

СНІДАНОК



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.

ЦЕ ВАЖЛИВА РІЧ!

Сніданок забезпечить вас енергією та поживними речовинами, які допомагають як дітям, так і дорослим працювати весь день!

У порівнянні з тими людьми, які пропускають сніданки, ті люди що їдять сніданки...

- Мають більшу вірогідність отримати поживні речовини, які будуть потрібні для кожного дня (кальцій, залізо, тощо)!
- Можуть краще концентрувати увагу та вчитися в школі
- Мають меншу вірогідність набирання надлишкової ваги
- Мають більше енергії

Сніданок корисний з багатьох причин!

З чого повинен складатися гарний сніданок?

- Знежирені хлібні злаки або зерна, особливо цільне зерно
- Фрукти, фруктові соки або овочі
- Знежирене молоко або інші продукти з високим вмістом кальцію

Починайте свій день із смачного сніданку!