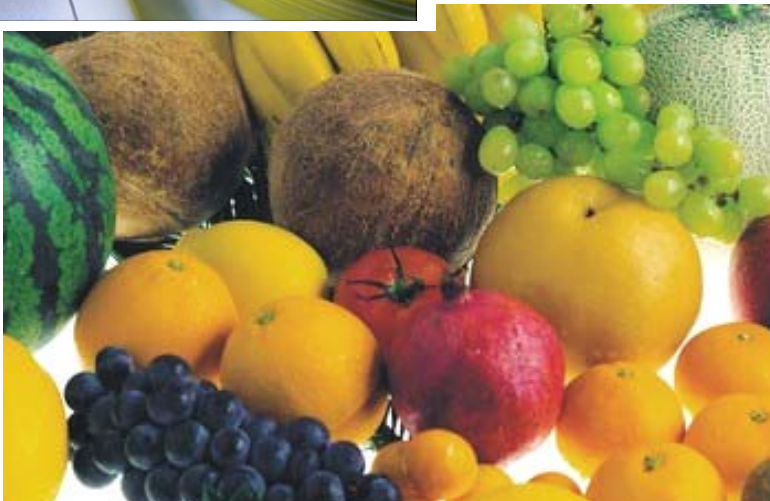


# Завтрак важен для вас!



Завтрак дает энергию и питательные вещества, необходимые как детям, так и взрослым для предстоящего дня!

По сравнению с людьми, пропускающими завтрак, те, кто ест завтрак...

- Имеют больший шанс получить питательные вещества, необходимые нам ежедневно, такие как кальций, железо и т.д.!
- Могут лучше концентрироваться и лучше учатся в школе
- Реже страдают избыточным весом
- Имеют больший уровень энергии

*Завтрак полезен во многих отношениях!*

Что составляет хороший завтрак?

- Нежирные каши или хлопья (cereal), цельнозерновые продукты, особенно необработанные
- Фрукты, фруктовые соки или овощи
- Нежирное или обезжиренное молоко, а также другие, богатые кальцием, продукты.

*Начните новый день самым вкусным образом – позавтракайте!*

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 or call (800)795-3272 (voice) or (202)720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer.