

«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.



Блинчик

www.blinchik.com.ua

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

