

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

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



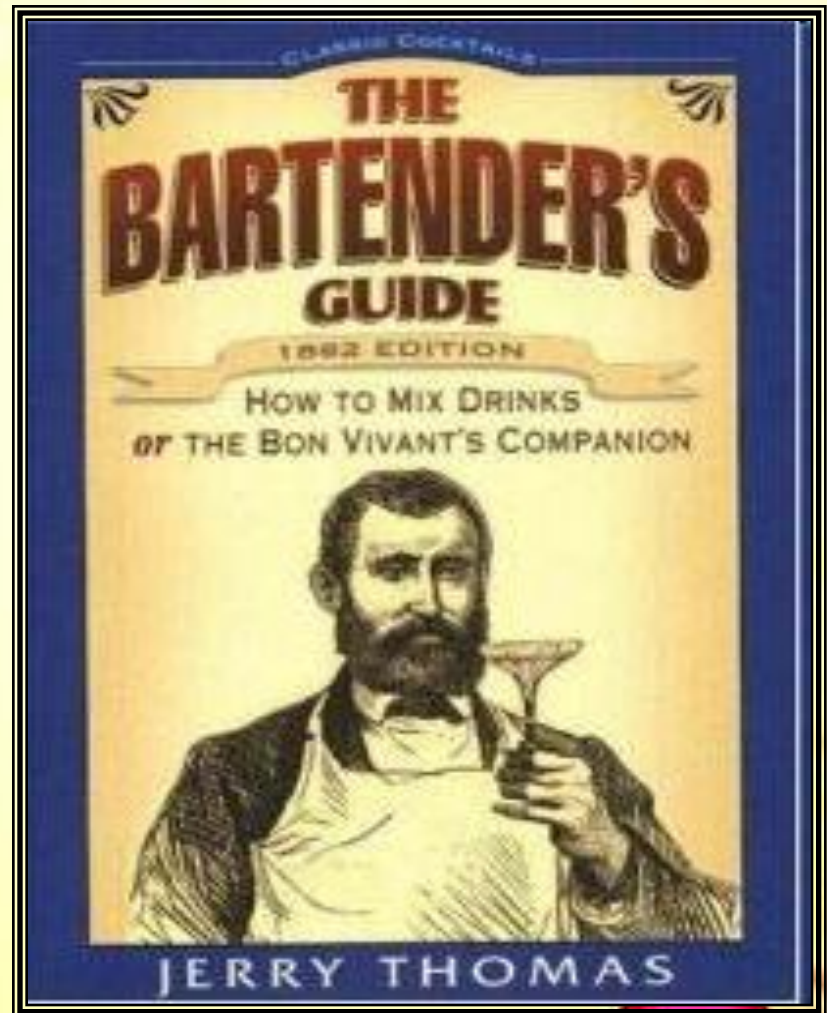
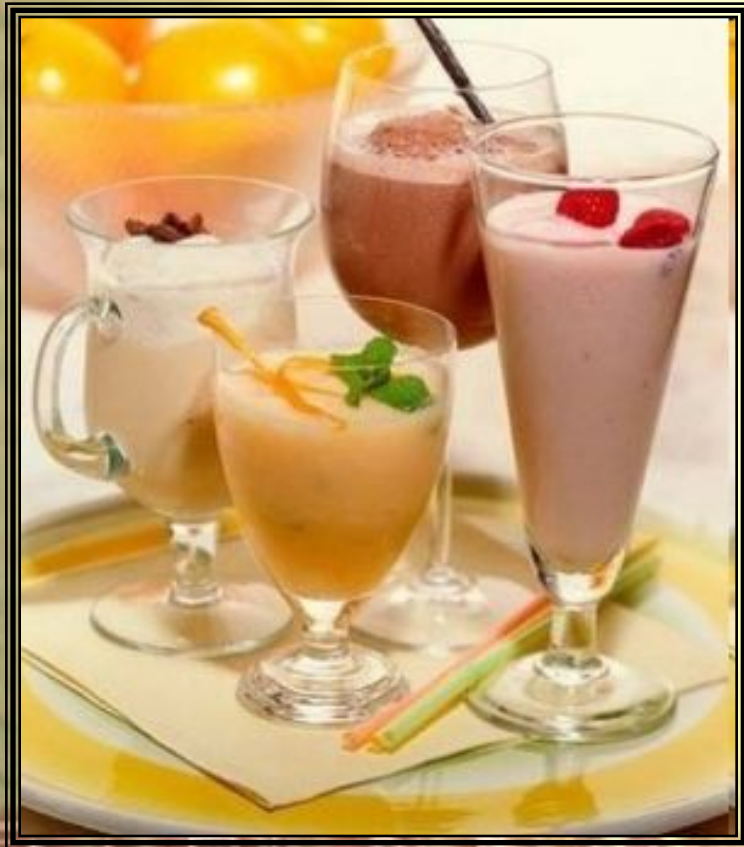
Интеллектуальная игра «Фруктовые коктейли»



