

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 убергает  
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,  
овоци 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.