



*Акция
«Мой полезный
завтрак»*


Багмет Е.Л.



Цель: формирование представления о правильном питании, в частности завтрака, как составной части здорового образа жизни.

Завтрак - первый
дневной приём
пищи, утренняя еда.






В чём польза завтрака?

Утренний приём пищи важен для детей, чей организм растёт и нуждается в различных минералах и питательных веществах.

Учёные уже давно доказали, что завтрак существенно влияет на работоспособность и учёбу школьников. Успеваемость ребят, которые не просто завтракают, а едят утром полезные и качественные продукты, в 2 раза выше, чем у остальных.



Меню для завтрака:

1. Каша
2. Омлет
3. Творожная запеканка
4. Вафли, блинчики,
оладушки
5. Полезный бутерброд

Каша

1. Овсяная
2. Рисовая
3. Гречневая
4. Пшеничная
5. Гречневая
6. Ячневая
7. Кукурузная



Омлет

с овощами



с сыром

с хлебом

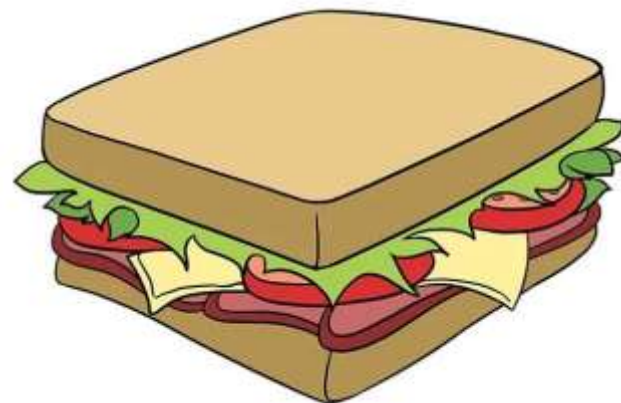
Творожная запеканка



Вафли, блинчики,
оладушки



Полезный бутерброд






Гречневая каша - матушка
наша, а хлебец ржаной -
отец наш родной.

Эта пословица говорит о том, что каша, наряду с хлебом, была для русского народа главным продуктом питания, наиболее ценной была и есть гречневая каша.

ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Нарисуй свой любимый
полезный завтрак.





Закончи фразу...

Сегодня мне понравилось...

Я узнал(а)...

Меня особенно удивило...