

# ТЕМА УРОКА?

Великий полководец Суворов в свое время дал четкие указания, как следует питаться:

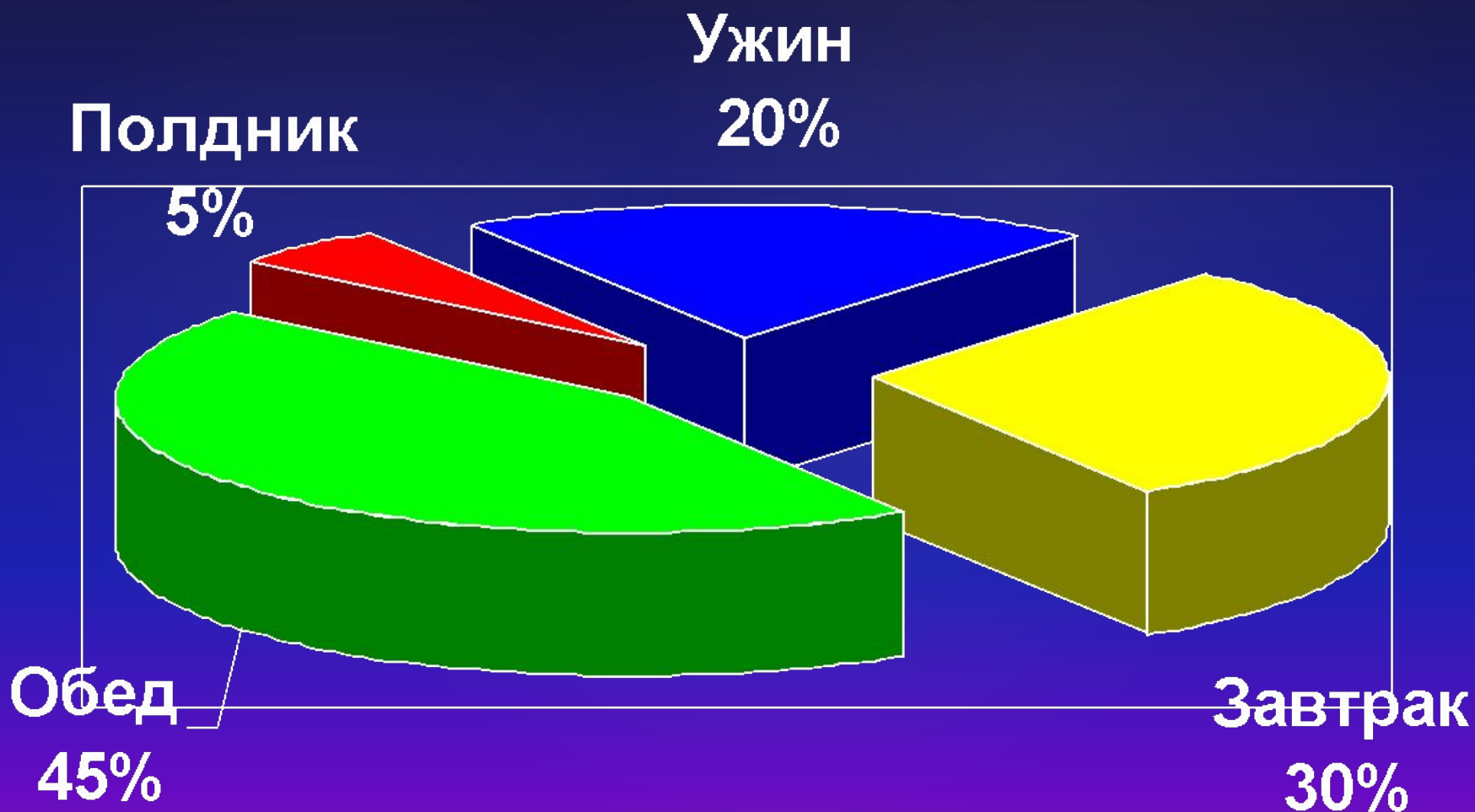
«завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

Знаете ли вы, почему надо поступить именно так?

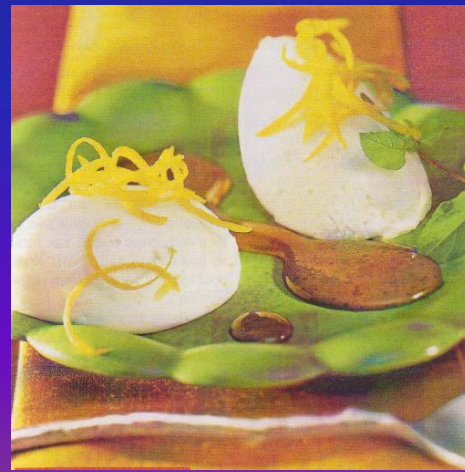
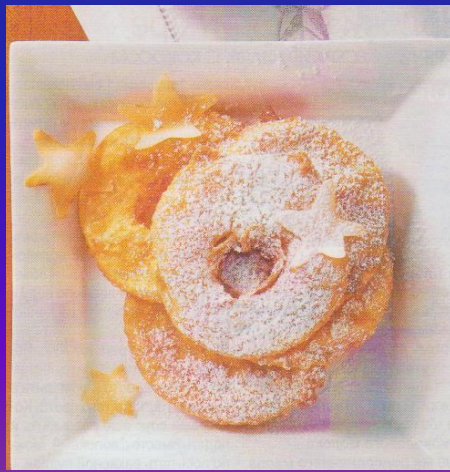
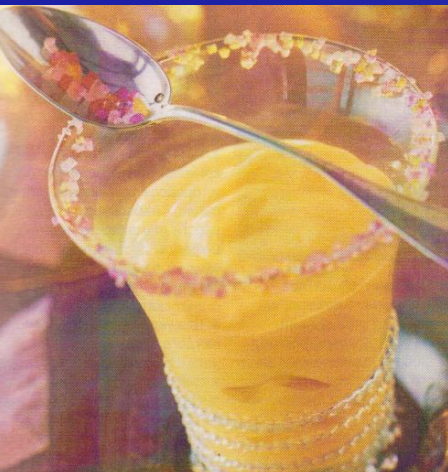
Завтрак съешь сам». Утром после пробуждения у многих нет аппетита, не так ли? А заставить себя что-то съесть очень сложно.

