



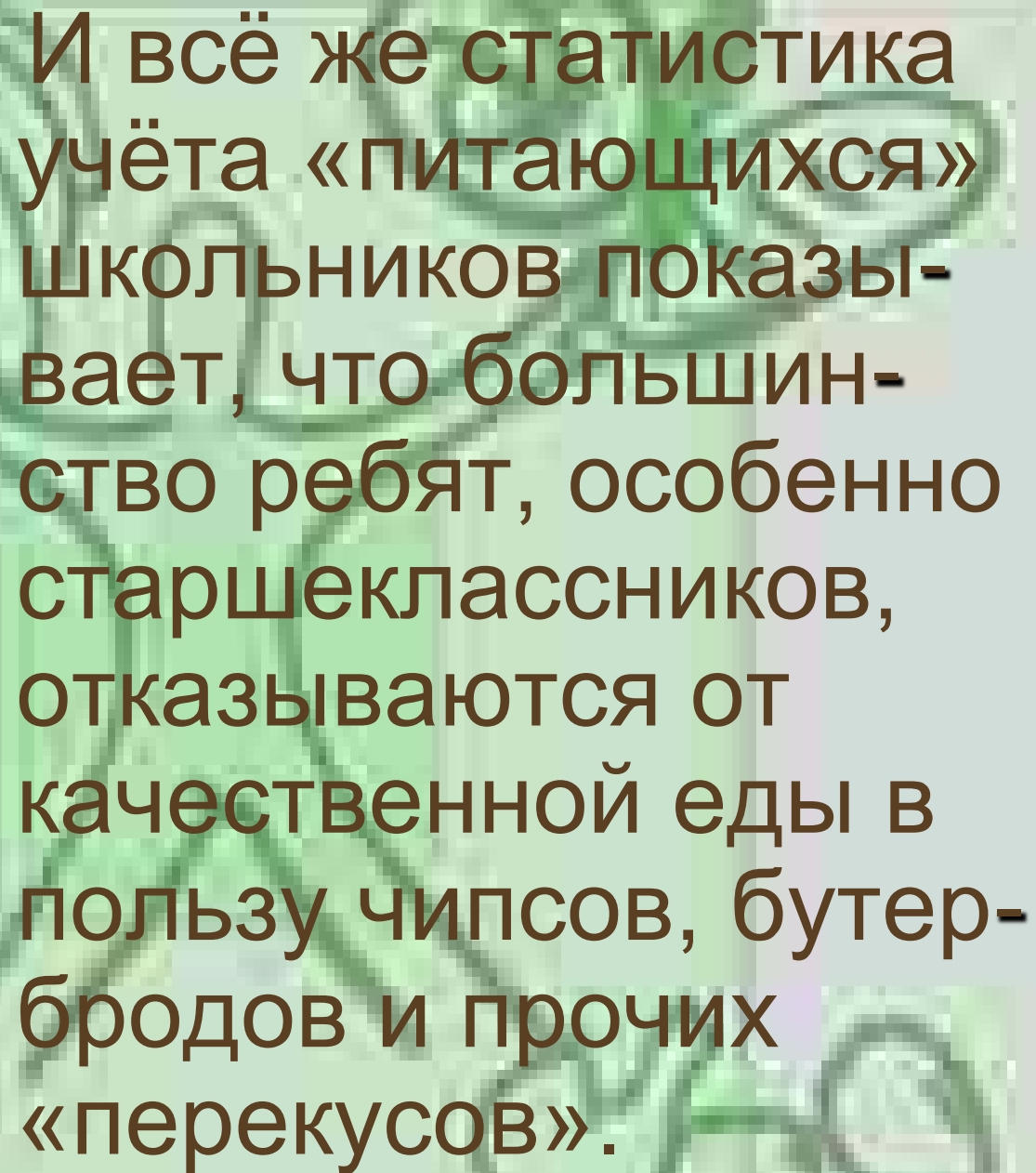
Горячее питание

Горячее питание имеет важное значение. Наблюдения врачей и педагогов показали, что учащиеся, не потребляющие горячую пищу, быстрее утомляются, часто жалуются на головные боли и усталость. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают вторую ступень после заболеваний опорно-двигательного аппарата. Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников.

