

Итоговое занятие Завтрак «Не болей!»



Провели учителя
Петрушкина Ольга Константиновна
Печенкина Нина Владимировна
МБОУ СОШ №1 г.Покров

От чего зависит здоровье человека?



Самый полезный завтрак

- **ЗАВТРАК «НЕ БОЛЕЙ»**

- • *яблоко – 1 шт.,*
- • *изюм, курага, чернослив – по 1 ч.л.,*
- • *грецкие орехи – 1 ст.л.,*
- • *мед – 1 ст.л.,*
- • *лимон – ½ шт.,*
- • *овсяные хлопья – 1 ст.л.*

- Натереть яблоко на терке. Добавить изюм, курагу и чернослив, дробленые грецкие орехи, мед, сок лимона, размоченные овсяные хлопья (1 ст.л. хлопьев залить 4 ст.л. горячей воды на полчаса).

- **Салат из моркови и яблока**

1 Свежую морковь натереть на крупной терке, яблоко нарезать соломкой, смешать и заправить сметаной.

- **Зеленый чай.**

Практическая часть. Измельчение сухофруктов



Заваривание овсяных хлопьев с сухофруктами кипятком.

Помогают родители.



Приготовление салатов



Заваривание зеленого чая.



Блюда заправить ЛИМОННЫМ СОКОМ.



Салаты заправить сметаной



Приятного аппетита!