А поедет ли машина, если ее не заправить? Так и организму с утра нужен полноценный завтрак с обязательным наличием микроэлементов и ВИТАМИНОВ.

# Дневной рацион.



**Питание** – процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для построения и возобновления клеток и тканей тела, восполнения энергетических затрат, поддержания жизни, здоровья и работоспособности.



# С пищей организм получает необходимые для жизнедеятельности

▣ Белки

▣ Жиры

▣ Углеводы

▣ Витамины

▣ Воду

▣ Минеральные соли





# Углеводы.

## Обеспечивают организм энергией

- ▣ Сахар
- ▣ Хлеб
- ▣ Картофель
- ▣ Корнеплоды
- ▣ Крупы
- ▣ Макароны
- ▣ Тыква
- ▣ Бобы



# Белки.

Способствуют росту, восстановлению клеток, обеспечивают организм энергией.

- ▣ Мясо
- ▣ Молочные продукты
- ▣ Рыба
- ▣ Орехи
- ▣ Грибы
- ▣ Яйца



# Жиры.

Обеспечивают организм энергией.

▣ Сливочное и растительное масло

▣ Сливки

▣ Сметана

▣ Орехи

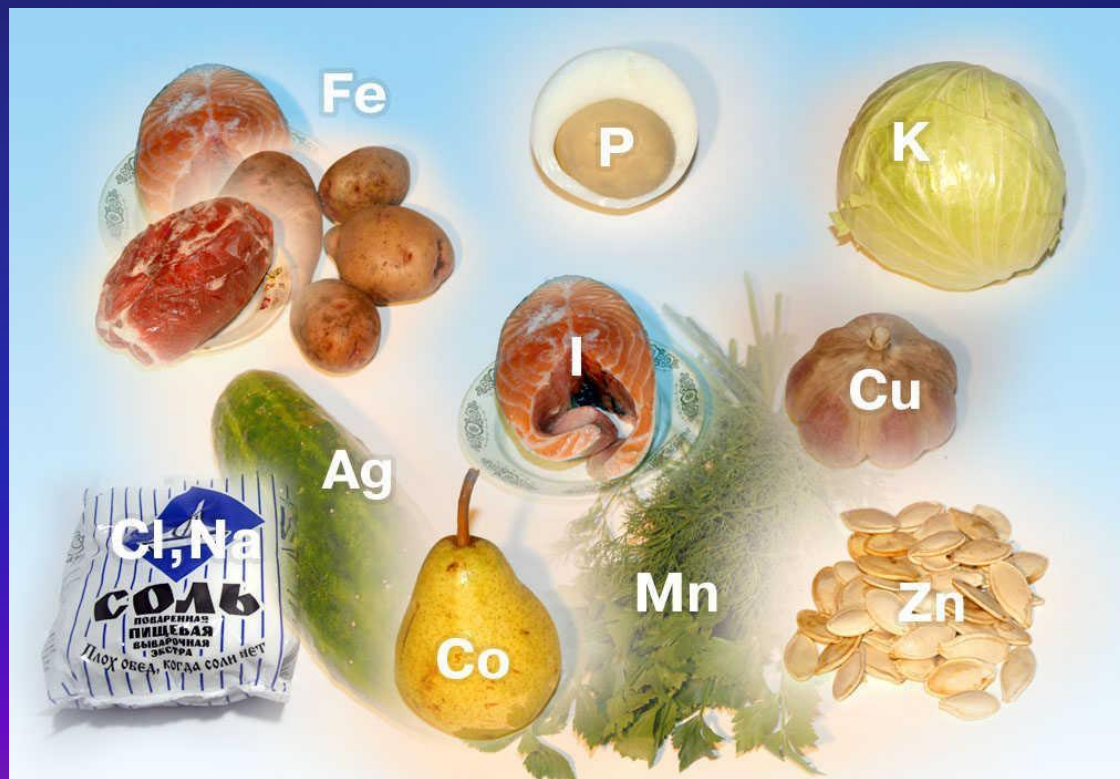
▣ Семечки





# Минеральные вещества. Обеспечивают обмен веществ в организме человека.

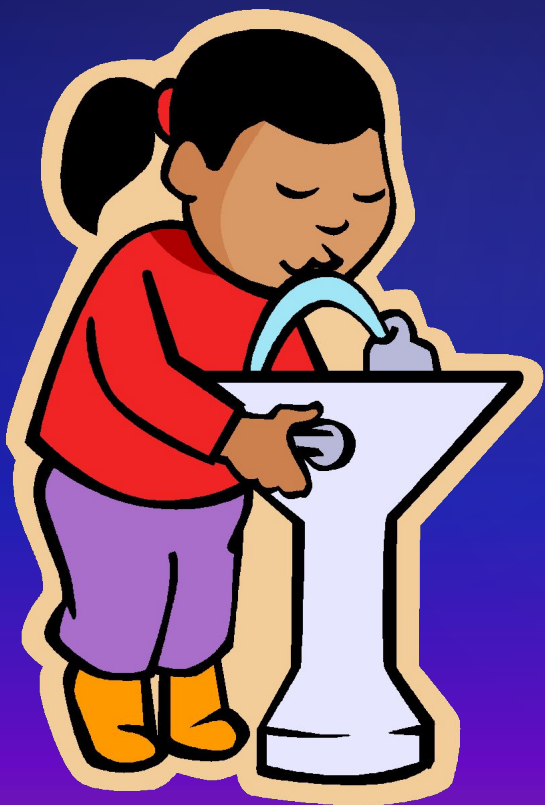
- ▣ Сыр
- ▣ Молоко
- ▣ Овощи
- ▣ Фрукты
- ▣ Грибы
- ▣ Крупы





# Вода.

Входит в состав клеток человека,  
участвует в процессах обмена.



