

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 93» г.о. Самара**

**Методическая разработка внеурочного мероприятия
в начальной школе**

тема: «Культура питания»

2021 г.

Цели и задачи занятия: формировать у обучающихся интерес и готовность вести здоровый образ жизни, соблюдать правила рационального питания, развивать навыки приготовления пищи; формировать и воспитывать семейные традиции в организации здорового и правильного питания; развивать умения работать с различными информационными источниками, находить нужную информацию, анализировать и обобщать ее.

Пояснительная записка.

Данное воспитательное мероприятие на тему «Культура питания» разработано для детей – обучающихся начальной школы (1- 4 классы). Игровая форма занятия поможет заинтересовать учащихся.

К занятию разработана презентация, имеется приложение (раздаточный материал).

Цель занятия: формировать у детей представление о здоровом питании, рассказать о значении питания для человека; объяснить, что такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной. Развивать умения правильно питаться. Прививать детям здоровый образ жизни.

Задачи:

- ознакомить с понятиями: «правильное питание», «полезные продукты», «аппетит», «витамины»;
- учить различать полезные и вкусные продукты;
- познакомить с правилами правильного питания;
- прививать культуру питания;
- развивать познавательный интерес к данной теме;
- обогащать и расширять словарный запас учащихся;
- развивать внимание, память, мышление;
- развивать речь учащихся, умение правильно формулировать свои высказывания (ответы) в устной форме, корректно вести учебный диалог;
- развивать умение слушать объяснения учителя, слушать и оценивать ответы товарищей;
- мотивировать у учащихся стремление к сохранению своего здоровья; формировать стремление вести правильный, а значит, здоровый образ жизни.

Ожидаемые результаты: просвещение обучающихся начальной школы о правильном приёме пищи и воспитание культуры питания у детей.

I. Организационный момент (эмоциональный настрой на работу).

- Ребята, возьмитесь за руки, посмотрите друг к другу в глаза и подарите улыбку. Я вам сейчас прочитаю небольшое стихотворение, а вы в это время постарайтесь передать своему соседу заряд бодрости и тепла через рукопожатие. Готовы?

*Пусть будет мир на земле,
И овощи-фрукты на нашем столе,
И чтоб здоровье крепким было,
И никогда не подводило.
Чтобы стучалась радость в дом
Утром, вечером и днем!*

- Теперь я прошу, ребята, присесть на свои места и настроиться на интересную работу.

II. Основная часть занятия.

1. Подготовка к восприятию нового материала (актуализация).

- А сейчас ответьте, пожалуйста, на вопрос. Когда вы встречаете знакомых, друзей, гостей, вы что им говорите? Как вы их приветствуете? (Здравствуйте)

- Какое пожелание вы предаёте этим словом (желаем доброго здоровья, быть здоровыми).

- А как вы понимаете, что же такое здоровье? (Предполагаемые ответы: здоровый человек не болеет, он сильный, смелый, ловкий, выносливый, добрый, бодрый и весёлый, ему любая работа по плечу, хорошо работает или учится...)

- Одного мудреца спросили: *"Что является для человека наиболее важным, ценным в жизни - богатство, слава?" Мудрец, подумав, ответил: "Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее любого больного короля".*

- Вы согласны с мнением мудреца? (Да.)

- Понятие «здоровье» очень многогранно.

- Существует всемирная организация здоровья. Она приняла вот такое определение здоровья: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

- Здоровье во многом зависит от самого человека. А что надо делать человеку, чтобы быть здоровым? Что для этого нужно? (Предполагаемые ответы: закаляться, делать зарядку, заниматься спортом, больше двигаться, чистить зубы, следить за чистотой своего тела и т. д.) В общем, надо вести здоровый образ жизни.

2. Вводная беседа с учащимися, сопровождаемая рассказом учителя.

- А как вы, ребята, думаете, что же такое здоровый образ жизни?

- Я, ребята, хочу вам рассказать об одном мальчике. Он хорошо знает все правила сохранения и укрепления здоровья. Знает, но почти никогда их не выполняет. То забывает, то ленится, то спешит куда-то и говорит себе: «Вот завтра всё буду делать правильно, а сегодня уж как-нибудь». Но nasledующий день повторяется тоже самое. Как вы думаете, будет ли этот мальчик здоровым?

- Правила сохранения и укрепления здоровья только тому приносят настоящую пользу, кто следует им не от случая к случаю, а постоянно, кто живёт по этим правилам. О таком человеке говорят: он ведёт здоровый образ жизни.

