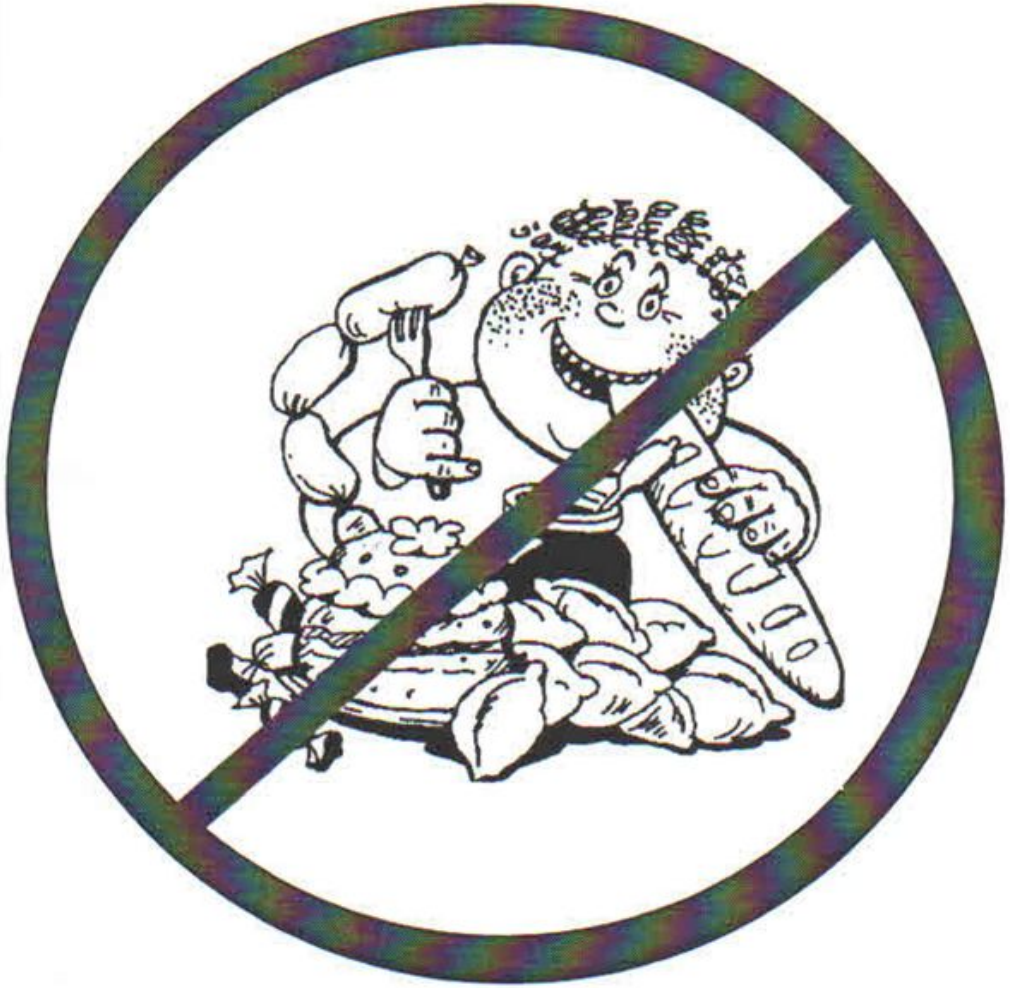
Интеллектуальная игра

УМНИКИ И УМНИЦЫ

для учащихся 2 класса

Учитель: Фролова О.Е.



- Если ты ешь очень много, желудок и кишечник переполняются, не успевают, как следует переварить всё.
- Если ты часто переедаешь, то будешь толстеть, станешь слабым, можешь даже заболеть.

Как во поле на кургане

Стоит курица с серьгами.