# Витамины.

Защищают организм, участвуют в процессах обмена.

- ▣ Овощи
- ▣ Фрукты
- ▣ Соки
- ▣ Морепродукты
- ▣ Рыбий жир



# Правила приема пищи

- ▣ Пищу необходимо принимать 4 раза в день.
- ▣ Соблюдать норму питания.
- ▣ Распределять суточную норму продуктов так: большая часть - в обед, завтрак немного больше ужина. Самым легким должен быть полдник.
- ▣ Промежуток между приемами пищи не должно превышать более 5 часов.



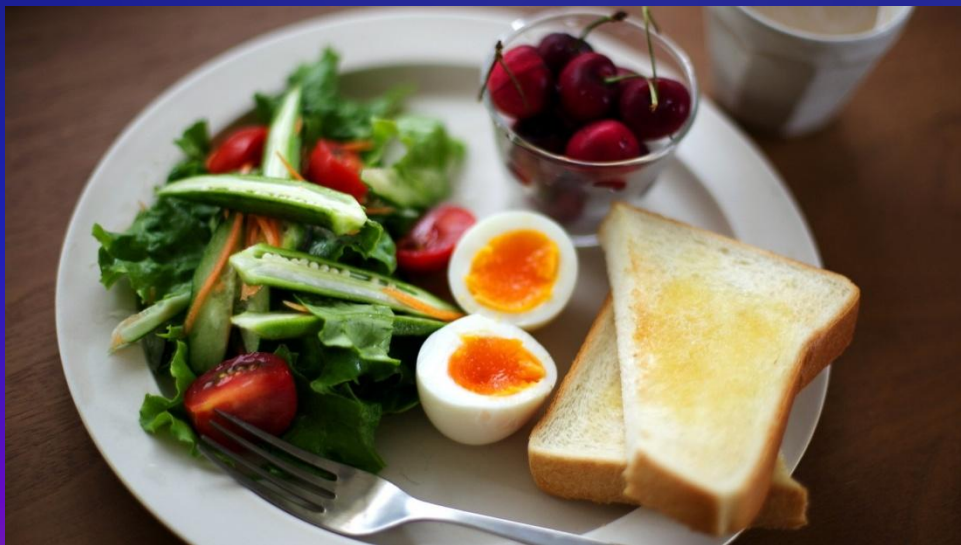
- ▣ Питание должно быть разнообразным, включать мясные, рыбные, молочные продукты, овощи и фрукты.
- ▣ Есть нужно спокойно, тщательно пережевывая пищу.
- ▣ На завтрак рекомендуется кушать мясные, рыбные блюда.
- ▣ На ужин более легкую овощные, молочные блюда.





Важна правильная кулинарная  
обработка.

Пища должна БЫТЬ вкусно  
приготовленной, красиво  
оформленной.



# Меню завтрака

1. Горячее блюдо (каша, омлет, яичница)
2. Бутерброд, хлеб, булочка, вареное яйцо, колбасы, сыр, масло и т.д.
3. Горячий напиток (чай, кофе, какао и т.д.)

# Это интересно!

Каждый человек тратит ежедневно на приём пищи в среднем 1 час 14 минут. Статистики подсчитали, что к 70 годам мы проведём за столом...

3 года 7 месяцев и 26 дней своей жизни.

## От чего зависит меню завтрака?

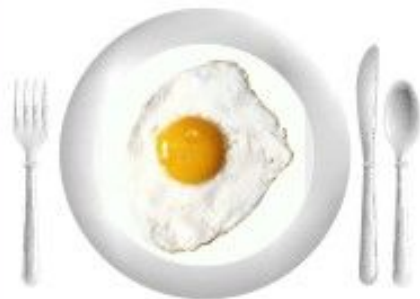
1. От того какие продукты есть в наличии.
2. От вкусовых предпочтений участников завтрака.
3. От количества калорий, которые необходимо получить во время завтрака.



В 100 гр. вашего завтрака содержится:



Булочка и чай  
356 ккал, углеводы – 61,1 гр.



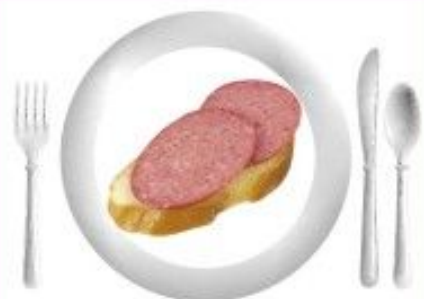
Яичница  
343 ккал, углеводы – 0 гр.



Сосиски  
304 ккал, углеводы – 0 гр.



Бутерброд с сыром  
300 ккал, углеводы – 25,25 гр.



Бутерброд с колбасой  
259 ккал, углеводы – 25,25 гр.



Творог  
– 175 ккал, углеводы – 2,8 гр.



Каша геркулесовая на молоке  
171 ккал, углеводы – 26,83 гр.



Хлопья Фитнесс с молоком  
161,55 ккал, углеводы – 28,2 гр.



Мюсли с молоком  
155,3 ккал, углеводы – 19,16 гр.



Каша гречневая  
141,5 ккал, углеводы – 18,21 гр.



