

10.02.2022 7А СБО НИКИТИНА А.Д.

Тема: «Составление меню завтрака»

Задание: Родители читают и обсуждают слайды вместе с детьми

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.



Почему же так необходимо завтракать?!

На 30%
повышает
работоспособно
сти!

Полноценный
завтрак имеет
способность
контролировать
чувство голода в
течение дня.

После завтрака у
человека улучшается
память и концентрация
внимания. Лучше
запоминается
информация.

Завтрак
поможет вам
оставаться
здоровым!

Завтракающий,
регулярно,
человек уберегает
себя от лишнего
веса!

Завтрак – источник
энергии на весь
день.

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,
овожи 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.

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.

Домашнее задание:

По возможности, в выходной день вместе с родителями, приготовить завтрак для себя или всей семьи. Сделай фото сервировки своего стола и отправь учителю.