

**МБОУ СОШ № 58  
Г. НИЖНИЙ ТАГИЛ**

# **ПОРА УЖИНАТЬ**



**Подготовила  
учитель нач. классов  
Борашева В.Н.**

# Организму нужно правильно питаться

Для повышения  
выносливости  
и активности

Для хорошего  
самочувствия



Для роста  
и развития

Для борьбы  
с болезнями

# ЧТО ТАКОЕ УЖИН?



□ «Вечерняя еда»

(из толкового словаря русского языка С. И. Ожегова)

□ «Самый стол, яства, блюда, еда, пища, коею ужинают»

(из толкового словаря живого великорусского языка В. Даля )

# В КАКОЕ ВРЕМЯ ЛУЧШЕ ВСЕГО УЖИНАТЬ ?

Режим питания школьника



Самое лучше время для ужина - 19 часов

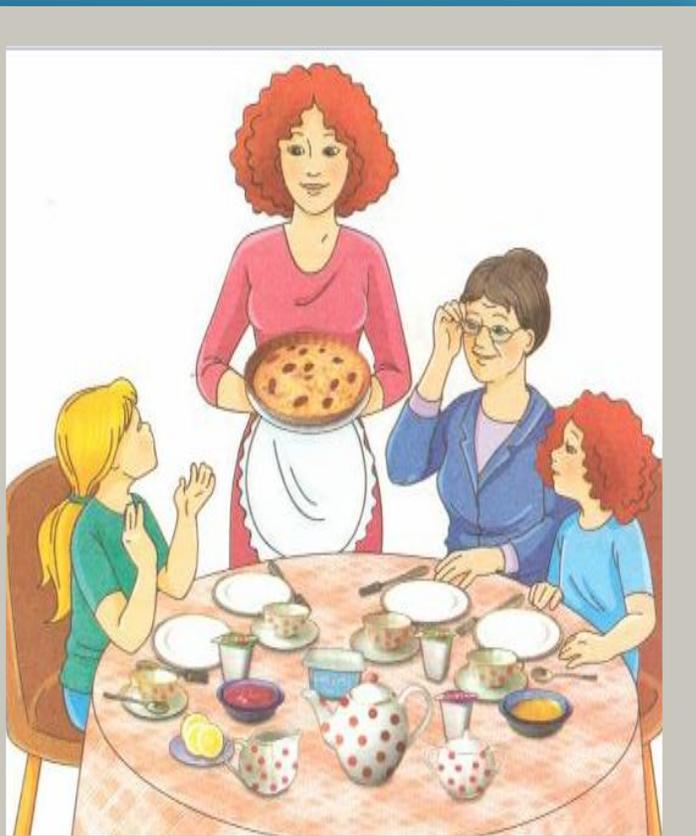
# Ужин – последняя еда перед сном



Скоро спать пора ложиться ,  
Надо на ночь подкрепиться.

Всем ребятам нужен  
Вкусный, сытный ужин.

# Каким же должен быть ужин?



*Пища должна быть легкой,  
быстро усваиваться, чтобы  
организм имел возможность  
ночью полноценно отдохнуть.*



# Какие блюда можно употреблять на ужин?



**СЫРНИКИ**



**ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА**

# Блюда из макарон



**ЛАПШЕВНИК**



**МАКАРОНЫ С СЫРОМ**

# Блюда из овощей



**ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА**



**МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ**

# Блюда из овощей и фруктов



**ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ**



**СВЕКОЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ**

# Блюда из круп



**крупенник**



# КАРТОШКА ЖАРЕНАЯ

# Рецепт вкусного блюда

рецепт  
от  
«Родника  
Алтая»



## Ленивые вареники с творогом

450 г творога  
2 ст. ложки сахара  
1 яйцо  
140 г муки  
соль

# Напитки на ужин



С ДЕТСТВА ПЬЮ Я МОЛОКО,  
В НЕМ И СИЛА, И ТЕПЛО!  
ВЕДЬ ОНО ВОЛШЕБНОЕ,  
ДОБРОЕ, ПОЛЕЗНОЕ!  
С НИМ РАСТУ Я ПО ЧАСАМ  
И СОВЕТ ХОРОШИЙ ДАМ –  
ВМЕСТО ПЕПСИ, ЛИМОНАДА  
МОЛОКО ПИТЬ ЧАЩЕ НАДО!  
МОЛОКО ВСЕМ ПОМОГАЕТ:  
ЗУБЫ, ДЕСНЫ УКРЕПЛЯЕТ!  
ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ЛЕГКО,  
ЕСЛИ ПЬЕШЬ ТЫ МОЛОКО!

Пейте чаще молоко,  
Ужин делайте вы лёгким  
И почувствуете себя легко,  
Станете здоровым!



**Если хочешь быть здоров,  
Обойтись без докторов,  
Пользу приносить стране-  
Будь разборчивым в еде!**

**Спасибо за внимание!**