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.



Завтрак - источник День. На весь На 30% повышает работоспособно сть!

Почему же так необходимо завтракать?!

Завтракающий, регулярно, регулярно, человек уберегает ишнего себя от лишнего веса!

3abtpak nomowet BaM octabatbc9 3qopobbim! Толноценный завтрак имеет способность способность контролировать контролода в чувство голода в течение дня.

После завтрака у память и концентрация запоминается информация.

На утреннем столе обязательно должны присутствовать:

Питаться, даже по утрам, нужно сбалансировано.

Белки

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



орехи ,сметана оливковое или кунжутное масло.

Жиры





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 справляться со стрессом, вирусами и бактериями.

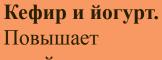
Яйца богаты витамином A, белком, железом.



Каша- источник энергии. Легко усваивается.







устойчивость иммунитета.







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.