

Интеллектуальная игра

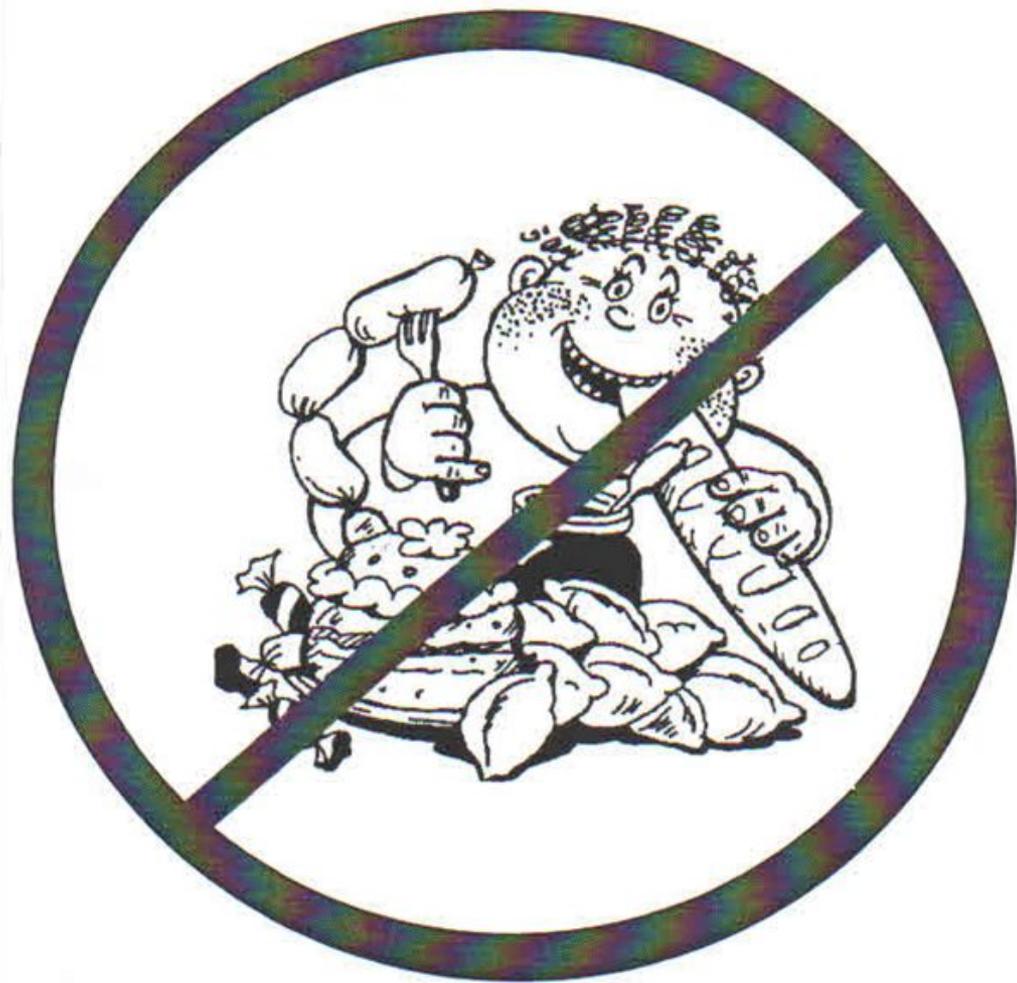
УМНИКИ

И

УМНИЦЫ

для учащихся 3 класса

Учитель: Цыганова М.В.



- Если ты ешь очень много, желудок и кишечник переполняются, не успевают, как следует переварить всё.
- Если ты часто переедаешь, то будешь толстеть, станешь слабым, можешь даже заболеть.

Как во поле на кургане Стоит курица с серьгами.





