

МБОУ СОШ № 4, Кызыл, Тыва  
Учитель начальных классов Шурова Елена Анатольевна.  
**«Разговор о правильном питании»**

**«Овощи и фрукты – полезные  
продукты»**



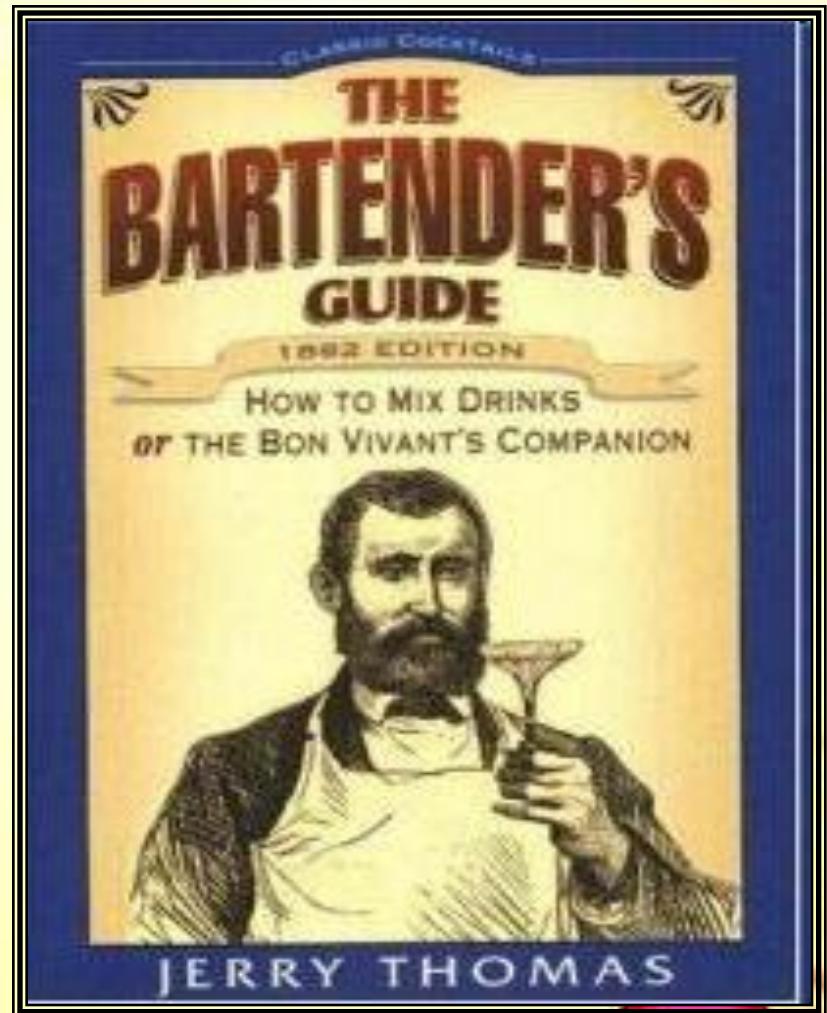
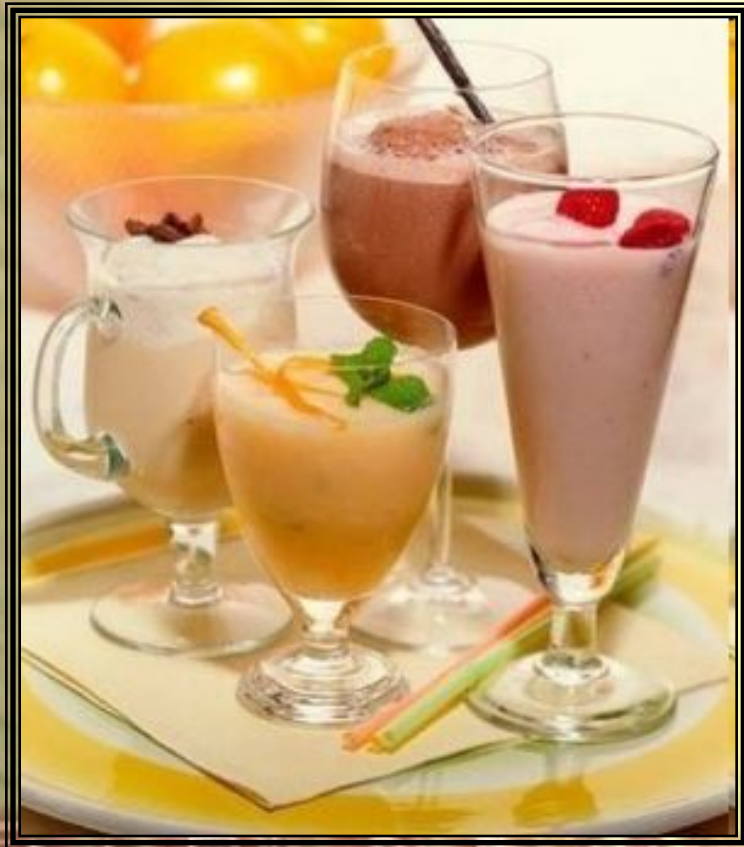
# *Интеллектуальная игра «Фруктовые коктейли»*



# *Коктейли*

смесь напитков с различными добавками ( например, смесь фруктового сока с молоком )





# Интеллект

(от лат. intellectus — понимание, познание)