- Понятие образа жизни включает следующие составляющие: *(на слайде или на доске)*

- питание

- физическая активность

- отношение к вредным привычкам

- психологический микроклимат

- половое воспитание

- Естественно, что в зависимости от этих составляющих и образ жизни может быть разным.

- Обо всех составляющих сегодня мы, конечно, не успеем поговорить. О психологическом микроклимате мы с вами говорили на внеклассном мероприятии, о половом воспитании (о воспитании мальчиков и девочек) вы узнаете на уроках биологии в старших классах. А о чём сегодня пойдёт речь, вы догадаетесь из стихотворения. Вот послушайте:

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

- Догадались? О чем мы будем говорить сегодня? (о правильном питании)

3. - **Тема** нашего занятия «Разговор о правильном питании» *(на слайде или на доске)*

4. - **Девизом** занятия будут слова: *(на слайде или на доске)*

Прежде, чем за стол мне сесть,

Я подумаю, что съесть.

-Какое питание можно считать здоровым? (Правильное, разнообразное)

-Чтобы расти и крепнуть, важно правильно питаться. А что это значит? (Есть в одно и тоже время, понемногу, 4-5 раз в день...)

- Еда – это своеобразное топливо для нашего организма, которое при переработке превращается в энергию. Для того чтобы наш организм всегда был энергичным мы должны принимать пищу несколько раз в течение дня. Давайте составим режим питания школьника. Сколько раз в день должен питаться человек, чтобы его организм постоянно вырабатывал энергию? (4 раза).

- Как называется первый, утренний прием пищи? (Завтрак)

- Сколько раз можно позавтракать? (2 раза: 1-й завтрак и второй завтрак).

- Для того, чтобы пища приносила пользу, она должна приниматься в одно и то же время. В какое время нужно завтракать в первый раз? (в 7.30)
- Второй раз мы завтракаем в школе. Кто помнит, в какое время? (После 2 урока)
- Как называется следующий прием пищи? (Обед)
- В какое время мы обедаем? (с 13.00 до 14.00)
- Для того, чтобы перерыв между обедом и ужином не был слишком большим, существует еще один прием пищи. Как он называется? (Полдник)
- Определите время полдника. (с 15.30 до 16.30)
- Как называется последний прием пищи? (Ужин)
- Врачи диетологи советуют ужинать за 2-3 часа до сна. Определите время ужина. (19.00-19.30)
- Какое же правило мы должны запомнить?

Необходимо соблюдать режим питания. (Надпись появляется на слайде)

- Зависит ли наше здоровье от того, что мы едим?
- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие здоровья, неправильное - приводит к болезням.
- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

5. Практическая работа.

- У вас на партах лежит меню. Айболит предлагает вам выбрать из двух меню одно правильное. **Работаем в парах.** (Перечислите, какие продукты полезны для вашего здоровья? А какие нужно есть в ограниченном количестве, относиться к ним осторожно?)
Меню в **Приложении №1**

Меню №1

1 Завтрак: пряники, конфеты, лапша быстрого приготовления с приправами, сладкий чай.

2 Завтрак: шоколадка, пепси-кола (кока-кола).

Обед: 2 кусочка торта, курица копчёная, макароны отварные с кетчупом, какао.

Полдник: батончик «Сникерс», фанта.

Ужин: рыба жареная, картофельное пюре, морковь острая по-корейски, кофе, пирожное.

Меню №2

1 Завтрак: каша гречневая с молоком, хлеб пшеничный с маслом, какао с молоком

2 Завтрак: груша.

Обед: салат из свежих овощей, щи со сметаной, ёжики в сметанном соусе с отварным картофелем, компот, хлеб ржаной.

Полдник: йогурт, печенье.

Ужин: творожная запеканка со сгущённым молоком, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир

6. Творческая работа (групповая работа – по рядам)

-Вам предстоит продолжить сказку:

"Жил - был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда".

-Какая беда могла случиться с принцессой?

-Посоветуйте королю, как можно вылечить принцессу.

- Расскажите, как правильно питаться. (Ответы учащихся всех групп)

-Что значит "разнообразное" питание?

6. Загадки об овощах и фруктах.

Айболит вам приготовил загадки. Берёте из корзинки карточку, читаете загадку, отгадываем, проверяем (отгадка на обратной стороне карточки).