МОЛОЧНЫЙ





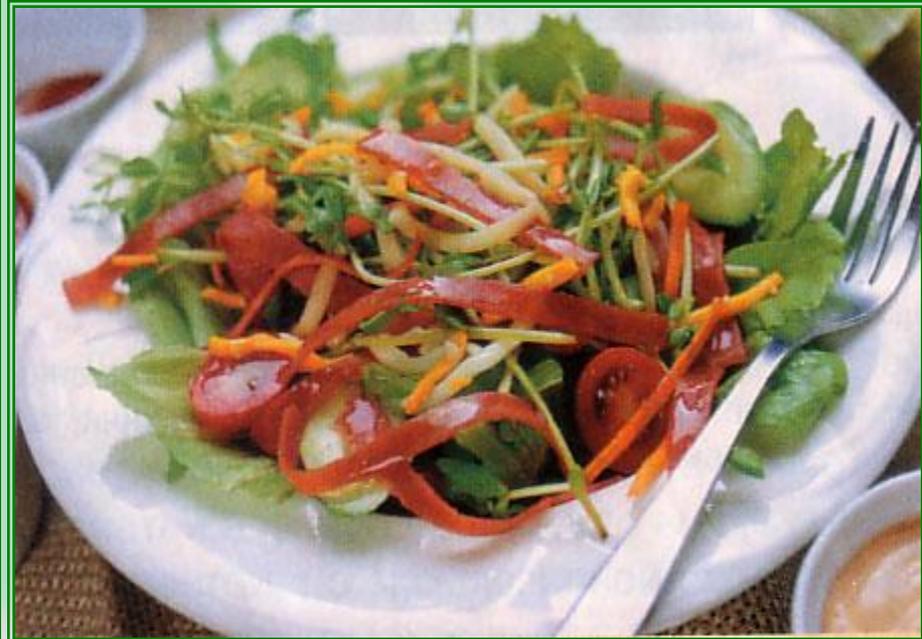
- **Корнеплоды следует тщательно мыть перед очисткой их от кожуры в целом, не разрезанном виде.**
- **Очищенные и измельченные овощи следует заливать надолго водой.**
- **Для очистки и нарезки овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали – это уменьшает потерю витаминов.**
- **Очищать и мыть овощи лучше всего перед их приготовлением.**
- **Готовить разные салаты, заправлять их соусом, растительным маслом следует непосредственно перед употреблением.**
- **При варке овощей их следует опускать не в кипящую, а в холодную воду.**

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ





САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ



СУПЫ



БОРЩ
РАССОЛЬНИК
ЩИ
СОЛЯНКА



МЯСО С ГАРНИРОМ

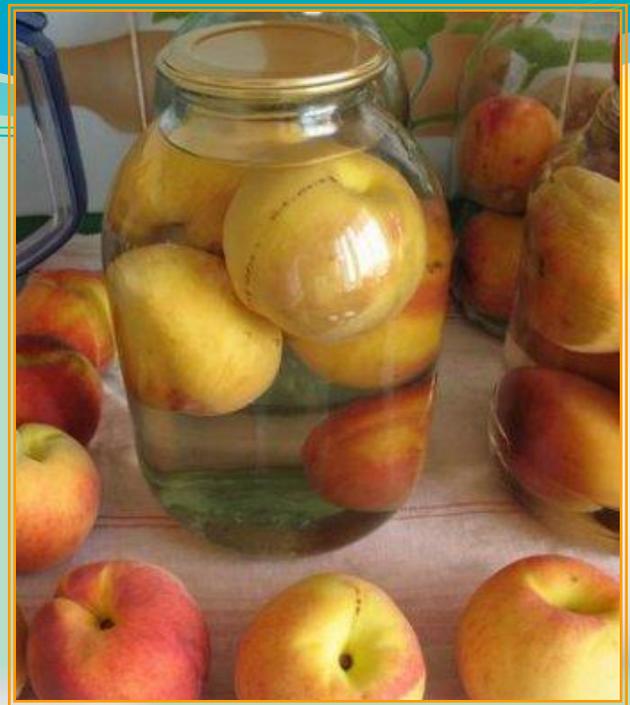


ГРЕЧКА



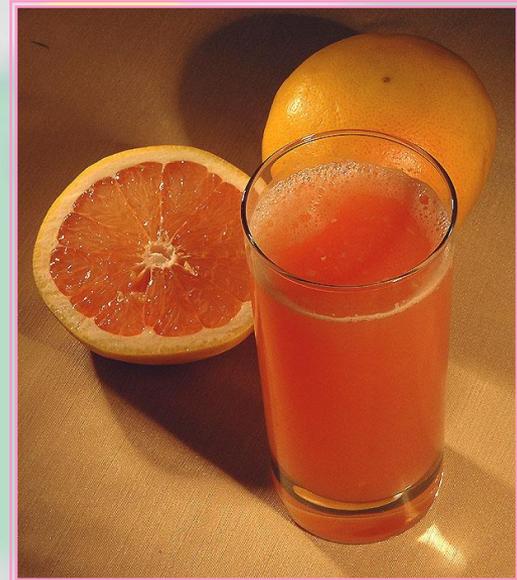
РИС





КОМПОТ

СОК



ХЛЕБ



бородинский



подовый



ржаной с семенами подсолнечника

МОЛОКО, КЕФИР

