

## Написали заметки в газету от лица вредной привычки.

- Полезная привычка: ЗАВТРАК!
- Завтрак должен состоять из полезных продуктов, оставлять после себя чувство сытости, чтобы не возникало желание перекусить каким-нибудь фаст-фудом или снеками до обеда, и, конечно же, быть вкусным.
- В идеальный завтрак для ребенка должны входить продукты, богатые белками (творог, кефир, йогурт, молоко), углеводами (каши, цельнозерновой хлеб),
- витаминами (свежие овощи и фрукты) и клетчаткой.
- фруктовый завтрак.

