

Плох обед, если хлеба нет



Режим питания



Рассмотрите иллюстрации

Как вы думаете, куда направляются герои?

1 Тема: «Плох обед, если хлеба нет»

Что они собираются делать?
Как называется этот прием пищи?





Режим питания



В какое время лучше обедать?



Сколько приемов пищи должно быть в течение дня?



Какие блюда должны быть на обеденном столе?





Блюда для обеда



первое блюдо

второе блюдо

салат

закуска

напиток

десерт

хлеб





Размер порции

Рассмотрите слайд

- Какие из изображенных блюд могут закуской во время обеда?
- Что из предложенного можно взять в качестве гарнира?
- Какие блюда можно предложить на десерт?





Нам ужин не нужен, был бы обед



Важная часть любого обеда — первое горячее блюдо. Оно хорошо усваивается и способствует лучшему усвоению других блюд.

Постоянное питание «всухомятку» не приносит пользу здоровью.

5

Тема: «Плох обед, если хлеба нет»





Знаатоки супов!



Кто больше! Назовите различные супы.



Прочитайте названия супов. Какие из них вам не знакомы? Найдите информацию о них. К кухне каких народов они относятся?

КАЛА-КЕЙТО

КАЛЪЯ

ЩИ

КРУПЕН

ХАРЧО



СВЕКОЛЬНИК

БОРЩ

УХА

ЛАПША

РАССОЛЬНИК





Викторина


 Этот холодный суп на Руси чаще всего ели во время сенокосов. Для его приготовления использовали квас, с добавлением хлеба и лука.

1. Тюря

3. Свекольник

2. Окрошка

4. Ботвинья

 Название этого блюда происходит от собирательного наименования любых густых питательных «хлёбов» — жидких кушаний. Зимой это блюдо морозили и брали с собой в дальнюю дорогу.

1. Похлебка

3. Рассольник

2. Окрошка

4. Щи

7

Тема: «Плох обед, если хлеба нет»





Вторые блюда



Назовите свои самые любимые вторые блюда.
Какой гарнир вам больше всего нравится?





Десерты

Рассмотрите слайд



- Какие десерты вы бы рекомендовали включить в меню обеда?
- Почему торт лучше съесть отдельно, а не за обедом?





Самое вкусное меню

Что делают герои?
Что такое меню?
Где вы встречались с меню?

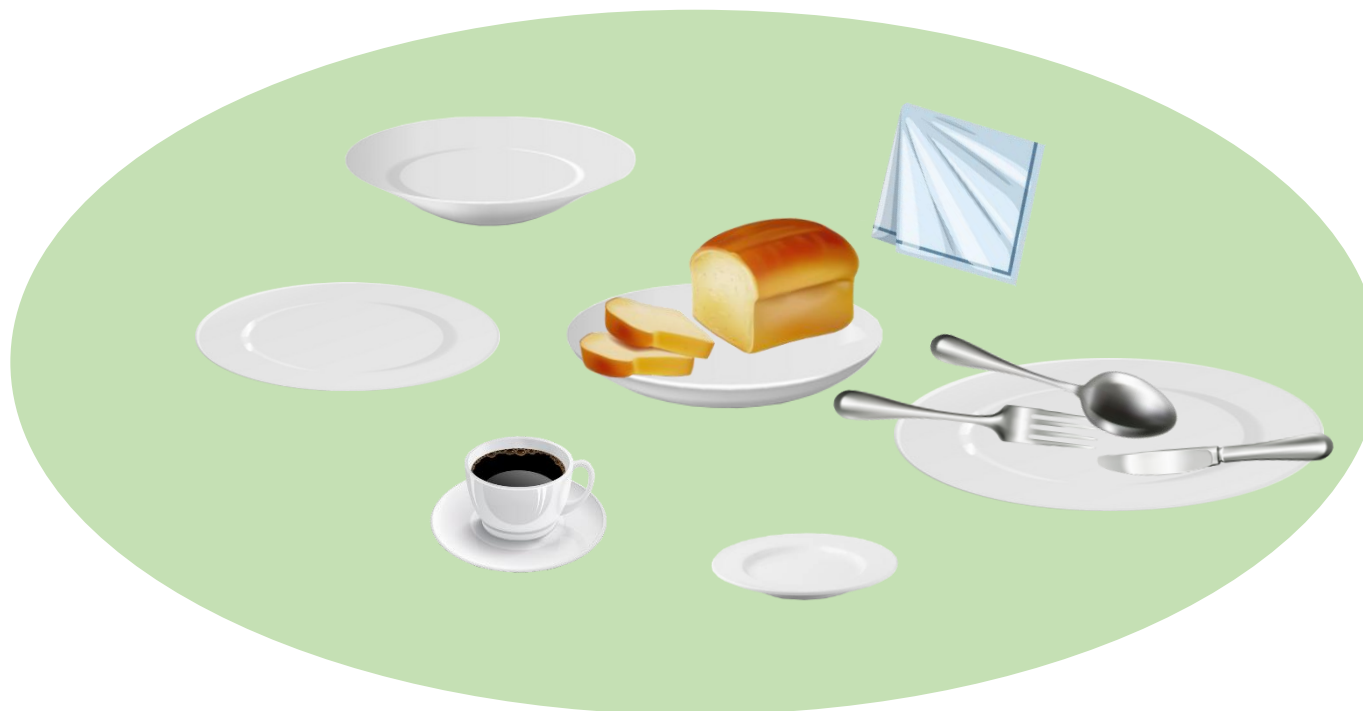
Придумайте название для кафе.
Составьте меню с разделами:

