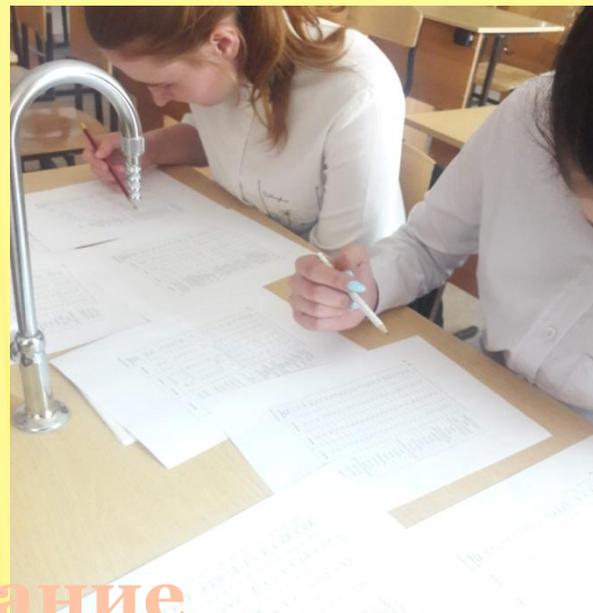
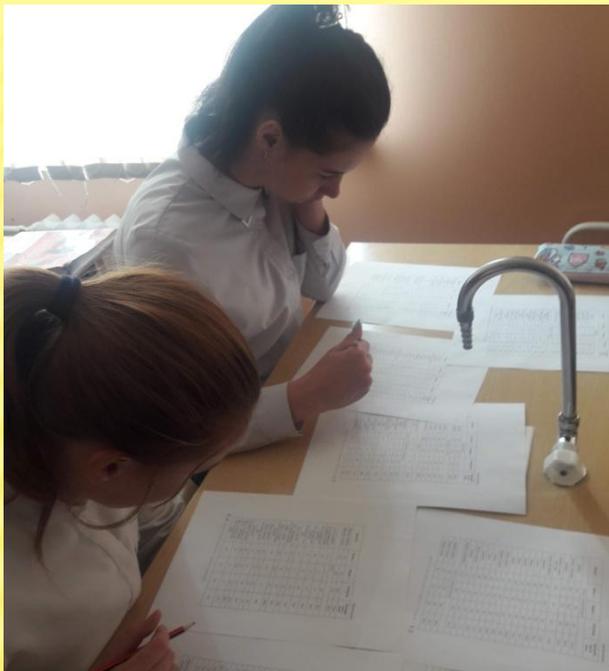


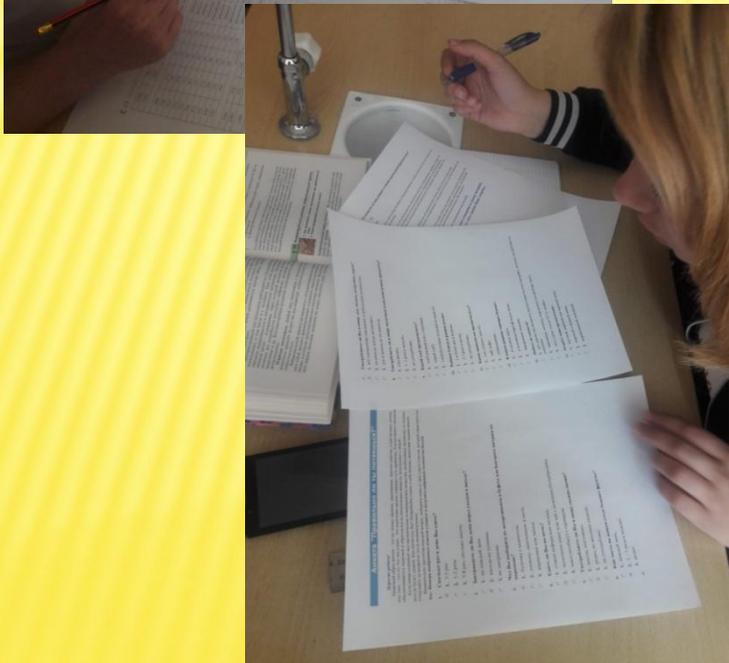
ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ- АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»



**МБОУ СОШ № 21 г. Болотного
2019 г.**



Анкетирование





Интерактивные уроки



Выставки...



Конкурсы...



Вермишелевый суп



Продукты:

Фрикадельки мясные – 500 г

Картофель – 2 шт

Вермишель – 1 горсть

Репчатый лук – 1 шт

Морковь – 1 шт

Зелень (укроп, петрушка)

Лавровый лист

Соль, черный молотый перец – по вкусу



Странички книги рецептов...