Йогурт фруктовый, 2%,  
80 ккал, углеводы – 12 гр.



Фруктовый салат  
50,3 ккал, углеводы – 12,2 гр.

# Полезные продукты для завтрака

## Свежевыжатые

**соки:**  
**Зерновые.** На завтрак полезно есть мюсли, богатые углеводами, ржаной и цельнозерновой хлеб, содержащие минеральные соли, витамины группы В и грубую клетчатку. Калорийность разных круп составляет от 285 ккал (рис) до 330 ккал (перловка).

## Фрукты

## Молочные

## Продукты.

Кофе,

чай  
Яйца

# Задание 1

Составьте меню завтрака.

1.

2.

**3. Меню №1.**

1. Картофель жареный с яйцом.

2. Бутерброд с сыром.

3. Чай с сахаром.

**Меню №2.**

1. Омлет с сыром.

2. Бутерброд с ветчиной.

3. Кофе с молоком.

**Меню №3.**

1. Салат из зеленого лука со сметаной.

2. Горячие бутерброды с сосисками, помидорами, сыром.

3. Какао

**Меню №4.**

1. Винегрет.

2. Бутерброд с маслом

3. Яйцо вареное в «мешочек»

4. Кисель.





**Что мы теперь будем  
делать?**



Сервировка – это подготовка и оформление стола для приема пищи.

Основная цель сервировки – создать удобство пользования приборами

Для того чтобы накрыть стол нам необходимо: скатерть, салфетки, приборы, посуда и цветы



# Предметы сервировки:

## Столовое белье: скатерть и салфетки

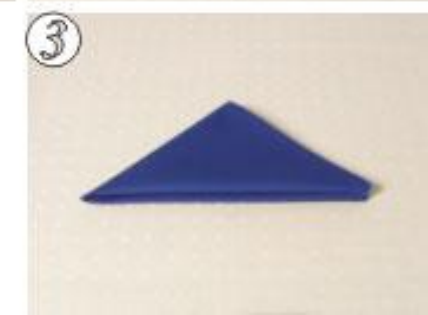
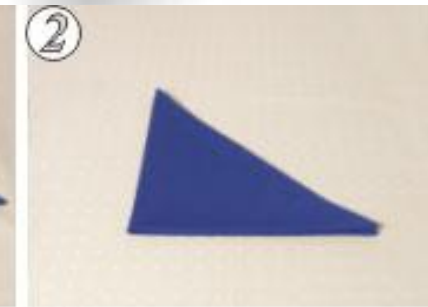
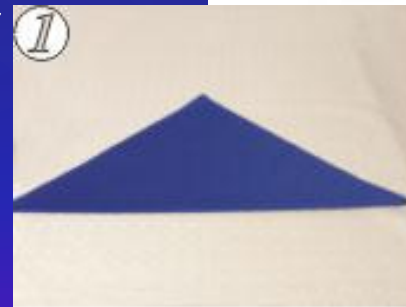






# «Шатер на троих»

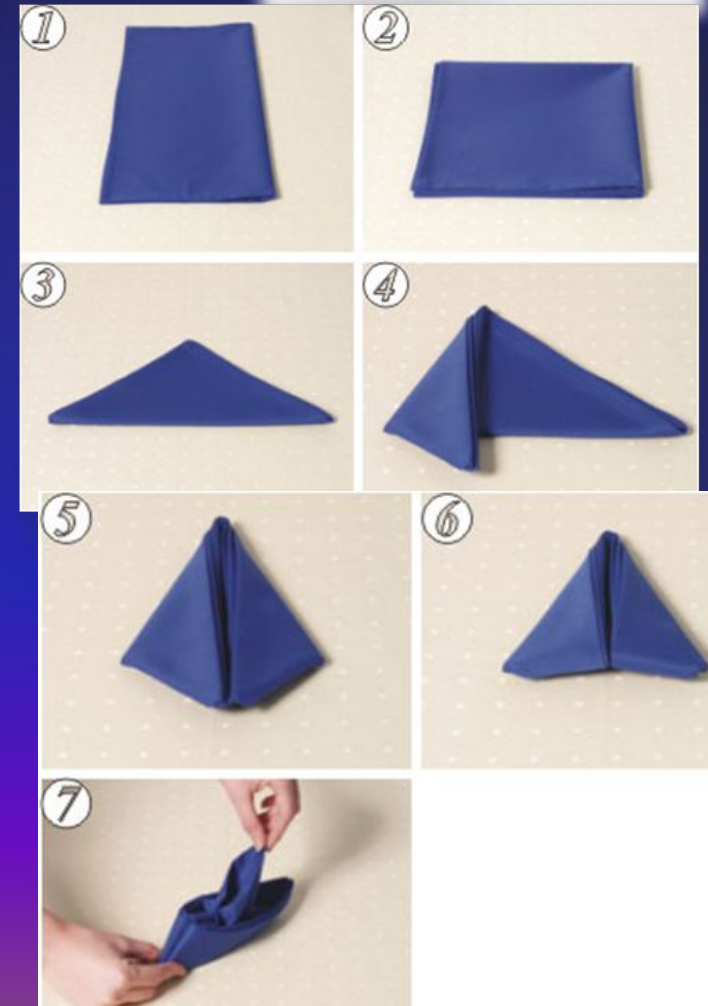
1. Исходная форма салфетка сложена по диагонали (сгиб внизу).
2. Левый угол совместите с правым, складывая салфетку пополам.
3. Верхний угол совместите с нижним правым углом, складывая салфетку еще раз.
4. Придайте фигуре вертикальное положение.