Коктейли

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





Интеллект

(от лат. intellectus — понимание, познание)

Мыслительная способность, умственное начало у человека

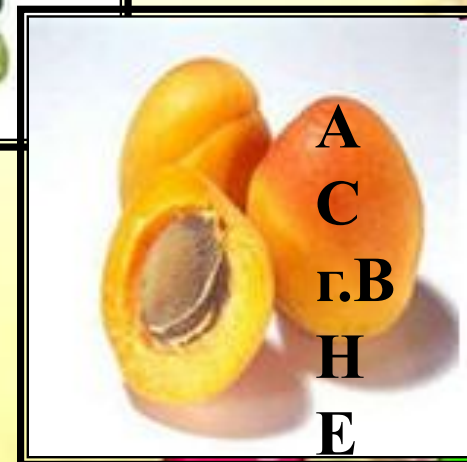
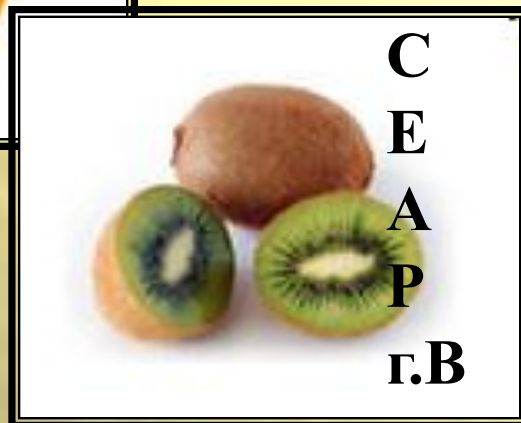
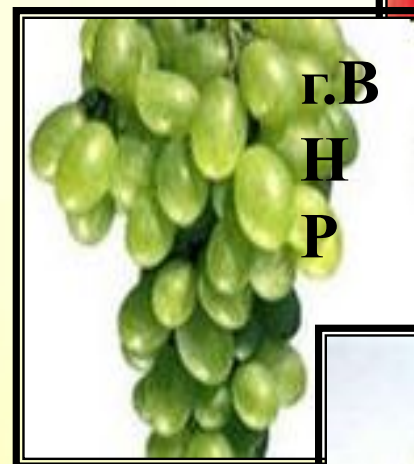
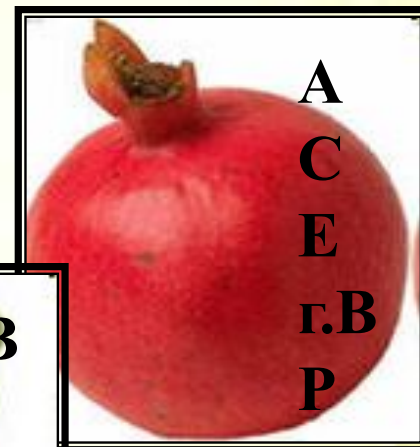
Ожегов



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.



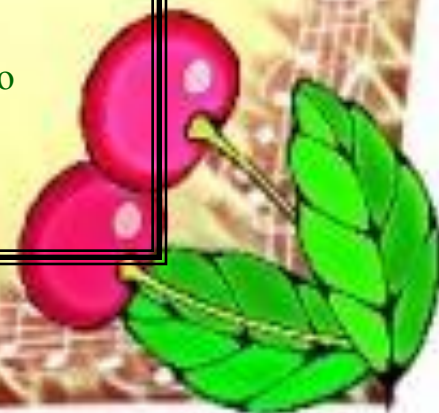
КОКТЕЙЛЬ «ЯГОДКА»

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!

