

Интеллектуальная игра

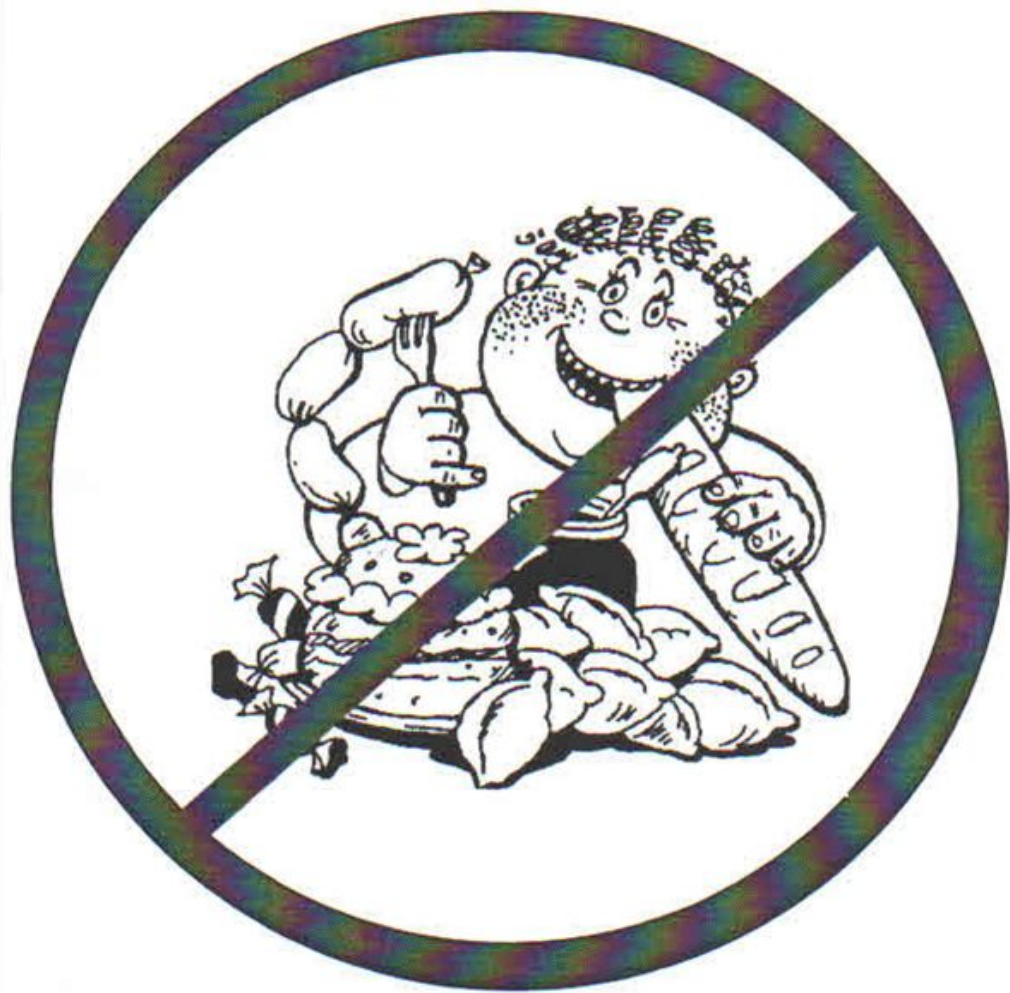
**УМНИКИ**

**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.**



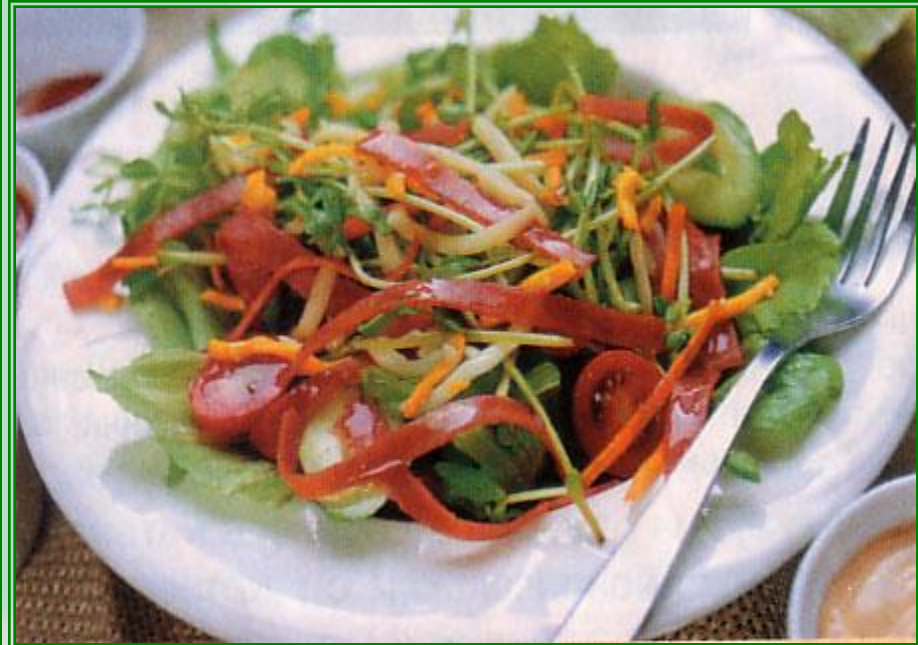
# САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ







# САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ





# СУШЫ



БОРЩ  
