

Презентация учителя начальных классов ГКОУ ВО «Областной санаторной школы - интернат г. Вязники» Черновой С.А.

Как стать Отличником?



+



= 5

5 блюд отличника.

1.



4.



2.

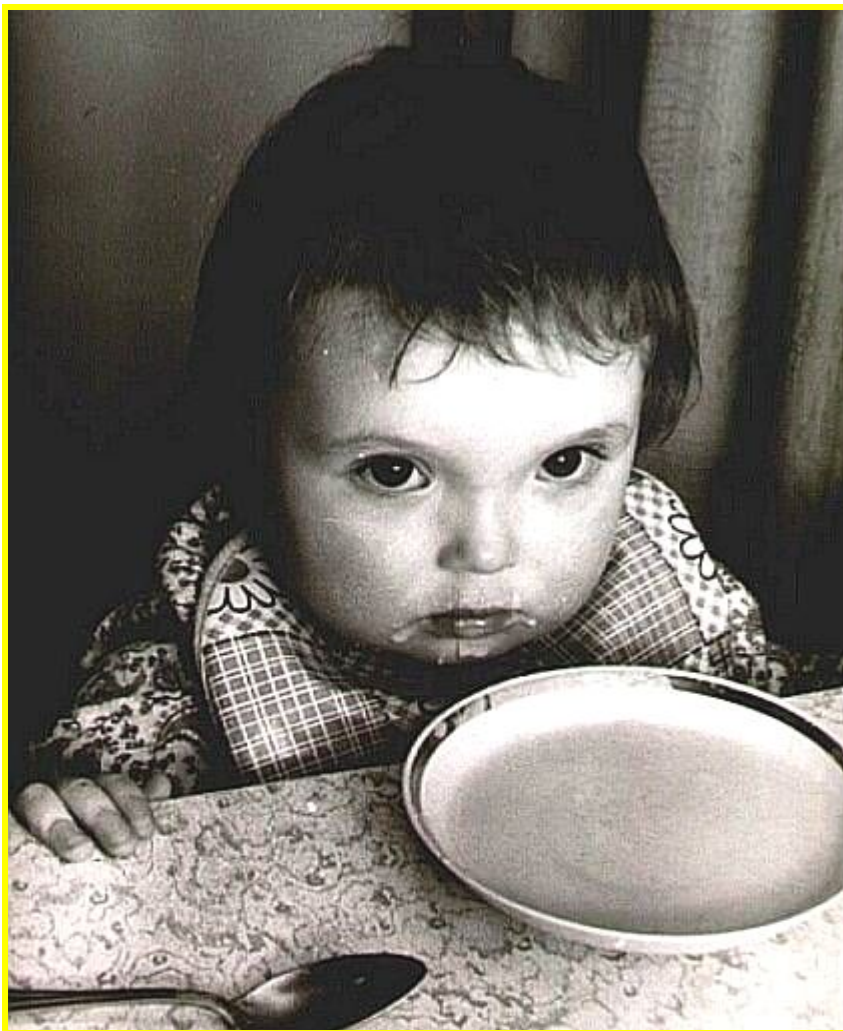


3.



5.





Что на завтрак? Снова каша!
Ох, не любит её Маша.
Набиваешь полный рот,
А в живот всё не идёт.

Что же делать? Как же быть?
Без неё ведь не прожить:
Ловкость, силу придаёт.
Так что, отправляйся в рот!

Эта ложка мне для силы,
Эта, чтобы быть красивой,
Эта, чтобы умной быть...
Что ещё мне не забыть?

Ложку, чтобы не болела,
Чтобы делать всё умела.
Вроде я про всё сказала.
Да и каши стало мало.
Если ложечкой примять,
Съела всё, можно сказать.

«КАША – МАТЬ НАША»

ГРЕЧНЕВАЯ КАША.

В ней много необходимых для активной работы мозга растительных белков, фосфора, кальция, железа и витаминов группы В.



Овсяная каша.

На втором месте по полезности стоит овсянка, причем сваренная не из цельной крупы, а из хлопьев: в таком виде она легче усваивается.



Рисовая каша



*Рисовая каша тоже хороша,
но в ней больше крахмала и
меньше белка.*

Манная каша



Закрывает рейтинг манная каша, но это не значит, что она плоха, – последнее место она заняла из-за высокой калорийности. Кстати, перед экзаменами и соревнованиями ребенку надо дать именно манку.

МОЛОКО

А что делает кашу ещё вкуснее ?



**Надежный поставщик
витаминов группы В,
обеспечивающих рост мозговой
ткани.**



СУП

Суп нужен всем школьникам – это теплое, сытное и легко усвояемое блюдо, которое быстро восстанавливает силы ребенка после уроков. Кроме того, в нем много воды, которая нужна детям для успешной учебы. Правда, сильно наваристые на костях бульоны никому не полезны, а уж подрастающему организму тем более – в них много холестерина и насыщенных жирных кислот. После тарелочки сытной соляночки или борща кровь хлынет к желудку, покинув голову, и отличник захочет спать, а не делать домашнее задание. Полезный супчик должен быть легким.





Рыба

Состав: белок, фосфор, кальций, йод, жирорастворимые витамины А и Е, они помогают активизировать и восстанавливать клетки мозга .

ШОКОЛАД



Еще один «умный» продукт, который нужно давать школьникам, особенно в период экзаменов. В сладости содержатся углеводы, которые являются пищей для клеток мозга, но это не значит, что их надо есть килограммами, – дольки молочного шоколада для младших школьников и черного для старших вполне достаточно.



Режим

питания:

Завтрак дома – 7.00-7.30

*Горячий завтрак в школе –
8.55-9.05*

Обед дома – 14.00-14.30

Полдник – 16.30-17.00

Ужин – 19.00-19.30



МЕНЮ:

*Завтрак дома – овсяная каша,
булка*

с маслом, сыром, какао

*Обед дома – куриный суп, овощной
омлет с мясом, хлеб чёрный,
яблочный*

сок

Полдник – йогурт с шоколадом

Ужин – сырники со сгущёнкой, чай

Сырники

Рецепт прост:

100 граммов творога

2 столовые ложки манки

2 чайные ложки сахара

1 яйцо

1 столовая ложка сливочного масла

Изюм, ванилин, щепотка соли по вкусу

Джем, мёд, сметана или сгущёнка

- 1. Смешайте творог, манку, сахар, яйцо, изюм, ванилин, соль**
- 2. Разотрите продукты вилкой до однородной массы.**
- 3. Слепите котлетки и обваляйте в муке**
- 4. Разогрейте на сковороде (осторожно!) сливочное масло.**
- 5. Обжаривайте сырники с двух сторон до золотистой румяной корочки.**
- 6. Подайте на стол, полив джемом, мёдом, сметаной или сгущёнкой**