

### 3.11 Сообщение 1 Оптимальный завтрак

Самый важный прием пищи – это завтрак! Никогда не пренебрегайте завтраком. Завтрак должен быть в течение первого часа с момента пробуждения!



Самый оптимальный вариант для завтрака – это каша, в ее составе много пищевой клетчатки, а это необходимо для активации моторики пищеварительного тракта. Лучший выбор – это каша из овсяных хлопьев, а еще лучше – из традиционных хлопьев Геркулес, дополненная ягодами, фруктами, орехами или сухофруктами.



Традиционную яичницу или омлет всегда дополняйте овощным салатом и зеленью



Употребляйте только обезжиренные или низкожировые молочные продукты: молоко, йогурт и кефир 0-2,5% жирности, творог 0-5%, сыр 4-17%, сметану 10-15%. В творог и йогурт целесообразно добавлять зелень, овощи, фрукты, ягоды, орехи или сухофрукты



Для утреннего бутерброда хлеб выбирайте из цельных злаков, можно и с добавлением семян или отрубей  
если используете сливочное масло, то количество его потребления должно быть ограничено – до 1 чайной ложки!



Используйте любую возможность добавить «полезной» клетчатки – посыпьте блюдо мелко нарезанной зеленью (укроп, петрушка, сельдерей, шпинат, руккола) или семенами кунжута, льна.  
порция утреннего напитка должна быть по объему больше обычной – не менее 250-300 мл!



Если не успели завершить завтрак приемом фрукта – обязательно сделайте это после обеда и ужина!

### Сообщение 2 Овощи и фрукты в рационе здорового питания



Не менее 400 грамм овощей и фруктов следует потреблять ежедневно. Больше можно – меньше нельзя! 5 порций овощей и фруктов в день обеспечивают необходимое поступление в организм пищевой клетчатки, а еще – витаминов и антиоксидантов



В каждый основной прием пищи (завтрак, обед и ужин) употребляйте порцию овощей в виде салата с заправкой из растительного масла, овощного гарнира или несколько ломтиков сырых овощей (огурец, помидор, редис и др.);



На десерт выбирайте фрукты, сухофрукты или ягоды.



Отдавайте предпочтение фруктам, богатым пищевыми волокнами (яблоки, сливы, апельсины, персики, абрикосы, груши и ягоды);



Ягоды – самый оптимальный десерт! Ягоды имеют низкую калорийность, несут низкую гликемическую нагрузку при употреблении (имеют низкий гликемический индекс) и содержат большое количество пищевой клетчатки.



Источником пищевой клетчатки являются любые овощи, фрукты и ягоды: свежие, консервированные, замороженные, термически обработанные или сушеные!