



# Сервировка стола к завтраку



МБОУ «СОШ №4» г.Сосновый Бор

# Проблемные вопросы

Какие блюда приготовить на завтрак(меню).



Как сервировать стол к завтраку.



Как правильно вести себя за столом.



# Результаты исследования



Протестированы люди разного возраста и социального положения.

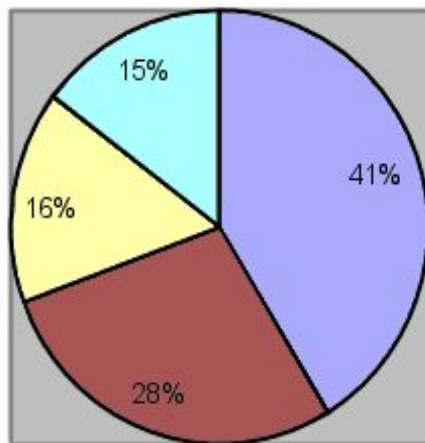
Всегда завтракает 35 человек (46 %)

Часто завтракает 11 человек (15%)

Иногда завтракают 24 человека (32%)

Никогда не завтракает 5 человек (7%)

## Ваши предпочтения?



Углеводный завтрак -41%

Белковый завтрак-28%

Смешанный-16%

Затрудняюсь ответить-15%

## 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.



# Понятие «завтрак»



- Слово **«завтрак»** существует во всех языках мира.
- В русском языке слово «завтрак» образовалось от слияния предлога «за» и существительного «завтра» за утра – «на другое утро», «на другой день» - и означает «оставленное на завтра», то есть оставленное с вечера на завтра.

# Это интересно!

## *Англия.*

Традиционный английский завтрак – это яичница и тонкий кусочек бекона. Бекон обжаривают с помидорами, иногда в блюдо добавляют жареные грибы, сосиски. А любители плотно поесть включают в утреннюю трапезу фасоль, сосиски или кровяную колбасу, жареную картошку, поджаренные хлебцы или тосты.



## *Испания*

Традиционный испанский завтрак достаточно скромен — пан-кон-томате: ломоть свежего хлеба, натёртый разрезанным на половинки помидором и сдобренный солью, чесноком и оливковым маслом. Также распространён сладкий вариант: чуррос — палочки из заварного теста посыпанные сахаром с чашкой кофе.



## *Тайланд*

На завтрак тайцы едят рисовый суп (бульон, рис, кусочки мяса или креветок и зелень, имбирь, яйцо) называется joke, пьют горячий чай с сгущенным молоком, кофе, воду со льдом и едят что-то наподобие пончиков с джемом, из тут же произрастающей травы.





## 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 уберегает  
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.



# 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.**

# Назначение салфетки

- Украшает стол, делает его торжественным;
- Предохраняет костюм от попадания случайных брызг, капель, крошек;
- Ею обтирают пальцы и губы во время и после еды.



© Owen Beiny / WENN.com

# Виды салфеток

## *Плотняные*

Всегда предпочтительнее для больших трапез, т.к. придают им больше изысканности и элегантности.



## *Бумажные*

Для вытирания пальцев и губ и являются одноразовыми. Их можно разрезать на треугольники и подать в специальной подставке.





# Украшение салфетки

- Салфетки можно декорировать кольцами, лентами, повязками, сложить ее необычным способом на тарелке.



- А также можно использовать вышивку, мережку, кружева и тесьму.



# Салфетка — неотъемлемый предмет сервировки стола.

При сервировке стола к завтраку салфетки складывают вчетверо, треугольником, пополам, заворачивают рулетом и другими способами.



Приемы складывания салфеток, которые смогут приятно удивить Ваших гостей и создать особый уникальный стиль оформления стола.

# Рассмотрим несколько способов складывания салфеток.

## «Кувшинка»



1. Углы салфетки согнуть к середине.



2. Еще раз согнуть все углы к середине.



3. Перевернуть салфетку.



4. Третий раз отогнуть углы к середине.



5. Придерживая салфетку в середине, вытянуть нижние кончики.



6. Затем вытянуть остальные уголки из - под низа.

# «Свеча»



1. Квадратную салфетку сложить по диагонали.
2. Отогнуть на 2-3 см. нижнюю сторону и перевернуть.
3. Скатать салфетку в плотную трубку.
4. Спрятать кончики под основание.
5. Отогнуть верхнюю часть и красиво сформировать

# «Бриллиант»



- Квадратную салфетку сложить два раза, чтобы получить квадрат свободными углами вниз.
- Верхний угол отогнуть вверх.
- Каждый последующий слой отогнуть немного меньше.
- Загнуть углы назад, чтобы получился пятиугольник.

# Правила поведения за столом



Аккуратно кушай хлеб -  
Это кухня, а не хлеб.



Ложкой ешь кисель и кашу,  
Суп, пюре и простоквашу.

Вытирай салфеткой рот  
И не капай на живот.



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 чай, не проливая!  
Что за лужица большая?



И скажи спасибо всем,  
У кого ты пищу ел.

# Рефлексия

**Задание:** Вставьте правильные слова.

- ... - это пища, предназначена для еды утром, до обеда. Дети, которые получают .... завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе. Молочные продукты - ..., ..., ..., незаменимый источник ..., который необходим для детского организма.
- Сервировка – это ... и ... стола для приема пищи. Салфетки из ... и ... ткани украшают стол.



**Мы на завтраке сидим,  
Кашу дружно мы едим,  
Знает каждый ученик-  
Ум без завтрака поник.**

**Чипсы, жвачка – не еда,  
Помни это ты всегда,  
Их избегать старайся,  
Правильно питайся!**



Данную презентацию можно использовать на уроках технологии при изучении раздела «кулинария»

