

Полезный завтрак школьника.

Ученые пришли к выводу, что от завтрака зависит многое: активность и самочувствие человека в течение всего дня, а кроме того, может зависеть даже настроение.

Поэтому ученые отмечают, что важно подходить к процессу приема пищи особенно внимательно.

Так, диетологи говорят, что обязательно на завтрак есть продукты, которые бы включали в себя клетчатку, поскольку это важная составляющая здорового питания и она особенно хороша на завтрак.

Очень много клетчатки в кашах, поэтому, по словам диетологов, этот продукт является оптимальным для завтраков в любом возрасте.

Медики говорят, что больше всего клетчатки в гречневой, овсяной и рисовой кашах, поэтому стоит отдавать предпочтение им. Кроме того, можно также есть тосты с хлебом грубого помола, который содержит большое количество клетчатки и также полезен для здоровья.

Также ученые отмечают, что завтрак должен быть самым калорийным приемом пищи за весь день, поскольку это помогает организму получить энергию на большую часть дня и намного меньше потом захочется перекусывать между приемами пищи или есть что-то тяжелое и жирное вечером.

А именно клетчатка способна дать человеку большое количество энергии.

Добавлять в каши ученые рекомендуют натуральные углеводы — для этого прекрасно подходят фрукты, которые также можно добавлять в кашу, что сделает ее вкуснее и приятнее.

Однако порция завтрака должна быть не очень большой, чтобы не перегрузить желудочно-кишечный тракт.

Что вы едите на завтрак?

Составьте меню самого вкусного, на ваш взгляд, завтрака.

Составьте меню полезного завтрака.

Как составить вкусный и полезный завтрак школьника?