

Завтрак-залог здоровья школьника!



Выполнила:
Завертаева Г.А., учитель технологии

План урока

Какие блюда приготовить на завтрак(меню).



Как сервировать стол к завтраку.



Как правильно вести себя за столом.



Понятие «завтрак»



- Слово **«завтрак»** существует во всех языках мира.
- В русском языке слово «завтрак» образовалось от слияния предлога «за» и существительного «завтра» за утра – «на другое утро», «на другой день» - и означает «оставленное на завтра», то есть оставленное с вечера на завтра.

На утреннем столе обязательно должны присутствовать:

Питаться, даже по утрам, нужно сбалансировано.

Белки

+

Жиры

+

Углеводы

+

Клетчатка



нежирное мясо
(куриное филе,
телятина или тунец),
яйца, грибы.



орехи ,сметана
оливковое или
кунжутное масло.



каши, цельнозерновой
хлеб, макароны, фрукты.



каши,фрукты,
овощи и зелень.



10 «лучших» продуктов для утреннего приема пищи



Апельсиновый или **грейпфрутовый сок**. Дает заряд витамина С.

Куриное мясо имеет большое количество белка.



Мед. Позволяет справиться со стрессом, вирусами и бактериями.



Кофе или **чай** это источник бодрости.



Яйца богаты витамином А, белком, железом.



Каша- источник энергии. Легко усваивается.



Кефир и йогурт.
Повышает устойчивость иммунитета.



Ржаной и белый хлеб. Содержит много углеводов, а значит много энергии



Сыр. Много белка и кальция.

Сервировка стола для завтрака

Сервировка стола — это подготовка и оформление стола к приёму пищи.

При сервировке стола рекомендуется соблюдать определенную последовательность:

- вначале накрывают стол скатертью;
- расставляют тарелки;
- раскладывают столовые приборы;
- ставят посуду;
- раскладывают салфетки;
- расставляют приборы со специями, вазы с цветами.



Стол для завтрака



1. На стол кладут льняные или хлопчатобумажные салфетки.

2. На каждую салфетку расставляют посуду из расчета на одного человека:

- ◎ закусочную тарелку,
- ◎ наискосок справа - блюдце с чашкой, ручка которой обращена вправо,
- ◎ чайную ложку кладут справа,
- ◎ вилку располагают слева от тарелки зубцами вверх,
- ◎ нож — справа лезвием к тарелки.

3. Салфетка полотняная.

4. Специи.

5. Вазочку с цветами.

Зачем нужны салфетки?

- Украшает стол, делает его торжественным;
- Предохраняет костюм от попадания случайных брызг, капель, крошек;
- Ею обтирают пальцы и губы во время и после еды.



Виды салфеток

Плотняные

Всегда предпочтительнее для больших трапез, т.к. придают им больше изысканности и элегантности.



Бумажные

Для вытирания пальцев и губ и являются одноразовыми. Их можно разрезать на треугольники и подать в специальной подставке.

