

Полноценный завтрак-залог здоровья!



Выполнила: Карпова Л.А
учитель технологии .
МБОУ «Витимская СОШ».

План урока

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.

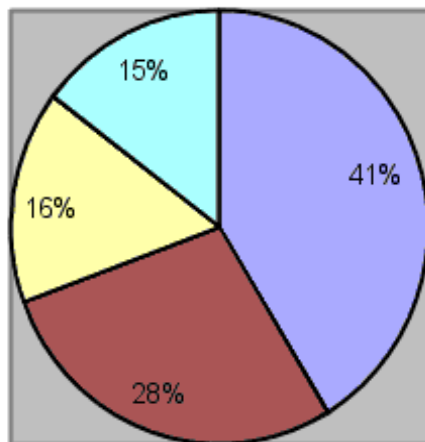
Всегда завтракает 35 человек (46 %)

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 сгущённым молоком, кофе, воду со льдом и едят что-то наподобие пончиков с джемом, из тут же произрастающей травы.



Почему же так необходимо завтракать?!

Полноценный завтрак имеет способность контролировать чувство голода в течение дня.

После завтрака у человека улучшается память и концентрация внимания. Лучше запоминается информация.

Завтрак поможет вам оставаться здоровым!

На 30% повышает работоспособность!

Завтрак – источник энергии на весь день.

Завтракающий, регулярно, человек уберегает себя от лишнего веса!

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,
овощи 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.



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 — непременный 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



Вытирай салфеткой рот
И не капай на живот.



Аккуратно кушай хлеб -
Это кухня, а не хлеб.



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



Не вертись юлой на стуле,
Головой не лезь в кастрюлю.



Супчик кушай аккуратно,
Не вылевай обратно.



Вилкой можно брать картошку
Мясо, рис... Не надо ложкой!

Ручкой можно брать пирог,
Глазированный сырок.



Пей чайек, не проливая!
Что за лужица большая?



Не корми котлетой кошку,
А сама поешь немножко.



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!**



Домашнее задание

- 1. Постарайтесь в выходной день приготовить завтрак для себя или всей семьи, чтобы порадовать близких (на выбор). Отзывы о завтраке принесите к следующему уроку.**
- 2. Узнайте в Интернете сколько калорий содержат продукты, входящие в состав блюд вашего завтрака. Отметьте для себя низкокалорийные и высококалорийные продукты (на выбор).**
- 3. Найдите пословицы о завтраке, дайте к ним комментарии(на выбор)**
- 4. Найдите новые способы складывания салфеток (на выбор).**

Спасибо за внимание!