

Полноценный завтрак-залог здоровья!





План урока

Какие блюда приготовить на завтрак(меню).



Как сервировать стол к завтраку.



Как правильно вести себя за столом.



Почему же так необходимо завтракать?!

На 30%
повышает
работоспособ-
ность!

Завтрак – источник
энергии на весь
день.

Полноценный
завтрак имеет
способность
контролировать
чувство голода в
течение дня.

Завтракающий,
регулярно,
человек уберегает
себя от лишнего
веса!

Завтрак
поможет вам
остаться
здоровым!

После завтрака у
человека улучшается
память и концентрация
внимания. Лучше
запоминается
информация.

На утреннем столе обязательно должны присутствовать:

Питаться, даже по утрам, нужно сбалансировано.

Белки

+

Жиры

+

Углеводы

+

Клетчатка



нежирное мясо
(куриное филе,
телятина или тунец),
яйца, грибы.



орехи ,сметана
оливковое или
кунжутное масло.



каши, цельнозерновой
хлеб, макароны, фрукты.



каши,фрукты,
овощи и зелень.



Игнорирование завтраком может привести к:

- ❑ Ослаблению памяти, снижению способности здраво мыслить, возникновению беспокойства и раздражительности, стрессу, затруднению логического мышления.
- ❑ Могут начаться приступы головокружения, снизится зрение, нарушится координация движений и даже могут быть мышечные спазмы и обмороки.





Физминутка

**Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать!
Спинку бодро разогнули,
Ручки кверху потянули!
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться.
Вот и стали мы сильнее,
Здоровей и веселей!**



10 «лучших» продуктов для утреннего приема пищи



Апельсиновый или **грейпфрутовый сок**. Дает заряд витамина С.

Куриное мясо имеет большое количество белка.



Мед. Позволяет справляться со стрессом, вирусами и бактериями.



Кофе или **чай** это источник бодрости.



Яйца богаты витамином А, белком, железом.



Каша- источник энергии. Легко усваивается.



Кефир и йогурт. Повышает устойчивость иммунитета.



Ржаной и белый хлеб. Содержит много углеводов, а значит много энергии



Сыр. Много белка и кальция.

Сервировка стола для завтрака

Сервировка стола — это подготовка и оформление стола к приёму пищи.

При сервировке стола рекомендуется соблюдать определенную последовательность:

- вначале накрывают стол скатертью;
- расставляют тарелки;
- раскладывают столовые приборы;
- ставят посуду;
- раскладывают салфетки;
- расставляют приборы со специями, вазы с цветами.



Стол для завтрака



1. На стол кладут льняные или хлопчатобумажные салфетки.

2. На каждую салфетку расставляют посуду из расчета на одного человека:

- **закусочную тарелку,**
- **наискосок справа - блюдце с чашкой, ручка которой обращена вправо,**
- **чайную ложку кладут справа,**
- **вилку располагают слева от тарелки зубцами вверх,**
- **нож — справа лезвием к тарелки.**

3. Салфетка полотняная.

4. Специи.

5. Вазочку с цветами.

Правила поведения за столом



*Вытирай салфеткой рот
И не капай на живот.*



*Аккуратно кушай хлеб -
Это кухня, а не хлеб.*



*Ложкой ешь кисель и кашу,
Суп, пюре и простоквашу.*



*Не вертись юлой на стуле,
Головой не лезь в кастрюлю.*



*Вилкой можно брать картошку
Мясо, рис... Не надо ложкой!*



*Супчик кушай аккуратно,
Не вылевай обратно.*



*Ручкой можно брать пирог,
Глазированный сырок.*



*Не корми котлетой кошку,
А сама поешь немножко.*



*Пей чай, не проливая!
Что за лужица большая?*



*И скажи спасибо всем,
У кого ты пищу ел.*

Спасибо за внимание!