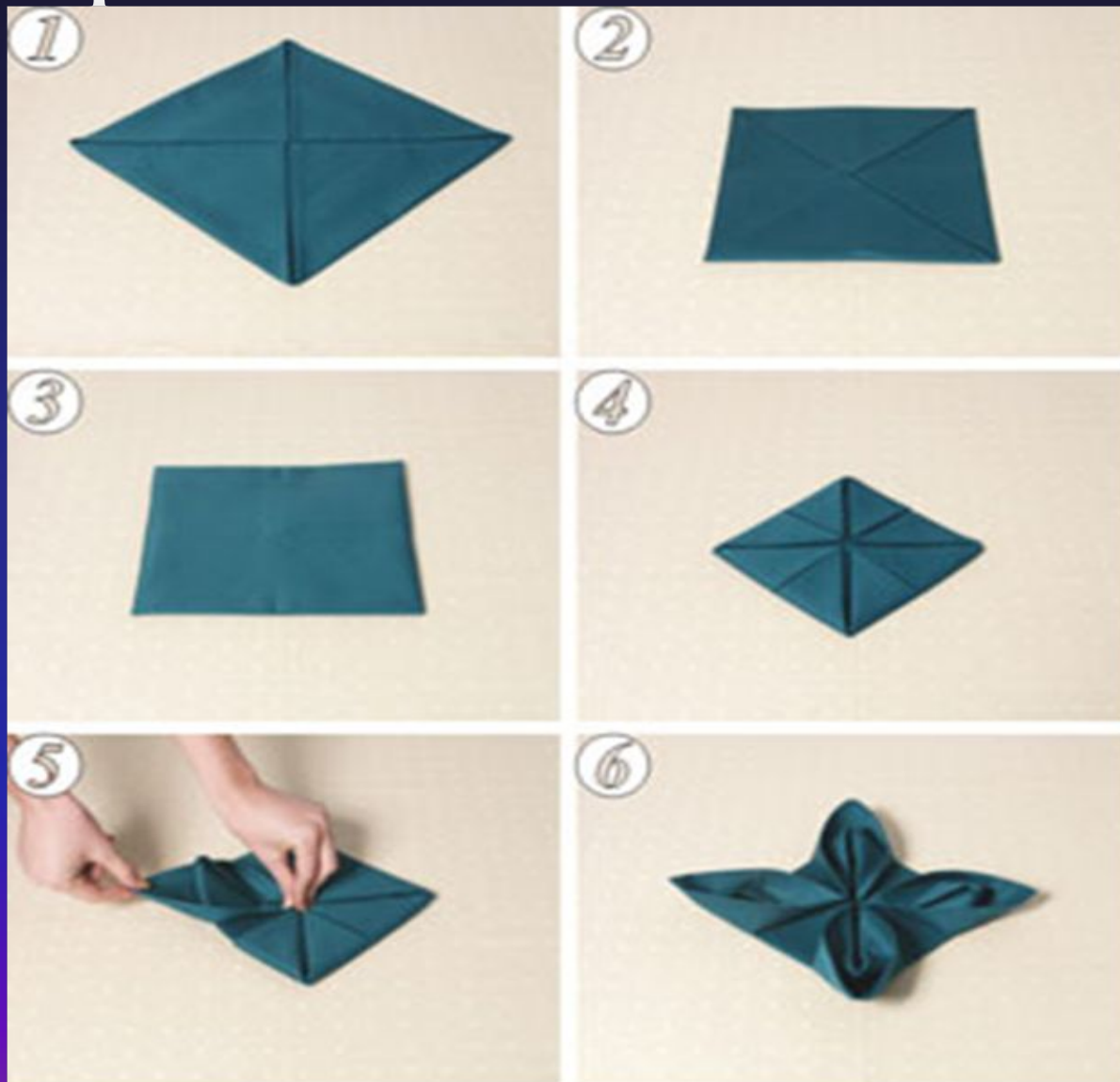


## «Джонка»

1. Салфетку сложите пополам (сгиб справа).
2. Прямоугольник сложите еще раз пополам.
3. Нижнюю половину согните по диагонали вверх.
4. Левый угол загните вперед. Правый угол так же загните вперед.
5. Оба выступающих угла подогните назад.
6. Сложите салфетку по продольной оси назад.
7. Придерживая рукой отогнутые углы, выдергиваем по очереди края салфетки «паруса».



# «Артишок»



## 2. Столовая посуда



Чайник



Сахарница



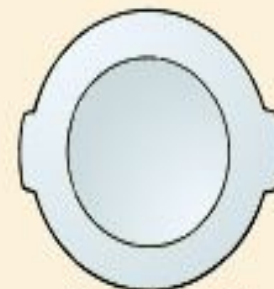
Молочник



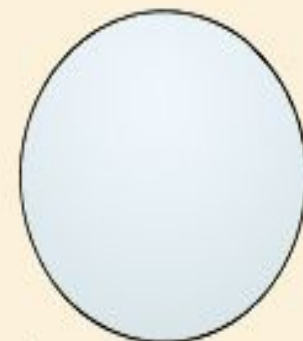
Чашка  
с блюдцем



Поднос для пирожных



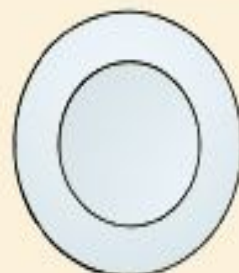
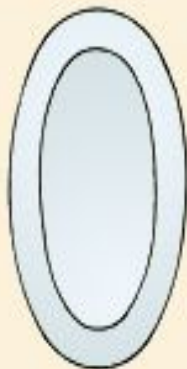
Блюдо для  
пирожных



Блюдо для торта



Блюда для мяса



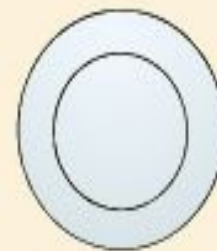
Столловая  
тарелка



Тарелка для  
салата или  
пирожных  
(средняя)