Ребятам предлагается разнообразный рацион, включающий зерновые, крупы, мясные изделия, рыбу, фрукты и овощи. Соки обогащаются аскорбиновой кислотой, а для заправки блюд используется исключительно йодированная соль.

Школьники имеют возможность ежедневно получать все необходимые растущему организму микроэлементы и вещества.



The background of the slide features a soft-focus image of a green plant with a prominent red flower in the upper left quadrant. In the lower left, there is a clear glass bottle, possibly containing water or a beverage. The overall aesthetic is natural and fresh, with a light green and white color palette.

И всё же статистика учёта «питающихся» школьников показывает, что большинство ребят, особенно старшеклассников, отказываются от качественной еды в пользу чипсов, бутербродов и прочих «перекусов».

**ЧТО ЖЕ НАМ
НУЖНО
ЕСТЬ?**

**ЧТОБЫ БЫТЬ
ЗДОРОВЫМИ.**





Еда и человек - два неразрывных понятия, так как она необходима человеку для поддержания жизни, здоровья, работоспособности. Правильное питание - очень важно для человека. Благодаря рациональному питанию он меньше подвергается различным заболеваниям и стрессам, легче справляется с недугами. Поэтому каждому из нас нужно знать основные принципы правильного питания, какие продукты включать в свой рацион, чтобы всегда быть здоровыми, красивыми и жизнерадостными, ведь недаром говорят, что еда может быть и нашим другом, и нашим врагом.

При одном приеме пищи человеку требуется:

Картофель - 250-400 г

Макаронные изделия:

для супа - 20 г, на основное блюдо - 80-125 г

Мясо с косточкой - 100-150 г

Мясо без косточки - 80-125 г

Рыба - 150-250 г

Колбаса - 50-80 г

Любые овощи - 200-250 г

Крупа - 60-100 г

Суп - 500 г

Соус - 125 г

Сладкие блюда - 125-150 г

Сыр - 30-50 г

Творог - 50-150 г

Яйцо - 1-2 шт.



Для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека ему необходимы белки, жиры, углеводы, а также биологически активные вещества - витамины и минеральные соли.

Белки необходимы для осуществления всех жизненно важных функций организма, включая иммунитет, синтез новых клеток организма, работу ферментных систем, рост и развитие. Источником растительных белков являются зерновые продукты и бобовые. Животные белки человек получает с мясом, рыбой, яйцами, сыром.

Углеводы: свыше половины энергии, необходимой для нормальной жизнедеятельности, организм человека получает с углеводами. Существует три основные формы пищевых углеводов: сахара (сахар, кондитерские изделия, сладкие сорта плодов и ягод), крахмалы (хлеб, крупы, картофель) и клетчатка (свекла, морковь, репа, оболочка злаковых).

Жиры (липиды) - богатый источник энергии, жирорастворимых витаминов А, D, Е, К, поставщик жирных кислот. Делятся на растительные и животные. Жиры мы получаем, употребляя рыбу жирных сортов, растительное масло, орехи, молочные продукты.

Витамины и минеральные соли - обязательная и незаменимая часть рациона. Содержится во фруктах и овощах, молоке, орехах, мясе, яйцах.



Минеральные вещества

Необходимы для нормального роста и развития костей, мышц, кроветворения, нервной деятельности, выработки гормонов и ферментов.

Они делятся на **макроэлементы** (кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор, сера) и **микроэлементы** (железо, медь, марганец, кобальт, йод, фтор, цинк).

Кальций

Один из самых важных минералов, необходимых человеку, а особенно маленьким детям и подросткам. Кальций участвует в образовании костей и зубов, необходим для нормальной деятельности нервной, эндокринной и мышечной систем.

