровым и разнообразным, но ни в коем случае однообразным.

Примерное меню завтрака:

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.

Второй завтрак:

Хороший **завтрак** - сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужные организму.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.



Блюда которые подают на обед



В меню обеда
(второй или третий приём
пищи в день, наиболее
обильный)
входят 2, 3 или 4 блюда

Наиболее полноценен и разнообразен рацион, в котором обед состоит из 4 блюд: закуски, супа, второго и десерта



Ужин

Задача ужина — пополнить резервы организма.

Поэтому ужин должен состоять из белков и его «друзей» — наземных и листовых овощей. Белок должен быть легким: рыба, морепродукты, творог, белый сыр, яйца, фасоль, грибы.

Овощи на ужин: цветная капуста, зеленый салат, болгарский перец, томаты, брокколи, сельдерей, тыква, лук-порей, авокадо, огурцы, кабачки .





Примерное меню на ужин:

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- **запеканки**
- **творог**
- **омлет**
- **кефир**
- **простоквашу**



СОСТАВЬ МЕНЮ

