

**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

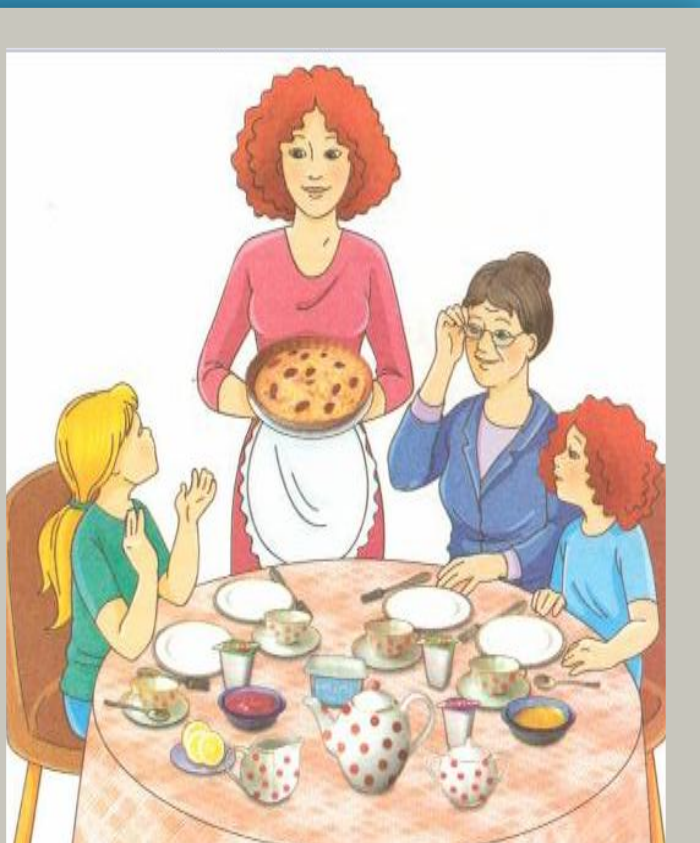
Ужин – последняя еда перед сном



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!