Тарелка  
для хлеба  
(маленькая)



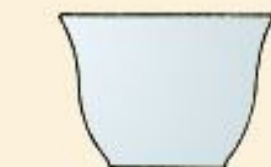
Тарелка для  
супа (глубокая)



Чаша для  
компота



Миски для овощей



Миска для салата



Чаша для супа



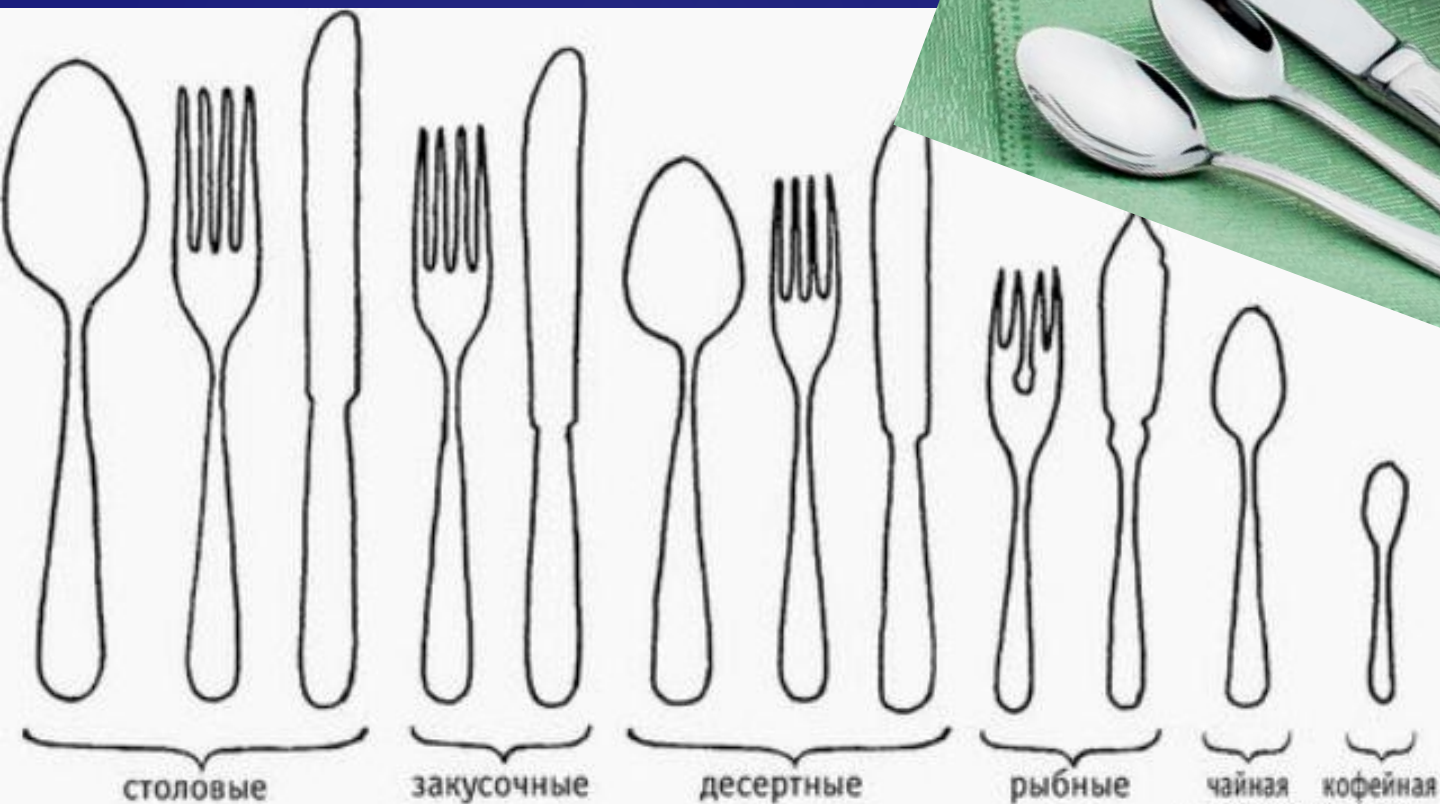
Соусница



Супница



# 3. Столовые приборы





# 4. Приборы для специй. Цветы



# Последовательность сервировки

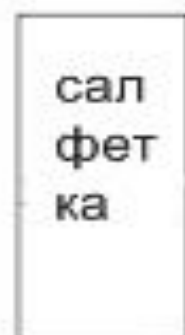
1. Стол накрывают скатертью
2. Расставляют столовую посуду
3. Расставляют стеклянную посуду
4. Раскладывают столовые приборы
5. Раскладывают салфетки
6. Расставляют приборы для специй и цветы



нож для масла



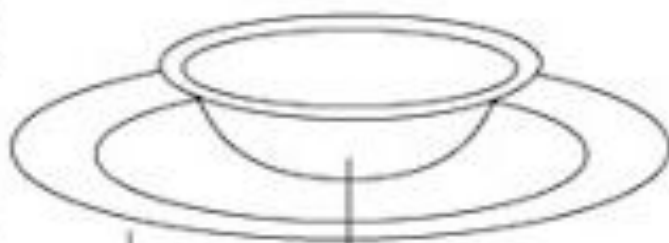
хлебная тарелка



салфетка



вилка для ланча



большая плоская тарелка (подтарельник)