Наиболее богаты кальцием молочные продукты. Кости являются своеобразным "банком" кальция. Если мы не употребляем в пищу достаточного количества кальция, организм все равно должен восполнить недостачу - и кальций извлекается из костей. Кости активно растут и развиваются в детстве и подростковом возрасте. Чем больше внимания уделяется увеличению костной массы и плотности в этом возрасте, тем здоровее будут кости в будущем.

Без достаточного количества кальция рост костей останавливается, и кости теряют массу, становятся более хрупкими. Последние исследования показывают, что 70% детей в возрасте до 18 лет не получают необходимого количества кальция, что с возрастом приводит к хрупкости и ломкости костей - заболеванию под названием остеопороз.



Натрий

Один из основных регуляторов водно-солевого обмена. Основной источник натрия - поваренная соль - частично поступает с продуктами животного происхождения - рыбой (особенно морской) и сырами.

Магний

Важен для образования костей, он стимулирует работы сердца, повышает активность ферментов. Солями магния богаты пшеница, рожь, гречиха, просо, ячмень, овес, бобовые.

Фосфор

Необходим для развития костной системы, участвует в обмене белков, жиров, углеводов.

Наиболее богаты фосфором яичный желток, мясо, рыба, сыр, овсяная и гречневая крупа. Учитывая наилучшее усвоение фосфора в присутствии кальция, гречневые и овсяные каши целесообразно давать с молоком, а к мясным и рыбным блюдам готовить молочные соусы.





Калий

Важный регулятор обмена веществ, участвует в деятельности нервной системы.

Калий содержится в красной и черной смородине, бананах, абрикосах, сухофруктах, сливах, вишнях, горохе, фасоли, репе, свекле, томатах, картофеле.

Железо

Является составной частью гемоглобина крови, переносящего кислород к клеткам и тканям; участвует в окислительно - восстановительных процессах, особенно интенсивных в детском организме.

Много железа в яичном желтке, мясе, рыбе, крупах (овсяной, перловой, гречневой), зеленых частях растений, некоторых фруктах и ягодах (яблоке, чернике, облепихе, ежевике, черной смородине).

Медь

Участвует в процессах кроветворения.

Бобовые, гречневая и овсяные крупы, яйца и рыба наиболее богаты медью.

Фтор

Входит в состав зубной эмали,
важен в период интенсивного роста костной ткани.
Продукты моря, мясо и хлеб богаты фтором.

Йод

Составляет основу гормонов щитовидной железы, которые влияют на энергетический, углеводный, жировой обмен, иммунные механизмы, рост, психическое развитие. Особенно важен для организма ребенка, а также для беременных женщин (нормальное течение беременности и формирование здорового плода). Не образуется в организме. Источниками йода для организма человека являются йодированная соль и вода, богатые йодом продукты питания: морская капуста, рыба, морепродукты.

Клетчатка

Пищевые волокна, содержащиеся в большинстве растительных продуктов, выполняют важную роль в процессе пищеварения, поэтому необходимы для нормальной работы желудочно-кишечного тракта взрослого и ребенка.

Витамины - вещества совершенно необходимые для здоровья человека, так как участвуют в регулировании обменных процессов в организме. Витамины не образуются в организме человека и не накапливаются в нем, а поступают только с пищей. Поэтому очень важно каждый день помнить об этом и включать в свой рацион как можно больше пищи, богатой витаминами.



Водорастворимые витамины

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Витамин С активизирует иммунную систему, способствуя повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды; влияет на функцию кроветворения: способствует лучшему усвоению железа организмом (совместно с витамином В9). Усвоение белков, поступающих с пищей, и образование новых возможны лишь при достаточном количестве витамина С в организме. Наиболее богаты витамином С следующие продукты: шиповник, черная смородина, облепиха, рябина, земляника, апельсин, киви, грейпфрут, лимон, мандарин, крыжовник, малина и др.

Витамин В1 (тиамин)

Улучшает пищеварение: участвует в регуляции углеводного, белкового, жирового, водного и минерального обменов; регулирует обмен аминокислот, образование новых белковых структур; поддерживает здоровую функцию центральной нервной системы.

