

# МОБУ «Ичалковская СОШ»

Приготовление завтрака  
Гречневая каша



# Гречневая каша: чемпион завтраков



- **Полезные свойства гречки**
  - Высокое содержание белка;
  - Богата витаминами и минералами;
  - Улучшает пищеварение.
- **Энергия на весь день**
  - Долгое чувство сытости;
  - Поддержка уровня сахара в крови.
- **Легкость в приготовлении**
  - Быстро и просто;
  - Разнообразие рецептов.



**Полезна очень каша,  
Рецептом поделюсь,  
Она вкусом дорога  
И для здоровья  
большой плюс!**



**Чтобы приготовить кашу**

**Нужно будет взять:  
Воду, сахар, гречку,  
масло**

**И будет все  
прекрасно!**





# Гречка на завтрак – это здорово!



- Энергия на утро: гречка как батарейка;
- Полезные вещества для мозга;
- Улучшение внимания и памяти.



**С какао  
ароматным  
На стол мы  
подадим  
И завтраком  
полезным  
Всех деток  
угостим!**