В огороде вырастаю,
А когда я созреваю,
Варят из меня томат,
В щи кладут и так едят. (Помидор)

На грядке зелёный,
А в бочке солёный. (Огурец)

Любопытный красный нос
По макушку в землю врос.
Лишь торчат на грядке
Зелёные пятки. (Морковь)

Сидит Ермошка
На одной ножке,
На нём сто одежек
И все без застёжек. (Капуста)

Как слива, темна,
Как репа, кругла.
На грядке силу копила,
К хозяйке в борщ угодила. (Свёкла)

Круглое, румяное
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (Яблоко)

Я вырос грядке,
Характер мой гадкий:
Куда ни приду, всех до слёз доведу. (Лук)

Круглый, круглый, сладкий, сладкий,
С полосатой кожей гладкой,
А разрежешь – посмотри:
Красный, красный он внутри. (Арбуз)

Красная девица,
Каменное сердце. (Вишня)

Лежит на грядке зелёный
здоровячок, а имя ему... (кабачок)

Кругла. А не месяц.
Желта. А не масло.
Сладка, а не сахар.
С хвостом, а не мышь. (Репка)

Огурцы они как будто,
Только связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают. (Бананы)
Синий мундир,
белая подкладка,
в середине – сладко. (Слива)

Отгадать не очень просто –
Вот такой я фруктик знаю-
Речь идет не о кокосе,
Не о груше, не о сливе,
Птица есть еще такая,
Называют также – ... (Киви)

Ни в полях. Ни в садах.
Ни у вас и ни у нас,
А в тропических лесах
Вырастает (Ананас)

Ученик читает стихотворение:

Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед нами отвернут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие.

- А кто знает другие загадки об овощах, фруктах и ягодах? Загадайте.

7. Д/и «Распредели овощи и фрукты».

Участвуют две группы учащихся (два ряда). Учащиеся получает набор карточки (лото) с изображением овощей и фруктов. Карточки (лото) нужно распределить в две стопки (овощи, фрукты).

- Какие фрукты вы любите?
- А овощи?

8. Дидактические игра для третьей группы:

Д/Игра «Поварята».

Повар должен выбрать овощи на карточках-лото, необходимые для борща.

- Как вы думаете, овощи и фрукты - полезные продукты? Почему?

В овощах и фруктах очень много витаминов. Овощи как бы «приглашают аппетит», так как в организме начинается выделение желудочного сока. Таким образом, и другие блюда лучше усваиваются. Обед поэтому рекомендуется начинать с салатов, а затем обязательно первое блюдо.

9. Оздоровительная минутка.

Д/игра «Вершки и корешки».

- Если едим подземные части продуктов, надо присесть, если наземные - встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква, горох, патиссон, редис, кабачок, редька.)

10. Это интересно!

Слово "витамин" придумал американский учёный - биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество ("амин"), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* ("жизнь") с "амин", получилось слово "витамин". Детям надо съесть в день 500 - 600 г овощей и фруктов.

- Недаром говорится в пословицах:

“Овощи кладовая здоровья”, “Овощи и фрукты - полезные продукты”

11. - Ребята, прочитайте пословицы и объясните их смысл:

- А) Хорошего понемножку, сладкого не досыта.
- Б) Сладок мёд, да не по две ложки в рот.
- В) Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец наш родной.
- Г) Если много съешь, то и мёд горьким покажется.
- Д) Наелся, как бык, не знаю, как быть.
- Е) Когда я ем, я глух и нем.
- Ж) Овощи - кладовая здоровья.
- З) Плох обед, коли хлеба нет.
- И) Без хлеба - не будет и обеда.
- К) Если про кашу не забудешь - здоровым будешь.
- Л) Гречневая каша - матушка наша.

- Что объединяет все эти пословицы?

- Давайте сделаем вывод.

- Я вам предлагаю послушать письмо, которое для вас передала доктор нашей школы, Олеся Владимировна:

“Здравствуйте, ребята! От правильного питания человека зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Организм сопротивляется лучше различным болезням, в том числе инфекционным, если правильно питаться. Пища должна дать организму всё необходимое для происходящего в нём усиленного роста и развития. Необходимо, чтобы она содержала в себе те вещества, из которых состоит человеческий организм: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. О многом вы узнаете на следующих занятиях».

- Ребята, вы хотите узнать, как вырасти сильным, красивым, здоровым? *(Ответы детей)*

- Для этого надо соблюдать режим дня, следить за чистотой своего тела, заниматься гимнастикой и есть полезные продукты.