Борщ

Продукты:

Мясо – 1 кг

Картофель – 6 шт

Квашеная капуста –

300 г

Репчатый лук – 1 шт

Морковь – 2 шт

Свёкла – 1 шт

Чеснок – 2 зубчика

Зелень (укроп,

петрушка)

Томатная паста – 50 г

Лавровый лист

Соль, черный

молотый перец – по

вкусу





Викторина «Робинзонада»

Как попить лесного чайку

- В лесу есть растение, которое так и называется иван-чай. Корневища его сладкие – их едят сырыми. Можно высушить и приготовить муку. Молодые листья кладут в салаты, а из высушенных заваривают чай.





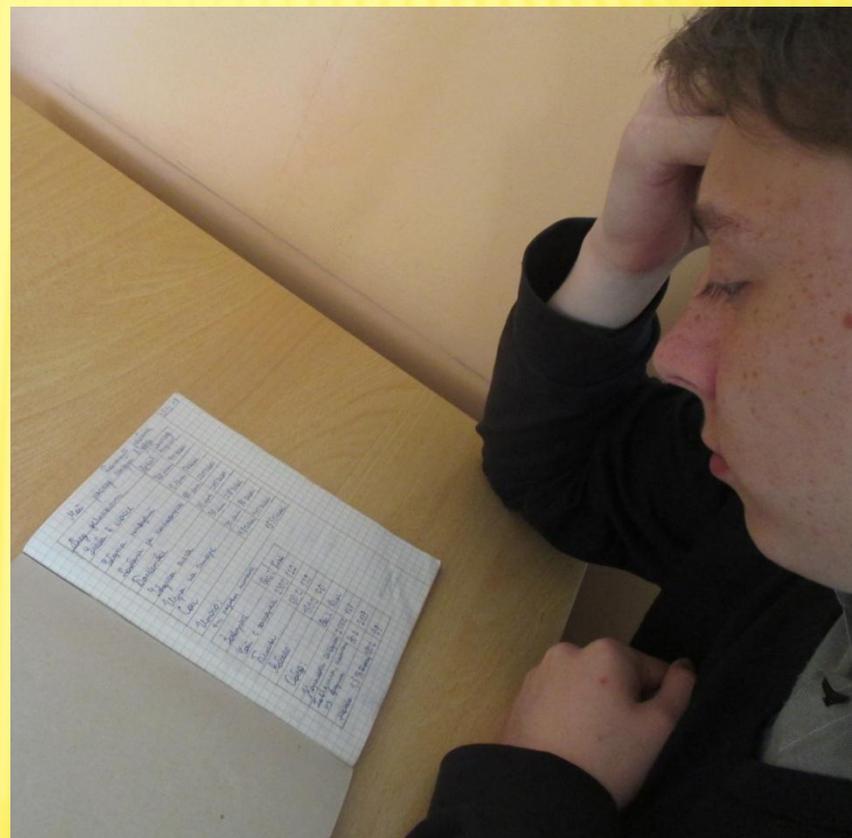
Уроки ЗОЖ

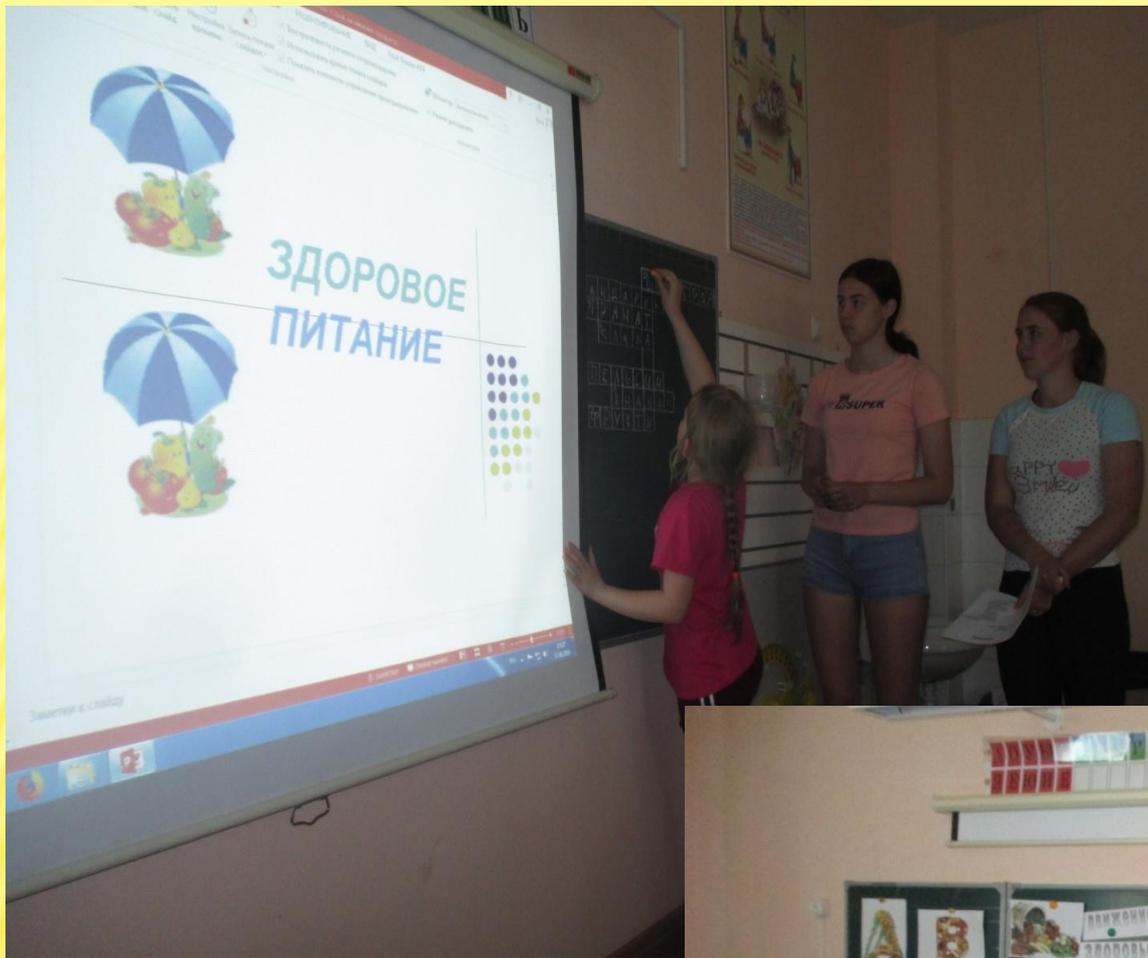




Меню

	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак				
+ овсяные хлопья	11,9	7,5	69,7	358
+ орехи бразильского с сыром и зеленью	8,8	6,2	27,1	204