Наиболее богаты витамином В1 пивные и пекарские дрожжи, продукты растительного происхождения: ржаной и пшеничный хлеб, рис, бобы, фасоль, горох, соя, гречневая и ячневая крупы, цветная капуста, картофель, зеленый горошек, лесные и грецкие орехи, арахис.

Витамин В6 (пиридоксин)

Играет важную роль в регуляции белкового и жирового обменов, способствуя усвоению аминокислот, поступающих с белками пищи; укрепляет нервную систему; поддерживает здоровье кожи. Витамин В6 синтезируется микрофлорой кишечника.

Наиболее богаты витамином В6 пивные и пекарские дрожжи, печень, говядина, куриное мясо, куриные яйца, рыба, рис, ячмень, кукуруза, бобовые, картофель, капуста, морковь, бананы, земляные орехи, груши.



Витамин В9 (фолиевая кислота)

Играет важную роль в процессах кроветворения (предотвращает особые типы малокровия), участвует в регуляции белкового обмена, повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, необходим для здорового протекания беременности.

Витамином В9 богаты пивные и пекарские дрожжи, печень, почки, куриное мясо, бобы, зеленый горошек, лук, шпинат, зелень петрушки, капуста, укроп, салат, тыква, гранаты, бананы, земляника.



Витамин В3 (пантотеновая кислота)

Влияет на общий обмен веществ и переваривание пищи: необходим для нормального жирового, углеводного и белкового обмена. С участием витамина В3 осуществляется образование гемоглобина, функциональная активность желез внутренней секреции (надпочечников и щитовидной железы) и нервной системы. Частично витамин В3 образуется в организме микрофлорой кишечника.

Значительные количества витамина В3 содержат пивные дрожжи, печень, почки, скумбрия, треска, сельдь, рис, горох, овес, пшеница, рожь, ячмень, овсяные хлопья, лук, капуста, кукуруза, бобы.

Витамин В12 (цианокобаламин)

Регулирует процессы кроветворения (участвует в формировании красных кровяных телец), влияет на белковый обмен, стимулирует процессы роста и развития растущего организма, улучшает работу мозга.

Основные источники витамина В12 - продукты животного происхождения: говяжья печень, почки, скумбрия, камбала, печень трески, говядина.

Витамин Н (биотин)

Принимает участие в углеводном, белковом и жировом обменах, регулирует функциональное состояние центральной нервной системы. Витамин Н богаты пивные и пекарские дрожжи, печень, почки, яичный желток, соя, бобы, томаты, горох.

Жирорастворимые витамины

Витамин А (ретинол)

Участвует во всех обменных процессах, регулирует процессы роста, функционирование органов зрения.

Витамин А содержится только в продуктах животного происхождения: рыбьем жире, печени трески. Печени животных, сливочном масле, куриных яйцах. В продуктах растительного происхождения содержится каротин, из которого в организме может образовываться витамин А.

Следует помнить, что жиры способствуют усвоению витамина А и каротина, поэтому растительные продукты необходимо есть мелко натертыми и заправленными растительным маслом или сметаной. Каротин много в моркови, красном сладком перце, петрушке, красных томатах, зеленом луке, щавеле, абрикосах, шпинате, плодах шиповника, салате.

Морковь

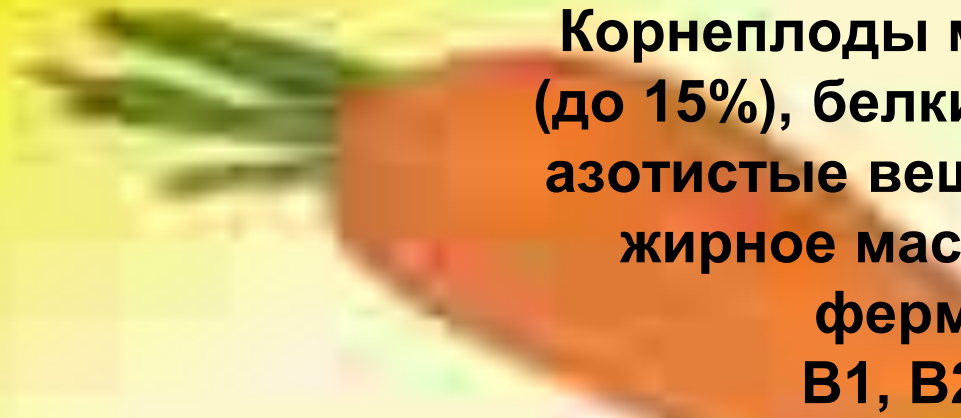
Это растение известно человеку больше четырёх тысяч лет.

