

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



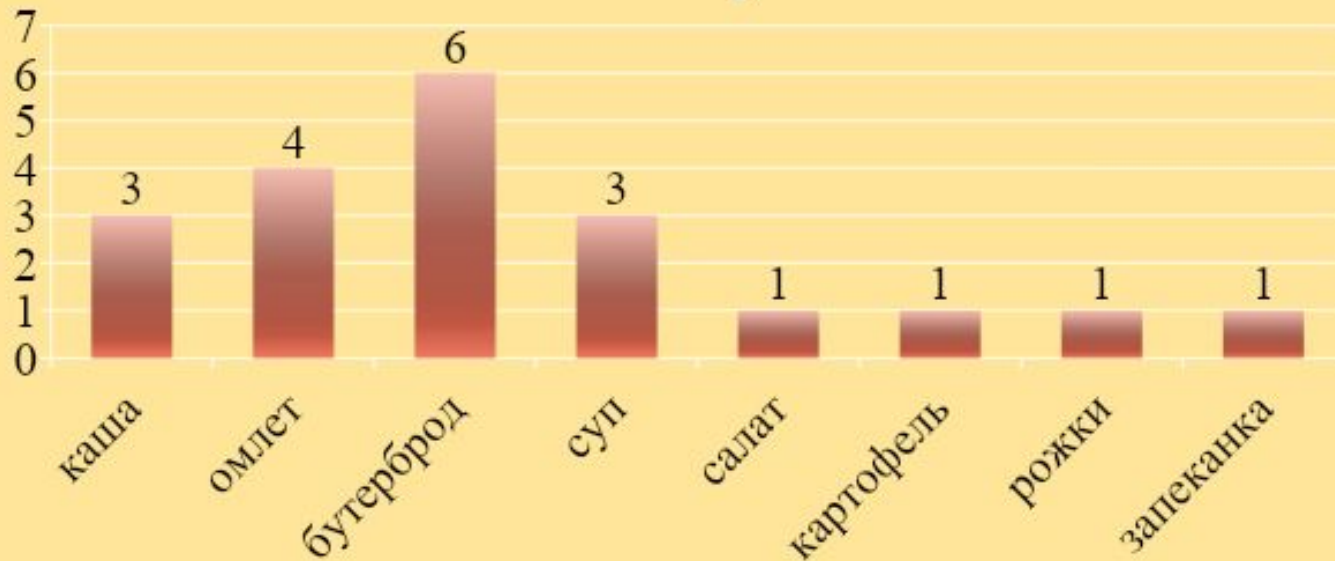
Протестированы ученицы 5а и 5б классов в количестве 19 человек.

- 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,
макароны, фрукты.



каши, фрукты,
овощи и зелень.



10 «лучших» продуктов для утреннего приема пищи



**Апельсиновый,
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.



**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.



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.

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!

