

Внеурочная деятельность в 1 классе.  
Факультативный курс «Разговор о правильном питании»

# ПОЛДНИК

## Время есть булочки

Вольская Ольга Анатольевна  
Учитель начальных классов  
МБОУ СОШ №18 г. Иркутска

# Полдник

## Время есть булочки



# Запомни!

Утром - завтрак

Днём-обед и ПОЛДНИК

Вечером - ужин

**Полдник -**

**лёгкий приём пищи**

# ЕДА ДЛЯ ПОЛДНИКА



Белая водица,  
Всем нам пригодится.  
Из водицы белой  
Всё, что хочешь, делай.

\* Молоко





# Конкурс-викторина «Знатоки молока»





# ЕДА ДЛЯ ПОЛДНИКА

Молоко,  
молочные  
продукты

**ВЫПЕЧКА**





**печенье**

**СУШКИ**



**круассаны**



**блины**

**оладьи**



# рулеты



# пряники



**плетёнка**



**батон**



**Ватрушки**



Таких **ЖАВОРОНКОВ** пекут на день памяти  
40 мучеников Севастийских (22 марта)









Завязать жгут узлом, придавая одному кончику форму головки птицы.





Другой кончик немного расплющить и сделать несколько надрезов в виде хвостика птицы.



Сделать глазки из изюма (разрезать изюминку на несколько частей).



**жаворонок**



**Молодцы !**





# \* Источники ресурсов:

- \* Девочка полдничает <http://www.megabook.ru/MObjects2/DATA4/otherfiles/rykunova2173.jpg>
- \* Девочка, кувшин с молоком <http://www.artleo.com/min/201203/19798.jpg>
- \* Корова <http://img.cliparto.com/pic/xl/183996/3226143-the-cow.jpg>
- \* Кувшин с молоком <http://i.doska.ru/images/2013-01-13/9270/Xn8PFUtm/1.th2.jpg>
- \* Йогурт  
[http://www.molokonadom.com/published/publicdata/MOLOKONA1/attachments/SC/products\\_pictures/809\\_enl.JPG](http://www.molokonadom.com/published/publicdata/MOLOKONA1/attachments/SC/products_pictures/809_enl.JPG)
- \* Кефир [http://mosuniopt.ru/d/92794/d/63264201\\_7.jpg](http://mosuniopt.ru/d/92794/d/63264201_7.jpg)
- \* Сметана  
[http://www.inshop24.ru/static/pimages/productimage-picture-00078719-92249\\_jpg\\_620x620\\_q85.jpg](http://www.inshop24.ru/static/pimages/productimage-picture-00078719-92249_jpg_620x620_q85.jpg)
- \* Хлебобулочные изделия  
[http://arstyle.org/uploads/posts/2010-01/1262694326\\_1194631677\\_083\\_004.jpg](http://arstyle.org/uploads/posts/2010-01/1262694326_1194631677_083_004.jpg)
- \* Батон <http://bm.img.com.ua/img/prikol/images/large/9/5/176759.jpg>
- \* Сушки [http://sweetinfo.ru/data/tradeboard/4188/tradeboardJwzwtT\\_img.jpg](http://sweetinfo.ru/data/tradeboard/4188/tradeboardJwzwtT_img.jpg)
- \* Круассаны [http://www.marr.ru/\\_data/catalogue/0001411/kruasan-syr.jpg](http://www.marr.ru/_data/catalogue/0001411/kruasan-syr.jpg)
- \* Оладьи <http://usiter.com/uploads/20120417/blini+hlebobulochnie+izdeliya+65143386716.jpg>
- \* Ватрушки <http://usiter.com/uploads/20120531/vatrushki+hlebobulochnie+izdeliya+eda+44196065888.jpg>
- \* Печенье  
<http://usiter.com/uploads/20120417/pechene+domashnee+domashnyaya+vipechka+hlebobulochnie+izdeliya+vipechka+62930691367.jpg>
- \* Жаворонки [http://gotovim-doma.ru/img/img0371\\_1.jpg](http://gotovim-doma.ru/img/img0371_1.jpg)
- \* Булочка Жаворонок <http://www.photorecept.ru/wp-content/uploads/2011/02/bulochki-zhavoronki-img.jpg>