10%
ПРОСТОКВАШИНО
СЛИВКИ
10%

ПРОСТОКВАШИНО
СМЕТАНА
25%
ПРОСТОКВАШИНО
СМЕТАНА
25%

Ряженка
500

МОЛОКО
Весёлый молочник
2,5%

Солнечная долина
МАСЛО
ТРАДИЦИОННОЕ

чудо
Лучший вкус
ЙОГУРТ
чудо
ЙОГУРТ

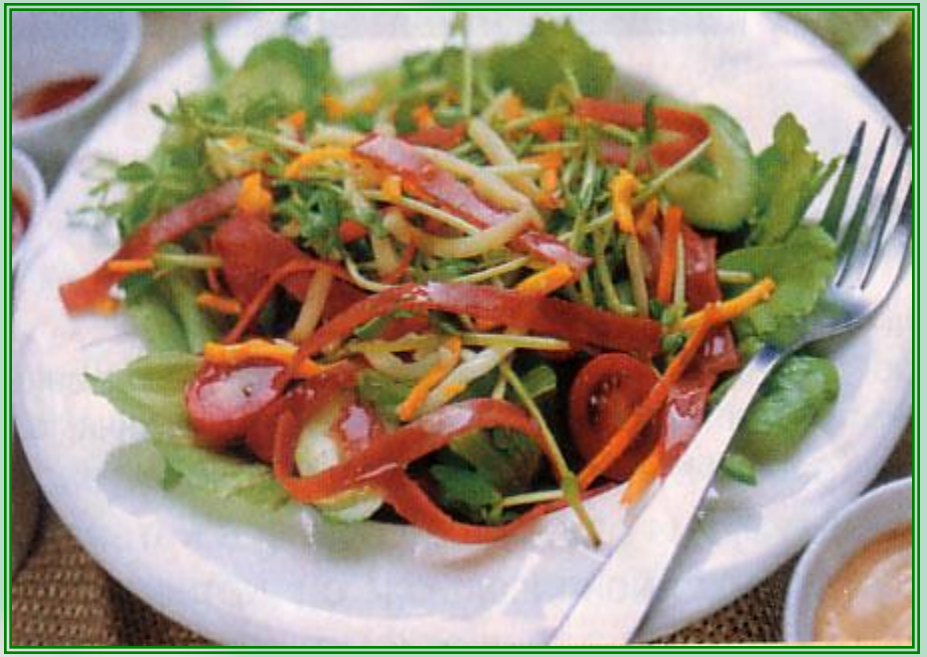
МОЛОЧНЫЙ

НИЖМОЛОКО
обезжиренный
Творог
с фруктами
абрикос
обезжиренный
Творог
с фруктами

- Корнеплоды следует тщательно мыть перед очисткой их от кожуры в целом, не разрезанном виде.
- Очищенные и измельченные овощи следует заливать надолго водой.
- Для очистки и нарезки овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали – это уменьшает потерю витаминов.
- Очищать и мыть овощи лучше всего перед их приготовлением.
- Готовить разные салаты, заправлять их соусом, растительным маслом следует непосредственно перед употреблением.
- При варке овощей их следует опускать не в кипящую, а в холодную воду.

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ



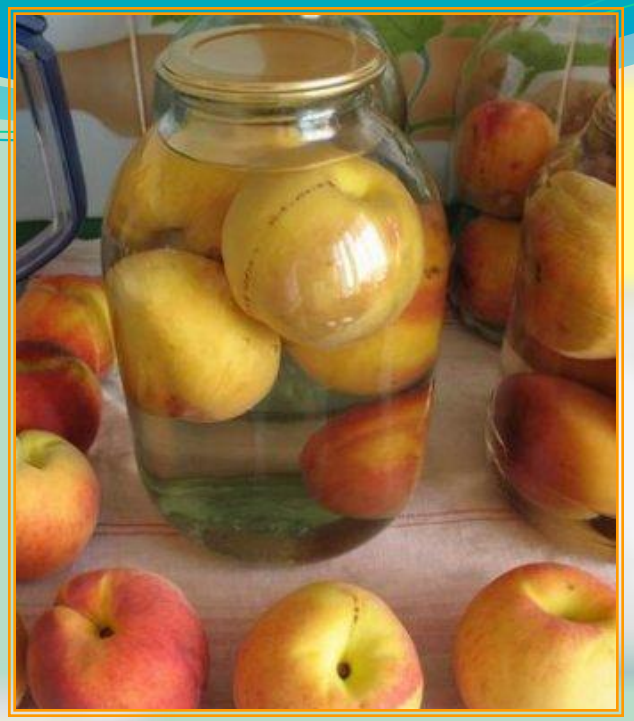
СУПЫ

БОРЩ
РАССОЛЬНИК
ЩИ
СОЛЯНКА

МЯСО С ГАРНИРОМ

ГРЕЧКА

РИС



КОМПОТ

СОК

ХЛЕБ

бородинский

подовый

ржаной с семенами подсолнечника

МОЛОКО, КЕФИР