По форме и длине корня морковь делится на каротель, полудлинную и длинную.

Корнеплоды моркови содержат сахара (до 15%), белки, клетчатку, флаваноиды, азотистые вещества, пектин, эфирное и жирное масла, минеральные соли, ферменты, витамины В1, В2, В3, В6, С, Е и К.

Особенно много в моркови витамина РР, а также провитамина А. Красная морковь намного богаче витаминами. Очень важно, что в моркови, как и в луке и в чесноке, содержатся фитонциды, которые оказывают губительное действие на микробы.

Морковь занимает важное место в нашем питании, прежде всего как источник витамина А.



Витамин D (кальциферолы)

Основная функция в организме - регулирование фосфорно-кальциевого обмена; нормализация белкового обмена; влияет на функционирование нервной системы, паращитовидных желез, повышает устойчивость организма к инфекциям. Основные источники витамина D - продукты животного происхождения: рыбий жир, печень трески, яичный желток, молочные жиры, сельдь, скумбрия.

Витамин E (токоферолы)

Антиоксидант. В организме витамин E не образуется, но при достаточном поступлении с пищей его запасы накапливаются в жировой ткани.

Витамин F (незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты)

Регулирует основные физиологические процессы в организме, участвует в иммунных процессах. Содержится в рыбьем жире.

Витамин K (филлохиноны)

Необходим для нормального функционирования печени. Он также стимулирует мышечную деятельность, укрепляет стенки сосудов, стимулирует заживление ран на коже и слизистых оболочках, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Наиболее богаты витамином K шпинат, капуста, тыква, морковь, картофель, томаты.



Всё должно быть в меру.

Чтобы быть всегда в хорошей форме, постарайтесь придерживаться четырёх принципов правильного питания:

- 1. Ешьте как можно больше овощей и фруктов:** они относительно низкокалорийны, в них много клетчатки, различных минеральных веществ и витаминов, содержат антиоксиданты, которые защищают организм от неблагоприятных факторов внешней среды, преждевременного старения.

2. Жиры являются богатым источником энергии, поставщиком жирных кислот, необходимых для поддержания здоровья кожи и физиологических функций организма.

Богатые жирами колбасные изделия, масло сливочное необходимо употреблять в умеренном количестве.

В то время как ненасыщенные жирные кислоты должны обязательно присутствовать в рационе человека (подсолнечное масло, грецкие орехи, лосось, скумбрия).

3. Как можно чаще включайте рыбу в свой рацион. Жирные кислоты семейства Омега-3, содержащиеся в рыбе, предотвращают сердечно-сосудистые заболевания.

Рыба - источник полноценного белка и йода.

4. Пейте больше воды. Взрослый человек потребляет около 2,5 литров воды в сутки, из которых 1,5 литра составляют различные напитки. Особенно полезно пить фруктовые и овощные соки, минеральную воду.

1. При умеренном потреблении сладости и жиры могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.

2а. Молоко и молочные продукты содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

2б. Мясо, птица, рыба, богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3. Хлеб, крупы и картофель — основной источник сложных углеводов, хотя популярность риса и макаронных изделий тоже растёт.

4а, 4б. Овощей и фруктов необходимо съедать как минимум 5 порций в день. Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

5. Напитки — взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



Пять цветов здоровья – каждый день!

Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление

Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день

Молочные продукты – 2–3 порции в день

Овощи, грибы – 3–5 порций в день, фрукты, ягоды – 2–4 порции в день

Продукты из злаков – 5–7 порций в день

Пирамида здорового питания на каждый день



Продукты из зерна



Овощи, грибы,
фрукты, ягоды



Молочные продукты



Продукты животного
происхождения, бобовые,
орехи, семена



Жиры, масла, сахар и
кондитерские изделия



цвет **Красный**
жиры, масла,
сахар и кондитерские изделия

Продукты этой группы насыщены жиром, холестерином, сахарозой и «пустыми» калориями. В то же время здоровому человеку не нужно полностью отказываться от них. Относитесь к их употреблению с осторожностью.

• **РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО** богато полезными для здоровья ненасыщенными жирными кислотами (особенно полиненасыщенными), фосфатидами (лецитином), витамином Е. Высококалорийно – употребление должно быть дозировано. Растительное масло способствует:

- Нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы
- Улучшению жирового обмена и состояния кожи.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО содержит витамин А и бета-каротин, легко усваивается. Но из-за высокого содержания насыщенных жирных кислот и холестерина его употребление должно быть ограничено.

Используйте низкожирные сорта сливочного масла.

Сливочное масло способствует:

- Улучшению зрения
- Повышению сопротивляемости организма



Традиционный белый **САХАР** не содержит никаких пищевых веществ, кроме сахарозы. Желтый и коричневый виды сахара более ценны, но их употребление также должно быть ограничено.

СОЛЬ – продукт, которого следует опасаться. Ее избыток нарушает водно-солевой обмен, вызывает отеки, повышает артериальное давление, усугубляет воспалительные процессы и аллергические проявления, выводит из организма кальций. Но и полностью лишать организм человека соли нельзя – начинает прогрессировать мышечная слабость, теряются вкусовые ощущения.

Примеры максимально допустимых количеств

(при отсутствии дополнительных противопоказаний):

ЖИРЫ

1–2 столовые ложки растительного масла в день

5–10 г сливочного масла или маргарина для приготовления блюда

Помните: резкое ограничение жиров в питании снижает выносливость организма и продолжительность жизни человека.

Для сбалансированного питания сочетайте в рекомендуемых количествах животные жиры и растительные масла.

САХАР

5–6 чайных ложек сахара

или 3–4 чайные ложки варенья или меда

или 2–3 вафли или 50 г торта

или 3 шоколадные конфеты или 5 карамелей

Старайтесь ограничивать употребление мучных кондитерских изделий с кремом, – они высококалорийны.

СОЛЬ

6–8 г (1 чайная ложка с горкой) в составе блюд, солений, маринадов.

Используйте йодированную соль.

Вносите ее в блюдо на конечном этапе приготовления.



цвет Голубой
МОЛОЧНЫЕ
продукты

Молоко, жидкие кисломолочные продукты (кефир, простокваша, ряженка, ацидофилин, йогурт), сыры, брынза, творог, мороженое.

Стакан молока или жидких кисломолочных продуктов удовлетворяет потребность в кальции на 25%, витамине В2 – на 20%. Ежедневная норма здорового питания – 2 порции молочных продуктов (для беременных, кормящих матерей и подростков – 3 порции).

Распределяйте их как минимум на 2 приема пищи.

Кисломолочные продукты богаты полезными микроорганизмами.

Они способствуют:

- Укреплению костей и зубов
- Красоте и здоровью кожи, ногтей и волос
- Регулированию деятельности кишечника (особенно кисломолочные продукты)
- Усвоению других пищевых продуктов
- Обеспечению роста организма

При недостаточном потреблении молочных продуктов организм испытывает дефицит кальция, который может провоцировать рахит у детей, остеопороз у подростков и взрослых, что нередко приводит к переломам костей.

Примеры порции

1 стакан молока, кефира, простокваши, ацидофилина, йогурта

4–5 столовых ложек нежирного или полужирного творога,

брынзы

50–60 г сыра

1/2 стакана сливок

Одна порция мороженого.