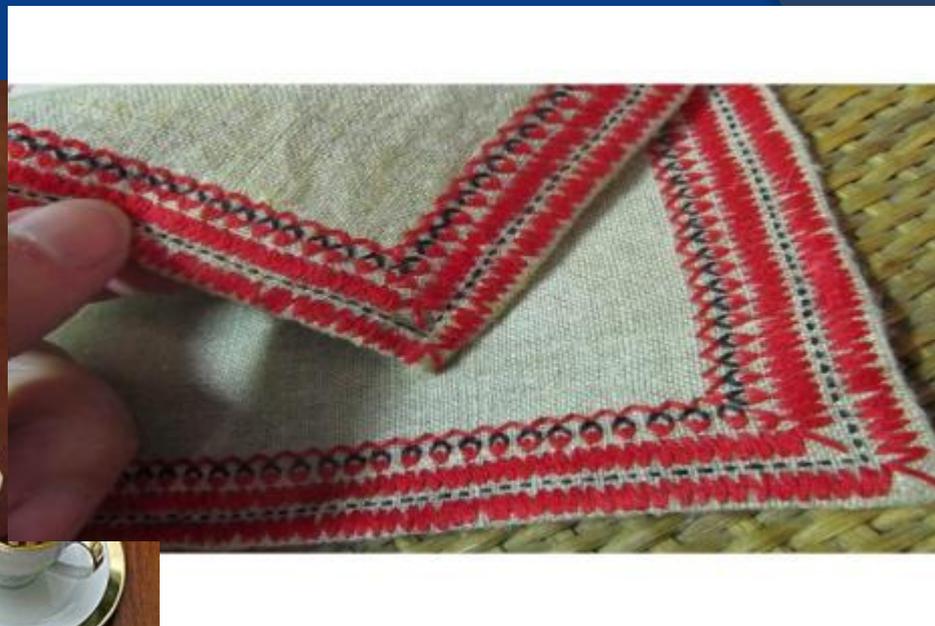


Украшение салфетки

- Салфетки можно декорировать кольцами, лентами, повязками, сложить ее необычным способом на тарелке.



- ⦿ А также можно использовать вышивку, мережку, кружева и тесьму.



Салфетка — непременный предмет сервировки стола.

При сервировке стола к завтраку салфетки складывают вчетверо, треугольником, пополам, заворачивают рулетом и другими способами.



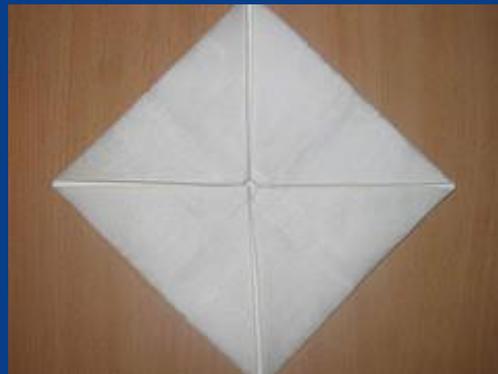
Приемы складывания салфеток, которые смогут приятно удивить Ваших гостей и создать особый уникальный стиль оформления стола.

Рассмотрим несколько способов складывания салфеток.

«Кувшинка»



1. Углы салфетки согнуть к середине.



2. Еще раз согнуть все углы к середине.



3. Перевернуть салфетку.



4. Третий раз отогнуть углы к середине.



5. Придерживая салфетку в середине, вытянуть нижние кончики.



6. Затем вытянуть остальные уголки из - под низа.

«Свеча»



1. Квадратную салфетку сложить по диагонали.
2. Отогнуть на 2-3 см. нижнюю сторону и перевернуть.
3. Скатать салфетку в плотную трубку.
4. Спрятать кончики под основание.
5. Отогнуть верхнюю часть и красиво сформировать

«Бриллиант»



- Квадратную салфетку сложить два раза, чтобы получить квадрат свободными углами вниз.
- Верхний угол отогнуть вверх.
- Каждый последующий слой отогнуть немного меньше.
- Загнуть углы назад, чтобы получился пятиугольник.

Правила поведения за столом



Аккуратно кушай хлеб -
Это кухня, а не хлеб.



Ложкой ешь кисель и кашу,
Суп, пюре и простоквашу.

Вытирай салфеткой рот
И не капай на живот.



Не вертись юлой на стуле,
Головой не лезь в кастрюлю.



Вилкой можно брать картошку
Мясо, рис... Не надо ложкой!



Супчик кушай аккуратно,
Не вылевай обратно.



Ручкой можно брать пирог,
Глазированный сырок.



Не корми котлетой кошку,
А сама поешь немножко.



Пей чай, не проливая!
Что за лужица большая?



И скажи спасибо всем,
У кого ты пищу ел.

Рефлексия

Задание: Вставьте правильные слова.

- ◎ ... - это пища, предназначена для еды утром, до обеда. Дети, которые получают завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе. Молочные продукты - ..., ..., ..., незаменимый источник ..., который необходим для детского организма.
- ◎ Сервировка – это ... и ... стола для приема пищи. Салфетки из ... и ... ткани украшают стол.