

Завтрак - залог здоровья !



План урока

1. Какие блюда приготовить на завтрак?



2. Как сервировать стол к завтраку?



3. Как правильно вести себя за столом?



Результаты исследования



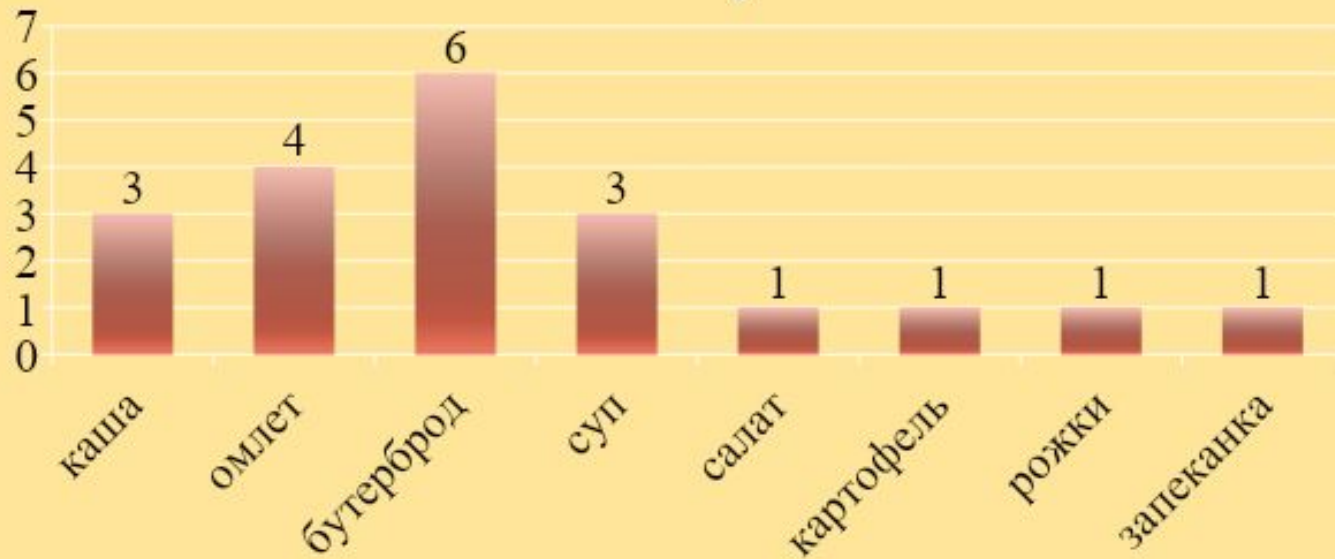
Протестированы ученицы 5а и 5б классов в количестве 19 человек.

- Всегда завтракают - 5 человек;
- Часто завтракают - 7 человек;
- Иногда завтракают - 6 человек;
- Никогда не завтракает - 1 человек.

Какие продукты предпочитаете на завтрак?



Какие блюда предпочитаете на завтрак?



Игнорирование завтраком может привести к:

- ❖ Ослаблению памяти, снижению способности здраво мыслить, стрессу.
- ❖ Могут начаться приступы головокружения, снизится зрение, нарушится координация движений и даже могут быть 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, фасоль, сосиски или колбаса, жареная картошка, поджаренные хлебцы или тосты.



Испания

Традиционный испанский завтрак — пан-кон-томате: ломоть свежего хлеба, натёртый разрезанным на половинки помидором с солью, чесноком и оливковым маслом.



Тайланд

На завтрак тайцы едят рисовый суп, пьют горячий чай со сгущенным молоком, кофе, воду со льдом и едят что-то наподобие пончиков с джемом.



Почему же так необходимо завтракать?!

На 30%
повышается
работоспособность!

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),
яйца.



орехи, сметана,
оливковое или
кунжутное масло.



каши, хлеб,
макаронны, фрукты.



каши, фрукты,
овоци и зелень.



10 «лучших» продуктов для утреннего приема пищи



**Апельсиновый,
грейпфрутовый сок.**
Дает заряд витамина С.



Мед.
Позволяет
справляться со
стрессом, вирусами
и бактериями.

Куриное мясо
имеет большое
количество
белка.



Кофе или чай
это источник
бодрости.



Яйца богаты
витамином А,
белком,
железом.



**Ржаной и
белый хлеб.**
Содержит
много
углеводов,
а значит много
энергии



Каша- источник
энергии. Легко
усваивается.



Кефир и йогурт.
Повышает
устойчивость
иммунитета.



Сыр. Много
белка и кальция.



Сервировка стола

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 - блюдо с чашкой, ручка которой обращена вправо,
- чайную ложку кладут справа,
- вилку располагают слева от тарелки зубцами вверх,
- нож — справа лезвием к тарелке.

3. Салфетка полотняная.

4. Специи.

5. Вазочка с цветами.

Назначение салфетки

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



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 — предмет сервировки стола

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



Способы 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, вытащить нижние кончики.



6. Затем вытащить 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.



Пей чайк, не проливая!
Что за лужица большая?



Не корми котлетой кошку,
А сама поешь немножко.

И скажи спасибо всем,
У кого ты пищу ел.

Домашнее задание (одно на выбор)

- ◎ Приготовить завтрак для себя и всей семьи;
- ◎ Найти пословицы о завтраке;
- ◎ Найти новые способы складывания салфеток.

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!**