Мыслительная способность, умственное начало у человека

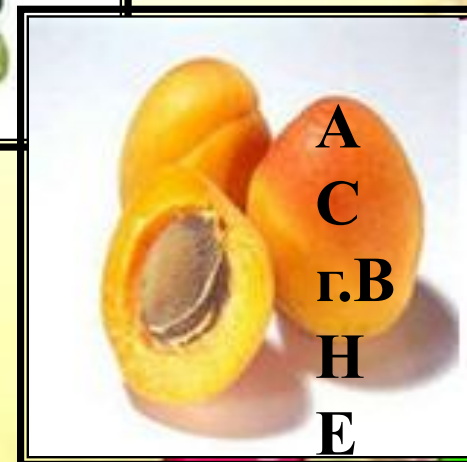
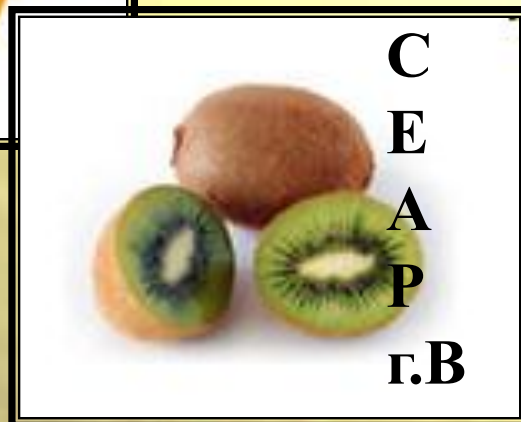
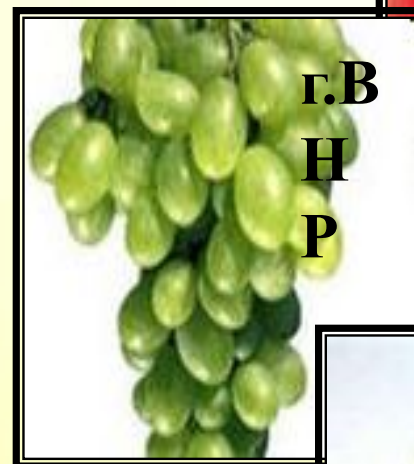
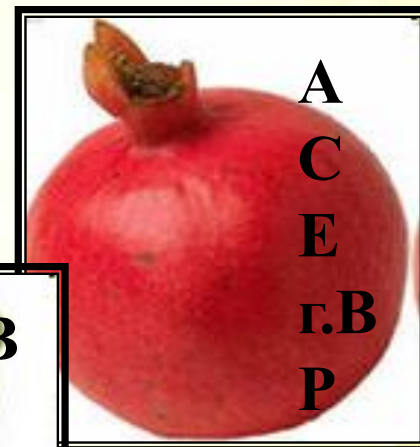
Ожегов



# Полезные и неполезные продукты



# Чем богаты наши фрукты?



# Напитки старины





# ***ВЗВАР***

**Взвар** — специальное сладкое блюдо для Рождественского и Крещенского сочельника.  
Взвар готовят на отваре из сушеных плодов и ягод, подслащенном сахаром или медом.



# ***СБИТЕНЬ***

**Сбитень** — старинный русский горячий напиток из воды, мёда, пряностей и лечебные травяные сборы. Существует мнение, что сбитень берет свое название от глагола «сбивать» (т.е. соединять части воедино).



# КВАС



**Квас — очень древний напиток.**  
На Руси квас был повсеместным и  
каждодневным напитком.

Считалось, что он восстанавливает  
силы и снимает усталость



# Рецепты коктейлей



## КОКТЕЙЛЬ «ТРОПИКАНКА»

### Ингредиенты:

- кефир — 400 мл
- ананас — 1 шт.
- сахарный сироп — 100 мл
- тертый шоколад — 40 г

### Приготовление

Возьмите ананас, снимите с него кожуру и нарежьте мякоть небольшими кусочками.  
Часть пропустите через соковыжималку.  
Полученный сок залейте кефиром, добавьте сахарный сироп и тертый шоколад.  
Далее полученную смесь хорошенько взбейте миксером.  
Коктейль разлейте по бокалам, а края украсьте оставшимися кусочками ананаса.  
подавайте к столу охлажденным.



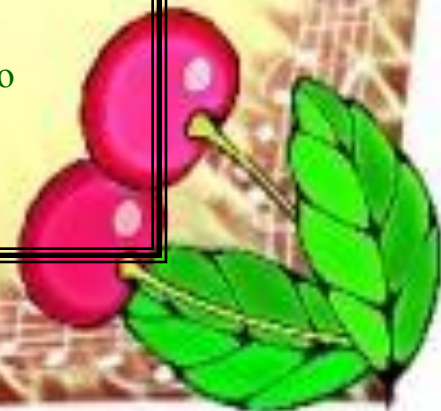
## КОКТЕЙЛЬ «ЯГОДКА»

### Ингредиенты:

- кефир однодневный — 300 мл
- сок черной смородины — 200 мл
- орехи тертые — 40 г
- тертый белый шоколад — 50 г
- сироп сахарный — 100 мл

### Приготовление:

Возьмите небольшое количество кефира и смешайте его с соком черной смородины.  
Далее добавьте в полученную смесь небольшое количество тертых орехов и сахарного сиропа и перемешайте миксером.  
Полученный коктейль разлейте по бокалам и посыпьте его тертым белым шоколадом.  
подавайте к столу охлажденным.



# Мы будем здоровы всегда!

