

Презентация учителя начальных классов  
Санаторной школы-интерната г. Вязники  
Черновой С. А.

# Как стать Отличником?



+



=

5

# 5 блюд отличника.

1.



4.



2.

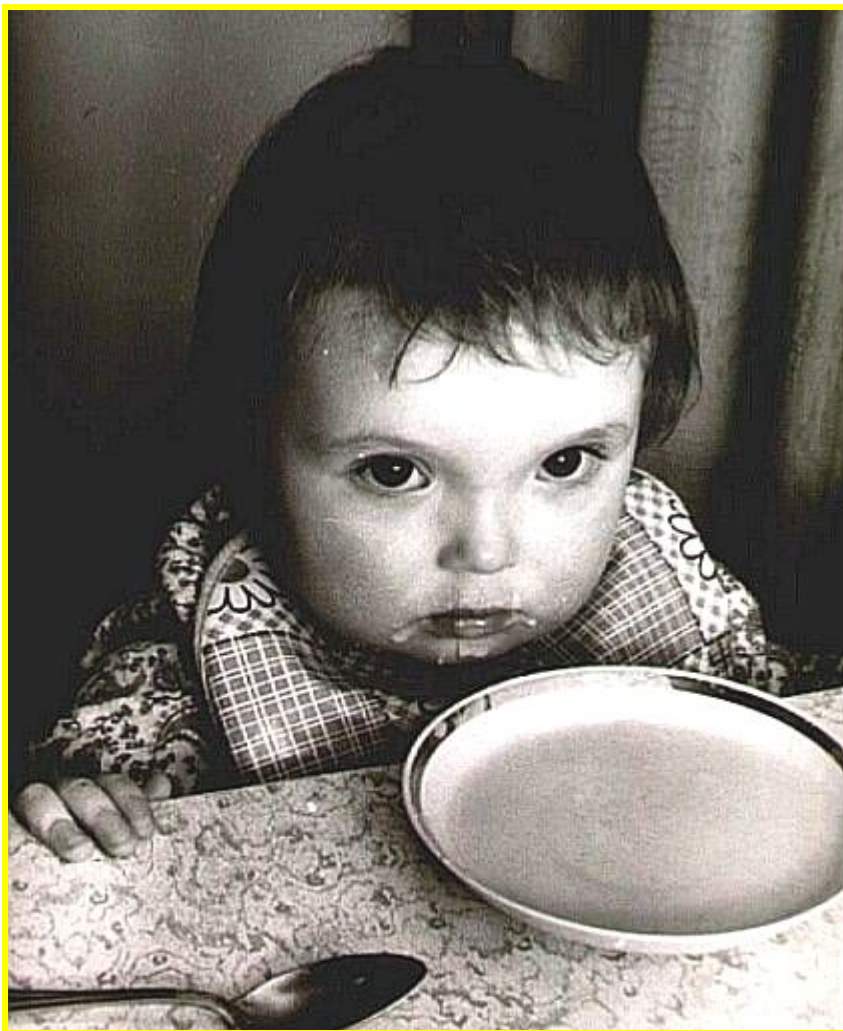


3.



5.





Что на завтрак? Снова каша!  
Ох, не любит её Маша.  
Набиваешь полный рот,  
А в живот всё не идёт.

Что же делать? Как же быть?  
Без неё ведь не прожить:  
Ловкость, силу придаёт.  
Так что, отправляйся в рот!

Эта ложка мне для силы,  
Эта, чтобы быть красивой,  
Эта, чтобы умной быть...  
Что ещё мне не забыть?

Ложку, чтобы не болела,  
Чтобы делать всё умела.  
Вроде я про всё сказала.  
Да и каши стало мало.  
Если ложечкой примять,  
Съела всё, можно сказать.

**«КАША – МАТЬ НАША»**



# ГРЕЧНЕВАЯ КАША.

***В ней много необходимых для активной работы мозга растительных белков, фосфора, кальция, железа и витаминов группы В.***



# Овсяная каша.

**На втором месте по полезности стоит овсянка, причем сваренная не из цельной крупы, а из хлопьев: в таком виде она легче усваивается.**





# Рисовая каша



*Рисовая каша тоже хороша,  
но в ней больше крахмала и  
меньше белка.*

# Манная каша



***Закрывает рейтинг манная каша, но это не значит, что она плоха, – последнее место она заняла из-за высокой калорийности. Кстати, перед экзаменами и соревнованиями ребенку надо дать именно манку.***

# МОЛОКО

А что делает кашу ещё вкуснее ?



**Надежный поставщик  
витаминов группы В,  
обеспечивающих рост мозговой  
ткани.**





# СУП

***Суп нужен всем школьникам – это теплое, сытное и легко усвояемое блюдо, которое быстро восстанавливает силы ребенка после уроков. Кроме того, в нем много воды, которая нужна детям для успешной учебы. Правда, сильно наваристые на костях бульоны никому не полезны, а уж подрастающему организму тем более – в них много холестерина и насыщенных жирных кислот. После тарелочки сытной соляночки или борща кровь хлынет к желудку, покинув голову, и отличник захочет спать, а не делать домашнее задание. Полезный супчик должен быть легким.***





# Рыба

***Состав: белок, фосфор, кальций, йод, жирорастворимые витамины А и Е, они помогают активизировать и восстанавливать клетки мозга .***

# ШОКОЛАД



**Еще один «умный» продукт, который нужно давать школьникам, особенно в период экзаменов. В сладости содержатся углеводы, которые являются пищей для клеток мозга, но это не значит, что их надо есть килограммами, – дольки молочного шоколада для младших школьников и черного для старших вполне достаточно.**





# Режим

## питания:

*Завтрак дома – 7.00-7.30*

*Горячий завтрак в школе –  
8.55-9.05*

*Обед дома – 14.00-14.30*

*Полдник – 16.30-17.00*

*Ужин – 19.00-19.30*



## МЕНЮ:

*Завтрак дома – овсяная каша,  
булка*

*с маслом, сыром, какао*

*Обед дома – куриный суп, овощной  
омлет с мясом, хлеб чёрный,  
яблочный*

*сок*

*Полдник – йогурт с шоколадом*

*Ужин – сырники со сгущёнкой, чай*

# ЛЮБИМОЕ БЛЮДО

## Сырники

### **Рецепт прост:**

**100 граммов творога**

**2 столовые ложки манки**

**2 чайные ложки сахара**

**1 яйцо**

**1 столовая ложка сливочного масла**

**Изюм, ванилин, щепотка соли по вкусу**

**Джем, мёд, сметана или сгущёнка**

- 1. Смешайте творог, манку, сахар, яйцо, изюм, ванилин, соль**
- 2. Разотрите продукты вилкой до однородной массы.**
- 3. Слепите котлетки и обваляйте в муке**
- 4. Разогрейте на сковороде (осторожно!) сливочное масло.**
- 5. Обжаривайте сырники с двух сторон до золотистой румяной корочки.**
- 6. Подайте на стол, полив джемом, мёдом, сметаной или сгущёнкой**