+ кофе без сахара (черный, растворимый)	0,2	0,5	0,2	7
+ витамин	0,9	0,2	2,1	36
Всего:	21,8	14,4	104,5	605
Обед				
+ хлеб ржаной	4,7	0,6	19,5	210
+ макароны	11	1,3	70,5	338
+ курица	20,4	8,6	0,8	161
+ салат из свежих огурцов, помидоров и листьев салата	3	0	9,3	42
+ томатный сок	0,2	0	11,2	58
Всего:	39,3	10,5	144,1	809
Полдник				
+ бутерброд с курицей	13,1	1,8	10,9	488
+ витаминный сок	0,5	0	10,6	49
Всего:	13,6	1,8	119,6	537
Ужин				
+ стейк	18	9,5	0	158
+ оливки (консервированные)	0,6	10,2	6,7	111
+ лимон	0,9	0	3,3	30
+ зеленый чай без сахара	0	0	0	0
Всего:	19,5	19,7	10	299
Всего за день:	94,2	46,4	378,2	2250



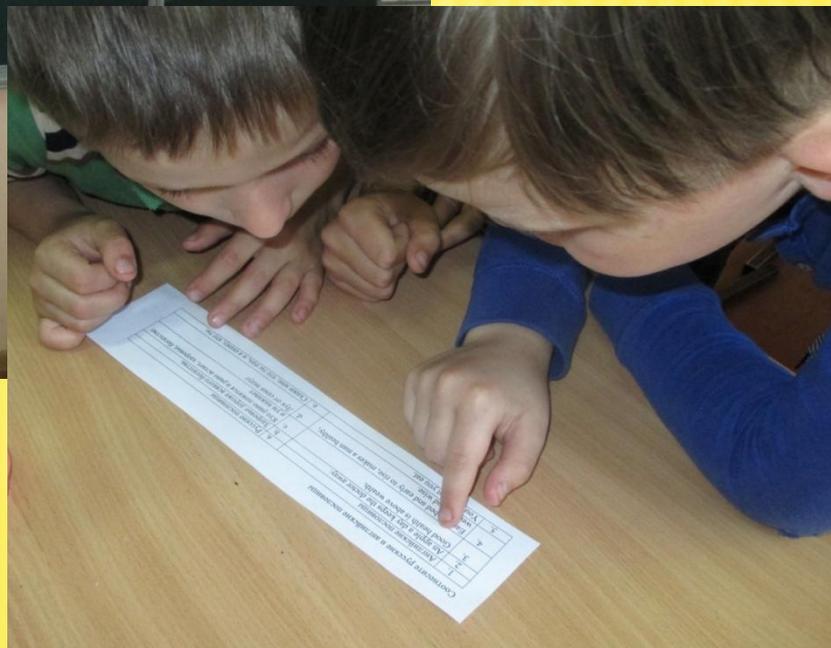






Говорим о
правильном
питании
и на
английском
языке...







Экскурсия
в
хлебный
цех

Наш девиз четыре слова:
«БЫТЬ здоровым – это клёво!!!»