- Посмотрите на экран. Давайте вместе прочитаем вопросы Айболита и попытаемся на них ответить. *(Слайд или на доске)*

12. Вопросы для детей на экране (доске):

1. Какие продукты полезны?
2. Как правильно есть?
3. Почему лучше есть в одно и то же время?
4. Знаете ли вы, из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?
5. Что такое меню?
6. Почему нельзя переедать?
7. Какие напитки полезно пить?

- Человек на 70% состоит из воды. Самый распространённый напиток – это чай. Чаю уже более 5 000 лет. Он пришёл к нам из Китая. А на Руси пили – морсы, рассолы, квас, кисели. Совсем недавно люди научились сохранять соки, полученные из фруктов и овощей.

13. Проведение опыта «Вулкан»

- Для того, чтобы продемонстрировать, какой вред может нанести употребление вредных продуктов вашему организму, предлагаю провести такой опыт. Перед вами напиток Пепси, поднимите руку, кто часто употребляет этот напиток? А вот это обычная конфета, Ментос, ее вы тоже любите. Давайте опустим эту конфету в бутылку с напитком (ребенок выходит и помогает). Посмотрите, какая реакция может произойти в нашем организме при употреблении этих продуктов.

- Какой же вывод можно сделать? **(Нужно употреблять в пищу только полезные продукты).**

14. Работа в группах.

а) Одна группа восстанавливает поговорку и объясняет её смысл.

ужин отдай врагу

Завтрак съешь сам,

обед раздели с другом

б) Другая группа работает со словарём и ищет обозначение слова аппетит.

Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда.
В питании тоже важен режим, тогда от болезней мы убежим.
Надо ещё про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
Плюшки, конфеты, печенье, торты
В малых количествах детям нужны.

15. Музыкальная пауза: песенка Обжор (из спектакля «Леопольд и другие»)

16. Физкультминутка

Я с горы на лыжах еду,
Мишка кубарем летит.
Прибежали мы к обеду
И пришёл к нам Аппетит.
Вместе с ним за стол мы сели,
С Аппетитом всё мы съели.
Приходи к нам, Аппетит!
Наша мама говорит,
Что хороший Аппетит
Никому не повредит.

- Что такое аппетит? Давайте послушаем ребят, которые нашли информацию в словаре.

Аппетит – это...

17. Игра «Соедини начало пословицы о питании с ее концом» (работа в парах).

1. Всякому нужен и обед, и ужин.
2. Голодному Федоту..... любые щи в охоту.
3. Если щи хороши другой пищи не ищи.
4. Ржаной хлебushко..... калачу дедушка.
5. Больному помогает врач, а голодному - калач.

Самопроверка на слайде (доске).

-Какие продукты приносят вред?

- Какой вред они наносят здоровью?

«Всё полезно, что в рот полезло» (на слайде или на доске)

- Как вы относитесь к данному мнению? Посмотрите внимательно на полезные и вредные продукты. Все то, что любят дети, что вы едите с большим удовольствием, оказывается очень вредным и небезопасным продуктом.

Поэтому сейчас ребята, я приглашаю вас в научно-исследовательскую лабораторию «Правдиво о разном». Наши исследователи расскажут вам много интересного (учащиеся заранее готовят материал на заданные темы).

Ученик-исследователь 1.

Знаете ли вы, что в состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, способствует развитию кариеса.

Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму.

- Дорогие исследователи, а что вы можете сказать о жевательных резинках, которые любят многие дети?

Ученик-исследователь 2.

Внимательно изучив этикетки жевательных резинок, которые продаются в магазинах, мы выяснили, что в состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. В практике детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.

- Уважаемые исследователи, а теперь я хочу спросить у вас, не вредны ли для здоровья чипсы и картофель фри?

Ученик-исследователь 3.

Я хочу сказать, что в картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиваться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

- Ребята, я надеюсь, что вы прислушаетесь к советам наших консультантов и будете стараться не употреблять эти вредные продукты.

Вывод: Пища должна быть полезной.

- А какую пищу можно считать полезной? (*Ту, в которой много витаминов и полезных веществ*).

18. Д/игра «Вредно – полезно»

Класс делится на 2 команды (КОМАНДА МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК). Играющие должны распределить карточки с продуктами на 2 группы: полезные и вредные: *рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, Сникерс, морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб сыр, чипсы, масло, фанты, виноград, яйца, хлеб, варенье, лимонад, молоко, горчица, капуста, творог, кофе*).

Пища наших предков с давних времён всегда была легкой, необременительной, они никогда не переедали. В ежедневном рационе преобладали овощи, фрукты, зелень, молоко и молочные продукты, мед, растительные продукты.