РАССОЛЬНИК  
ЩИ  
СОЛЯНКА





# МЯСО С ГАРНИРОМ



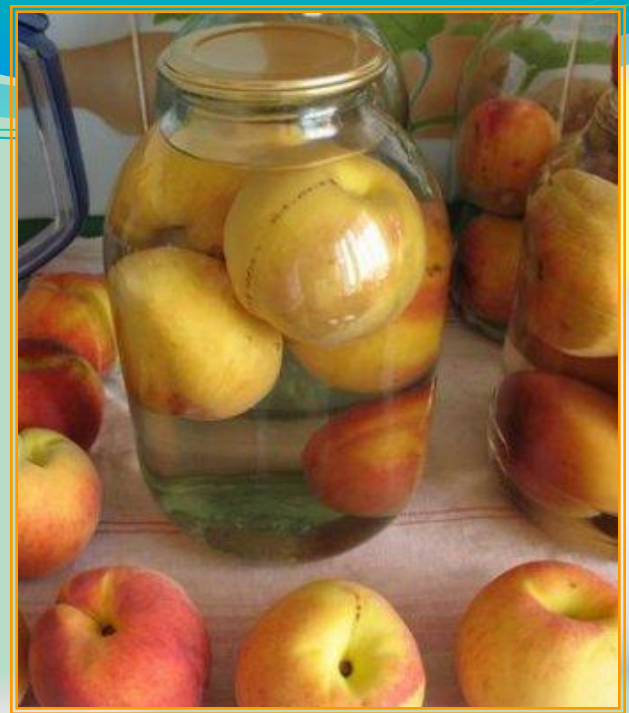
**ГРЕЧКА**



**РИС**

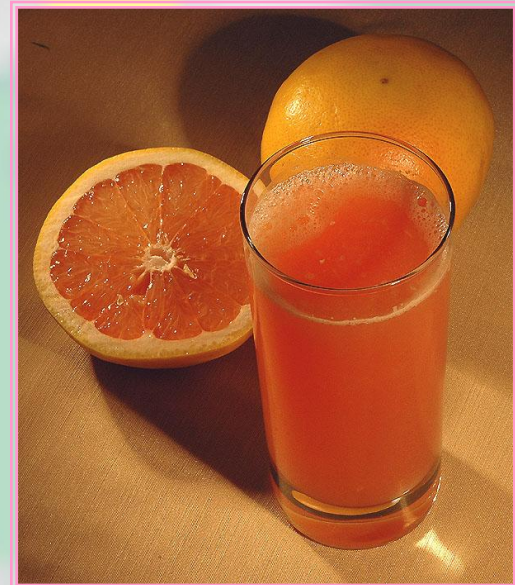






# КОМПОТ

# СОК





# ХЛЕБ



бородинский



подовый



ржаной с семенами подсолнечника

# МОЛОКО, КЕФИР