глубокая тарелка для каши

стакан для воды или молока



стакан для сока



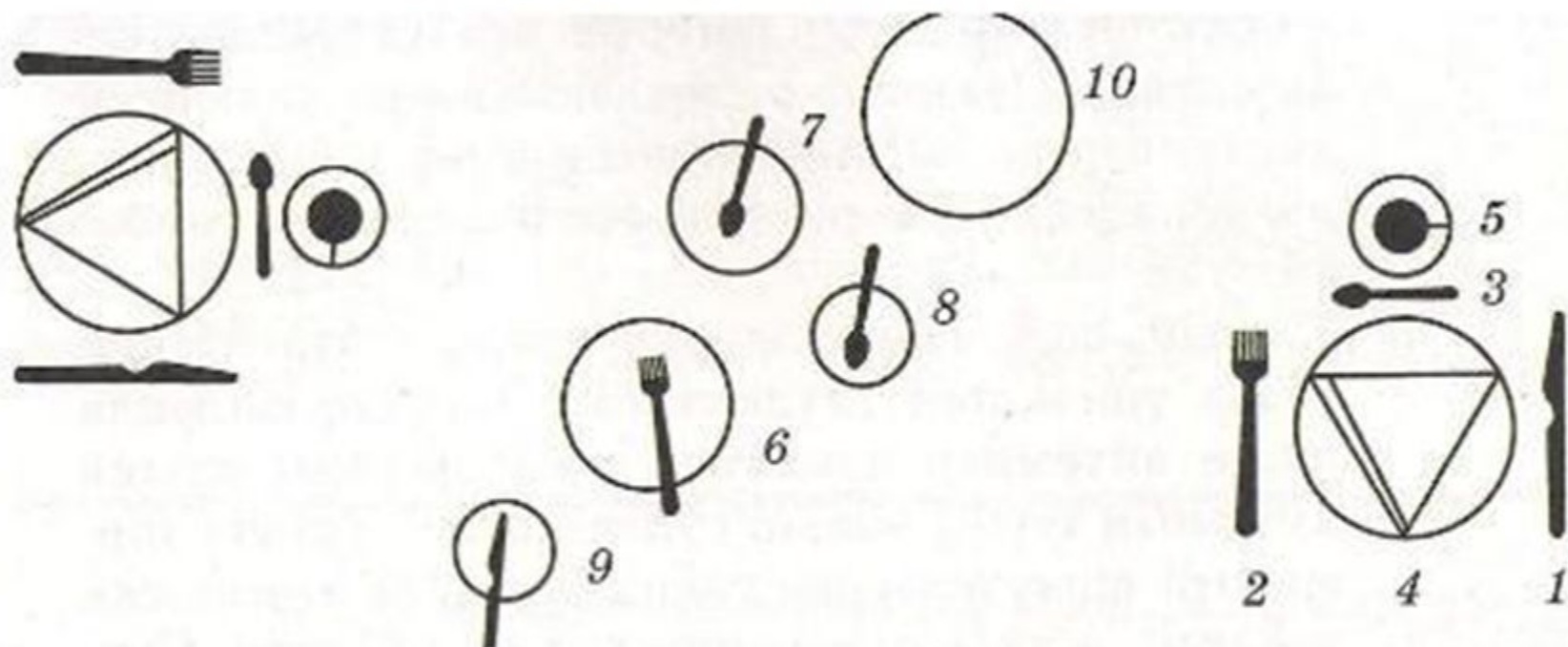
нож и ложка



кофейная или чайная чашка с блюдцем

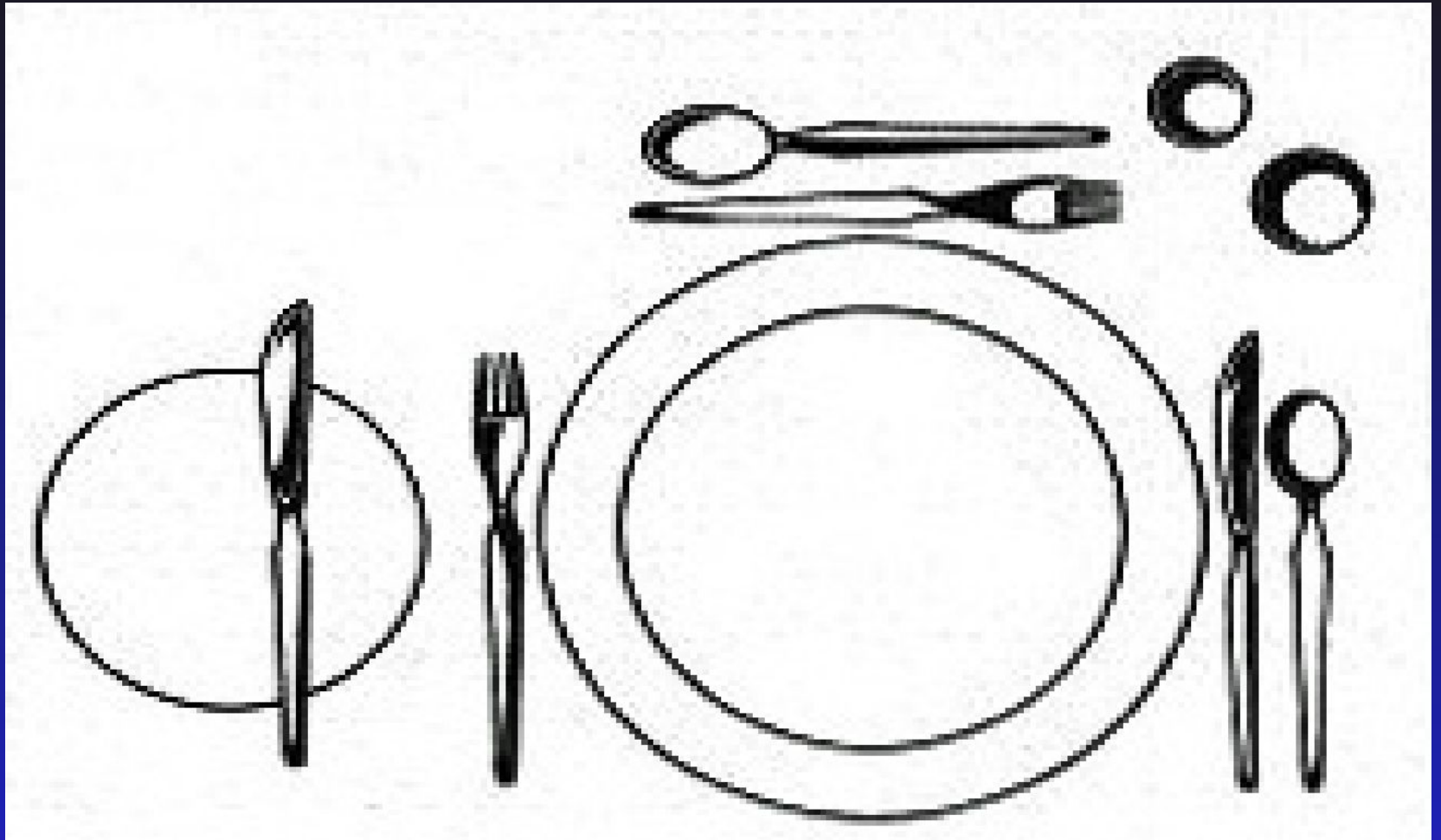


# Правила сервировки стола к завтраку на две персоны



1—нож; 2—вилка; 3—чайная ложка; 4—порционная тарелка; 5—чашка с блюдцем; 6—блюдо с гастрономическими продуктами; 7—сахарница; 8—вазочка с вареньем или медом; 9—масленка; 10—тарелка для хлеба.

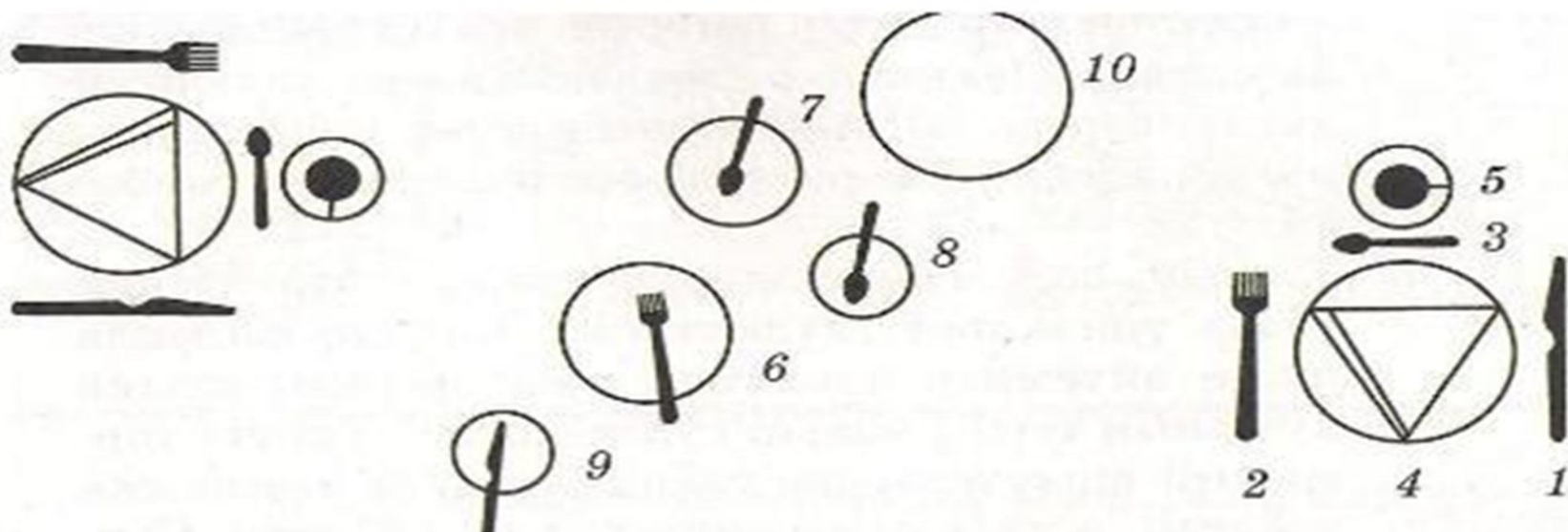




Столовый прибор для традиционного завтрака с чаем или кофе , различными сортами хлеба, маслом и конфитюром или медом, но без яйца.

# Практическая работа «Сервировка стола к завтраку»

## Правила сервировки стола к завтраку на две персоны



1—нож; 2—вилка; 3—чайная ложка; 4—порционная тарелка; 5—чашка с блюдцем; 6—блюдо с гастрономическими продуктами; 7—сахарница; 8—вазочка с вареньем или медом; 9—масленка; 10—тарелка для хлеба.

# Задание 5

Запиши одним словом:

- Перечень блюд, которые будут предложены за столом;
- Энергетическая ценность продукта;
- Подготовка и оформление стола для приема пищи;
- Посуда для подачи вареного яйца;
- Правила поведения за столом.

Ответ:

- Меню;
- Калории;
- Сервировка;
- Пашотница;
- Этикет.



# Рефлексия

Давайте продолжим фразу

Мне понравилось....

Теперь я могу....

Я научилась...

Мне НЕ понравилось...

Мне показалось скучным....

Мне осталось непонятным...

Мне было интересно...

Какие вопросы к учителю у вас  
возникли?

- ▣ Выучить определения, которые записаны в тетради.
- ▣ Изучить материал §6. Ответить на вопросы параграфа.
- ▣ Принести продукты для бутербродов.

Домашнее задание

**СПАСИБО ЗА РАБОТУ**