

# НАПИТКИ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

---

## ЧАЙ

---



Выполнила: Никитина  
Елена Владимировна,  
ГБОУ школа №432  
Колпинского района  
Санкт-Петербурга







# Алгоритм «Заварка чая»

- Вскипятить воду в чайнике.
- Положить в пустую чайную чашку пакетик чая.
- Залить чашку горячей водой.
- Подождать 1 минуту.
- Вытащить пакетик.
- Положить в чашку 2 чайных ложки сахара.
- Размешать сахар.



t°



dreamstime.



# Чайная карта

*Черный чай*



Стимулирует  
работу сердца

*Зеленый чай*



Ускоряет обмен  
веществ

*Улун*



Снижает аппетит

*Красный чай*



Понижает  
кровяное давление

*Белый чай*



Укрепляет сердце

*Ромашковый чай*



Борется с диабетом

# С ЧЕМ ПИТЬ ЧАЙ?

**"Лучше всего –  
пить просто чай".**



Чай с ягодами  
и фруктами –  
вкусно и  
полезно.



- Мучные изделия с чаем усваиваются лучше.
- Сахар с чаем употреблять лучше вприкуску.



Чай с молоком питателен,  
легко усваивается.







# *Пословицы и поговорки*

- Чай пить – долго жить.
- Выпей чайку – забудешь тоску.
- С чая лиха не бывает.
- Самовар кипит – уходить не велит.
- Где есть чай, там и под елью рай.
- Чай пьешь – до ста лет проживешь!





## *Пословицы и поговорки*

***За чаем не скучаем, по семь чашек выпиваем.***

***Чай не пить – так на свете не жить.***

***Выпей чайку – забудешь тоску.***

***Чай пить – долго жить.***

***Коль чаем угощают, значит уважают.***

***В городе чай – гостям угощение, в деревне – себе наслаждение.***

***Выпьешь чай - прибавятся силы.***







**ЧАЙ**

**ЧАЙ**

---

Черепаша, не скучая,  
Час сидит за чашкой чая.

*«Муха, муха-цокотуха,  
Позолоченное брюхо!  
Муха по полю пошла,  
Муха денежку нашла.  
Пошла муха на базар  
И купила самовар*



- 
- **"Приходите, тараканы,  
Я вас чаем угощу!"**

**Тараканы прибежали,  
Все стаканы выпивали,**

**А букашки -  
По три чашки  
С молоком  
И крендельком:  
Нынче Муха-Цокотуха  
Именинница!**

---



- 
- **Приходили к Мухе блошки,  
Приносили ей сапожки,  
А сапожки не простые -  
В них застёжки золотые.**

**Приходила к Мухе  
Бабушка-пчела,  
Мухе-Цокотухе  
Меду принесла...**

---

- 
- **"Бабочка-красавица.  
Кушайте варенье!  
Или вам не нравится  
Наше угощенье?"**

**Вдруг какой-то старичок  
Паучок  
Нашу Муху в уголок  
Поволок -  
Хочет бедную убить,  
Цокотуху погубить!**

---

- 
- **"Дорогие гости, помогите!  
Паука-злодея зарубите!  
И кормила я вас,  
И поила я вас,  
Не покиньте меня  
В мой последний час!"**
-

- 
- **Но жуки-червяки  
Испугались,  
По углам, по щелям  
Разбежались:  
Тараканы  
Под диваны,  
А козявочки  
Под лавочки,  
А букашки под кровать -  
Не желают воевать!  
И никто даже с места  
Не сдвинется:  
Пропадай-погибай,  
Имениница!**
-



**А кузнечик, а кузнечик,  
Ну, совсем как человечек,  
Скок, скок, скок, скок!  
За кусток,  
Под мосток  
И молчок!**

- 
- **Вдруг откуда-то летит  
Маленький Комарик,  
И в руке его горит  
Маленький фонарик.**

**"Где убийца, где злодей?  
Не боюсь его когтей!"**

**Подлетает к Пауку,  
Саблю вынимает  
И ему на всём скаку  
Голову срубает!**

---