- «Закуски и салаты»
- «Первые блюда»
- «Вторые блюда»
- «Гарниры»
- «Напитки»
- «Десерты»





Накрываем стол для обеда

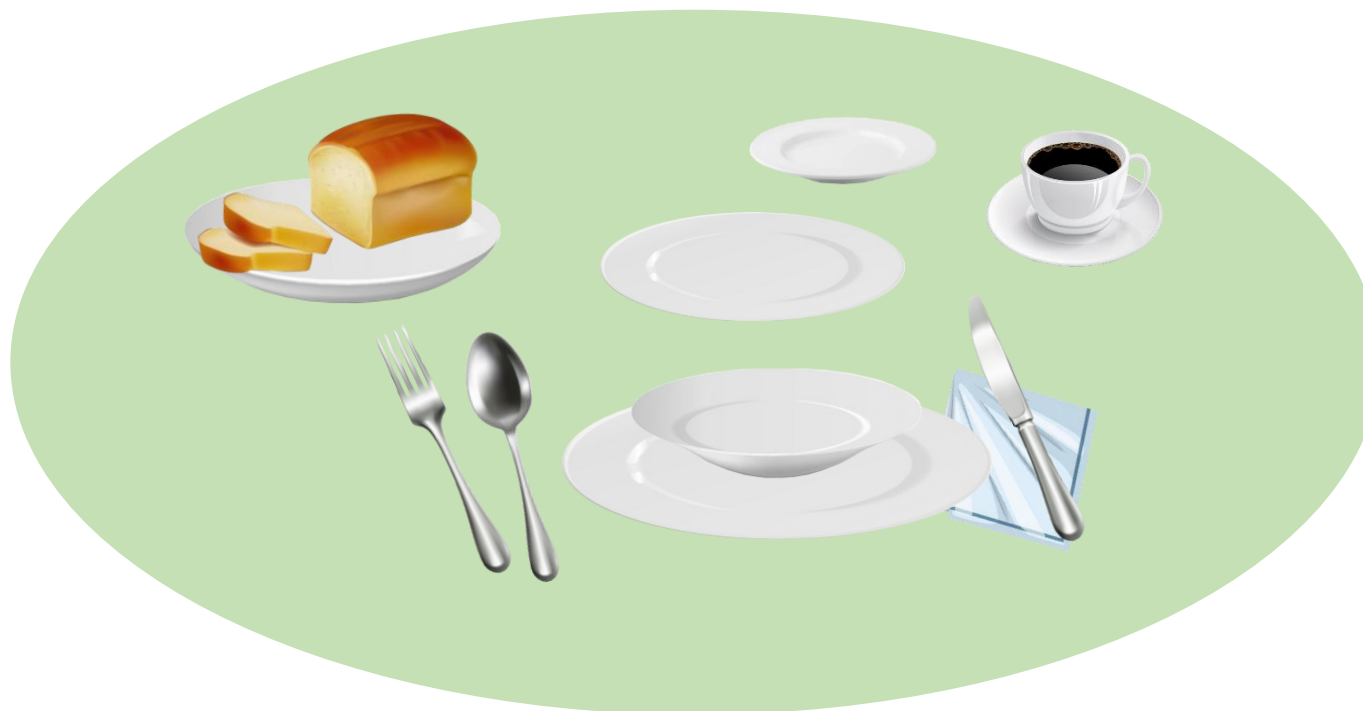




Накрываем стол для обеда



Расставьте посуду и приборы для обеда.





Накрываем стол для обеда

Первое блюдо

1. Суп куриный с лапшой
2. Суп с фрикадельками
3. Уха рыбацкая
4. Борщ

Второе блюдо

1. Филе индейки на пару
2. Шашлычок из рыбы
3. Котлета мясная
4. Шашлычок куриный

Меню Детского кафе



Салаты и закуски

1. Винегрет
2. Филе сельди
3. Салат из капусты
4. Салат из свежих овощей

Гарнир

1. Картофельное пюре
2. Макароны «Радуга»
3. Шашлычок из овощей
4. Брокколи на пару

Десерт

1. Яблоко печеное
2. Ягодное желе
3. Фруктовое ассорти
4. Ягодный мусс





Важные правила

- Какие правила гигиены нужно соблюдать во время обеда дома или в столовой, кафе?
- Что делать, если какой-то из столовых приборов упал на пол?
- Какие правила этикета нужно соблюдать во время еды?
- Что неправильно делают дети, изображенные на слайде?





Это интересно!



Суп, как самостоятельное блюдо существует уже около 500 лет.



На Руси щи делили на бедные и богатые. «Богатые» варили на бульоне с картофелем, капустой, морковью и луком, «бедные» или «пустые» готовили на воде из лука и капусты.



Нарезка овощей для супа — это не только украшение блюда. От способа нарезки — кубиками, соломкой, крупно, мелко — зависит вкус супа.





Будьте здоровы!