Ученик читает стихотворение:

Получен от природы в дар
Не мяч и не воздушный шар
Не глобус это, не арбуз
Здоровье - очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить.

III. Рефлексия

- Что мы выяснили на этом занятии? Продолжите:

Я понял ...

Я хочу ...

Я не буду ...

- Прочитайте и закончите предложения:

«Чтобы быть здоровым, нужно...».

- Как вы понимаете эти слова?

- Сегодня на занятии я узнал(а)...

- Занятие заканчивается, и я хочу сказать...

Учитель:

- Доктору Айболиту очень понравилось наше занятие и то, как вы работали сегодня. Он решил угостить вас самым полезным фруктом.

-Какой фрукт самый полезный в мире? (Яблоко)

Учитель угощает детей дольками яблок (или целыми).

Учитель читает стихотворение:

Я желаю вам ребята

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Я открыла вам секреты

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить.

Использованные источники:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010.
2. А.К. Аксёнова, Э.В. Якубовская « Дидактические игры на уроках».
3. Журнал « Начальная школа» №5 1991г.
4. Иллюстративный материал: набор карточек-лото (овощи, фрукты, ягоды).
5. Лариса Шуфтайкина, «Питание школьников – здоровое питание», <http://kedem.ru/>, 2011г.
6. «Основы здорового питания», <http://www.uvelka.ru/>, 2012 г.
7. http://lana-web.ru/zdorovie/pravila_zdorovogo_pitania.html 10 правил здорового и сбалансированного питания.

Оборудование:

Для учителя: рисунок с изображением Айболита, плакат с правилами здорового образа жизни, выставка книг «О вкусной и здоровой пище», презентация “Разговор о правильном питании”, большое яблоко (в зависимости от количества детей, можно 2 яблока), зубочистки или шпажки для продуктов.

Для учащихся: два варианта меню на карточках из приложения, толковый словарь, карточки-лото с изображением фруктов и овощей.

Меню №1

1 Завтрак: пряники, конфеты, лапша быстрого приготовления с приправами, сладкий чай.

2 Завтрак: шоколадка, пепси-кола (кока-кола, фанта, спрайт).

Обед: 2 кусочка торта, куриный окорочок (копчёный), рожки отварные с кетчупом, какао.

Полдник: батончик «Сникерс», фанта.

Ужин: рыба жареная, картофельное пюре, морковь по-корейски, кофе, пирожное.

Меню №1

1 Завтрак: пряники, конфеты, лапша быстрого приготовления с приправами, сладкий чай.

2 Завтрак: шоколадка, пепси-кола (кока-кола, фанта, спрайт).

Обед: 2 кусочка торта, куриный окорочок (копчёный), рожки отварные с кетчупом, какао.

Полдник: батончик «Сникерс», фанта.

Ужин: рыба жареная, картофельное пюре, морковь по-корейски, кофе, пирожное.

Меню №1

1 Завтрак: пряники, конфеты, лапша быстрого приготовления с приправами, сладкий чай.

2 Завтрак: шоколадка, пепси-кола (кока-кола, фанта, спрайт).

Обед: 2 кусочка торта, куриный окорочок (копчёный), рожки отварные с кетчупом, какао.

Полдник: батончик «Сникерс», фанта.

Ужин: рыба жареная, картофельное пюре, морковь по-корейски, кофе, пирожное.

Меню №2

1 Завтрак: каша гречневая с молоком, хлеб пшеничный с маслом, какао с молоком.

2 Завтрак: груша.

Обед: салат из свежих овощей, щи со сметаной, ёжики в сметанном соусе с отварным картофелем, компот, хлеб ржаной.

Полдник: йогурт, печенье.

Ужин: творожная запеканка со сгущённым молоком, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир

Меню №2

1Завтрак: каша гречневая с молоком, хлеб пшеничный с маслом, какао с молоком.

2Завтрак: груша.

Обед: салат из свежих овощей, щи со сметаной, ёжики в сметанном соусе с отварным картофелем, компот, хлеб ржаной.

Полдник: йогурт, печенье.

Ужин: творожная запеканка со сгущённым молоком, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир

Меню №2

1Завтрак: каша гречневая с молоком, хлеб пшеничный с маслом, какао с молоком.

2Завтрак: груша.

Обед: салат из свежих овощей, щи со сметаной, ёжики в сметанном соусе с отварным картофелем, компот, хлеб ржаной.

Полдник: йогурт, печенье.

Ужин: творожная запеканка со сгущённым молоком, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир