

Завтрак - всему голова

Важнейшей составляющей рационального питания школьника является завтрак. Завтрак должен быть не только вкусный, но и достаточно питательным. Поэтому незаменимый выбор на завтрак — это каша. Поэтому в рационе обучающихся, особенно младшего возраста, каши занимают почётное место.

О пользе каши для молодого растущего организма знают все. Каши питательны, содержат большое количество эссенциальных (жизненно необходимых) элементов, а также положительно влияют на умственную деятельность: железо, йод, калий, кальций, кобальт, магний, селен, фосфор, хром, цинк.

В рационе обучающихся школы присутствуют молочные каши и каши, сваренные на воде (в качестве гарнира): пшеничная, рисовая, гречневая, овсяная, манная каши.

Завтрак у ребят выглядит не только аппетитным, но и полезным во всех отношениях.

Будьте здоровы!