



Время есть булочки.



Режим питания

- ✓ Сколько приемов пищи должно быть в течение дня?
- ✓ Почему важно соблюдать режим питания?
- ✓ Какой прием пищи дает человеку 50 % дневной энергии?
- ✓ Какие блюда входят в обед?
- ✓ В какое время нужно ужинать?
- ✓ Что такое полдник? Зачем он нужен человеку?





После уроков



Тема: «Время есть булочки»





Блюда для полдника



Молоко
и кисломолочные продукты



Выпечка
и кондитерские изделия

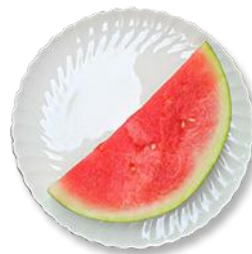


Фрукты





Размер порции





Молочные продукты

Молоко

Кефир

Ряженка

Простокваша

Варенец

Сметана

Йогурт

Ацидофилин

Творог

Сыр





Отгадай кроссворд

1



2



4



6



3



5





Блюда для полдника



- ✓ Правильно накрыт полдник?
- ✓ Какие блюда не относятся к полднику?
- ✓ Что нужно добавить?
- ✓ Не забудьте про размер порции!





Блюда для полдника



- ✓ Правильно накрыт полдник?
- ✓ Какие блюда не относятся к полднику?
- ✓ Что нужно добавить?
- ✓ Не забудьте про размер порции!





Викторина



Этот кисломолочный напиток из топленного молока начали готовить в Сибири. Молоко долго томили в печи, затем добавляли закваску – сметану. Подавали этот напиток как десерт к чаю...

1. Варенец

3. Мацони

2. Кефир

4. Йогурт



Этот белый хлеб делали по форме с ручкой, так и ели, держа за ручку. Отсюда и выражение – «Дошел до ручки». Это знаменитые - Московские и Муромские

1. Пряники

3. Ватрушки

2. Булочки

4. Калачи





Викторина



Англичане любят повторять «Делать лучше, чем говорить». Подберите подобную русскую пословицу

1. Есть молоко, да достать далеко

3. Заварил кашу, так не желей масла

2. Не сули бычка, дай чашку молока

4. В молоке не было, и в сыворотке не найдешь



По вкусу тульский пряник мог быть миндальным, малиновым, медовым, по форме - круглым, квадратным, фигурным. Но все знаменитые пряники называют -

1. Лепные

3. Печатные

2. Письменные

4. Вырезные





Это интересно!



Ежедневно с мире съедается 9 000 000 булок хлеба.



Творог на Руси называли сыром, а все продукты из него — сырными, например сырники.



Раньше о кефире ходили слухи как о целебном напитке. Первые бутылки с кефиром поступили не в магазин, а в Боткинскую больницу как лекарство. Это произошло сто лет назад.





Будьте здоровы!

