

# 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 оберегает  
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,  
овоци 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 чайек, не проливая!  
Что за лужица большая?



И скажи спасибо всем,  
У кого ты пищу ел.

Спасибо за внимание!