

**Государственное автономное общеобразовательное
учреждение Амурской области
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 9, с. Ивановка»**



Школьное питание – залог здоровья!



Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени.

Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.

**Почему-то бутерброд
Не попадает сразу в рот.
И как сказочный сюрприз
Всегда ложится маслом вниз.
Каша тоже хороша
Не стремится к ней душа.
Сколько кашу не жуёшь
Дно тарелки не найдёшь.
Кофе из красивой чашки
Всегда прольётся на рубашку.
И поэтому для мамы,
Завтрак мой, сплошная драма.**

А. Продэ



Завтрак

молочная гречневая каша

Продукты

Гречка – 1 стакан (220 г)

Вода - 1 стакан (500 мл)

Молоко - 1 стакан (500 мл)

Соль – 0,5 чайной ложки

Сахар – 1 чайная ложка (или по вкусу)

Масло – по вкусу



ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шаг 1

Подготовьте гречневую крупу к варке каши. Для этого рассыпьте гречку на рабочем столе, выстланном белой бумагой для выпечки, и переберите, удаляя мусор и черную шелуху.

Шаг 2

Пересыпьте гречневую крупу в мелкое сито, погрузите его в большую миску и тщательно промойте проточной холодной водой до тех пор, пока она не станет абсолютно прозрачной.

Шаг 3

В кастрюлю налейте питьевую воду и доведите до кипения. Немного посолите. Положите гречневую крупу и снова доведите до кипения. Огонь убавьте до минимума. Кастрюлю закройте и варите гречку 20 минут.

Шаг 4

В отдельную кастрюлю налейте молоко. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Залейте молоком сваренную гречку, добавьте сахар и еще немного соли. Снова доведите до кипения.

Шаг 5

В получившуюся кашу положите сливочное масло и перемешайте. Кастрюлю закройте и оставьте на горячей выключенной плите. Через 15 минут гречневую кашу на молоке можно подавать на стол.









Советы диетической сестры



*Соблюдать режим питания,
вовремя ложиться спать, обязательно
делать по утрам зарядку – расти
крепкими и здоровыми*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!