Молочные продукты содержат жир. Отдавайте предпочтение низкожирным сортам молока и молочных продуктов.

Молочные продукты – важнейший источник полноценного белка, кальция, фосфора, калия, витаминов А, D, В2, а также животного (молочного) жира.

Кальций в молочных продуктах находится в благоприятных соотношениях с фосфором и магнием, что улучшает усвоение и повышает содержание этих минеральных веществ в костях.



цвет **Оранжевый**
продукты
животного происхождения,
бобовые, орехи, семена

Продукты этой группы богаты полноценным белком, витаминами и микроэлементами. Белки являются источником аминокислот, из них строятся клетки организма, ферменты, гормоны. С белками связана двигательная активность, защита организма от неблагоприятных факторов внешней среды, работа нервной системы, регуляция обмена веществ.

Ежедневная норма здорового питания –
2 порции продуктов животного происхождения, бобовых
или орехов.

Распределяйте их как минимум на 2 приема пищи.

Примеры порции

80–100 г говядины или баранины

60–80 г свинины

80–100 г птицы

50–60 г вареной колбасы

2 куриных яйца (но не более

5 штук в неделю)

1–2 котлеты

80–100 г рыбы

4 средние креветки

0,5–1 стакан отварного гороха

или фасоли 1/3 стакана орехов



МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПТИЦА, РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

способствуют:

- Снижению риска развития малокровия (особенно красное мясо)
- Повышению защитных сил организма
- Большой энергичности и активности человека
- Предохранению от йододефицита (рыба)

ЖИРНЫЕ СОРТА РЫБ способствуют:

- Нормализации обмена веществ
- Улучшению работы сердца и сосудов
- Улучшению состояния кожи

ПРОДУКТЫ ИЗ СОИ способствуют:

- Уменьшению риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний
- Снижению риска возникновения опухолей молочной железы и простаты
- Регуляции содержания холестерина в крови
- Улучшению деятельности головного мозга





цвет **Зеленый**
овощи, грибы,
фрукты, ягоды

Наиболее полезны темно-зеленые и желто-красные овощи, оранжево-желтые фрукты и темно-красные ягоды.

Более половины дневной нормы фруктов и ягод и треть нормы овощей рекомендуется съедать в свежем виде.

Многие витамины и биологически активные вещества разрушаются при кулинарной и термической обработке.

Ежедневная норма здорового питания – 400–500 г овощей и фруктов.

Значение продуктов этой группы трудно переоценить. Они служат источником незаменимых пищевых веществ, которые не синтезируются в организме и должны поступать с пищей. Это витамины и минералы, пищевые волокна, органические кислоты и другие биологически активные вещества (индолы, полифенолы, эфирные масла, фитонциды, хлорофилл). Как правило, продукты этой группы малокалорийны.

Они способствуют:

- Улучшению работы желудочно-кишечного тракта
- Выведению из организма жиров, токсичных веществ, канцерогенов, аллергенов
- Снижению риска возникновения некоторых видов злокачественных опухолей
- Снижению уровня холестерина в крови
- Поддержанию здоровья сердца и сосудов
- Активизации работы иммунной системы
- Нормализации обмена веществ
- Повышению защитных сил организма



Примеры порции

1 яблоко или груша

3–4 сливы, 1 персик или 2 абрикоса

1/2 апельсина или грейпфрута

1/2 стакана ягод

5–7 ягод клубники

1/4 стакана сухофруктов

1 гроздь винограда

1 стакан сока.



Примеры порции

100–150 г капусты, зеленого салата или шпината

1–2 моркови

1 пучок зеленого лука или другой зелени

1 помидор или стакан томатного сока

100–150 г приготовленных грибов

250 г овощного супа

150–200 г отварных овощей



цвет **Желтый**
продукты
из зерновых

Ежедневная норма здорового питания – 5 -7 порций зерновых продуктов.

Включайте блюда из зерновых в меню при каждом приеме пищи.

Примеры порции:

1–2 куска черного или белого хлеба

3–4 галеты, сушки, крекера

150–200 г гречневой, пшеничной, рисовой или перловой каши

200–250 г овсяной или манной каши

150–200 г отварных макарон

1–2 блина;

250 г супа из круп или макаронных изделий

Основное назначение продуктов этой группы – обеспечивать организм необходимым количеством углеводов и энергии. Углеводы выполняют в организме в основном энергетическую функцию и служат источником легко усваиваемых калорий. Они входят в состав гормонов, ферментов, секретов слизистых желез. Помимо углеводов зерновые продукты поставляют белок, минеральные вещества (магний, фосфор, железо, цинк, селен), пищевые волокна, фитиновые соединения, витамины группы В, РР. Особенно богаты этими пищевыми веществами хлеб и крупы из цельного зерна или из муки грубого помола.

Данные продукты способствуют:

- Улучшению деятельности желудочно-кишечного тракта
- Снижению повышенного уровня холестерина в крови
- Снижению риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний
- Повышению защитных сил организма
- Снижению риска возникновения некоторых видов злокачественных опухолей

Правильное питание - основа здоровья!



- Ешьте регулярно и с удовольствием.
- Питайтесь разнообразно.
- Ешьте достаточно для сохранения здорового веса.
- Ешьте больше продуктов, богатых крахмалом и клетчаткой.
- Не злоупотребляйте жирами.
- Используйте принцип пирамиды питания, чтобы составлять меню.
- Реже ешьте сладости.
- Контролируйте потребление витаминов и минеральных веществ.
- Сокращайте использование соли во время приготовления пищи.
- Избегайте добавления соли во время трапезы.
- Не забывайте, что основные приёмы пищи и еда между ними вносят свой вклад в баланс.

По давней традиции **супы** являются первым блюдом обеда. Объясняется это тем, что они вызывают обильное сокоотделение, возбуждают аппетит, тем самым улучшают пищеварение, благотворно воздействуют на усвоение остальных блюд.

Супы готовят на мясных, рыбных, грибных бульонах, на овощных, фруктово-ягодных отварах, а также на молоке и хлебном квасе.

По способу приготовления их делят на заправочные, пюреобразные и прозрачные, которые в свою очередь, делятся на горячие и холодные.

А теперь немного об истории происхождения СУПА:

Революцию в кулинарном деле произвёл простой глиняный горшок и считается, что первая пища, приготовленная в глиняном горшке, была жидкой, типа супа. Свои жидкие кулинарные изделия имелись уже на заре цивилизации у каждого народа. Они настолько разнообразны, насколько разнообразна природа земного шара, поскольку позволяли максимально использовать все её дары в каждом регионе.

Многие тысячелетия люди едят жидкую пищу. Однако учёные сходятся всё-таки на том, что первыми в деле приготовления жидкой пищи были китайцы и древние египтяне. Они создали сотни рецептов супов.



Существует легенда о том, как был открыт рецепт приготовления куриного бульона. Это произошло в Египте в 3 тысячелетии до н. э. Один из рабов фараона украл у своего господина курицу и, чтобы её не нашли, сунул в горшок с кипящей водой. Воришку, естественно, быстро поймали. Вместе с ним к фараону доставили и улику - горшок с курицей. Фараон был известным гурманом, любителем роскошных пиров, знатоком изысканных яств. Ощувив незнакомый аромат, он сразу забыл о своём рабе и кинулся к таинственному горшочку. Надо сказать, что когда курица попала в горшочек, там уже варились лук и пряности, которые выдавались рабам наряду с другими продуктами. Куриный бульон так понравился фараону, что он назначил воришку своим поваром, то есть сделал его вторым человеком в государстве.

С тех пор рецепт куриного бульона распространился по всему миру. На нём делают массу блюд, от самых простых и незамысловатых до изысканных.

Джузеппе Верди обожал куриный бульон.

Александр Дюма - отец был великолепным кулинаром, уже на склоне лет он написал кулинарную книгу, где целую главу посвятил бульонам и супам.

Виктор Гюго был большим гурманом, знатоком французской кухни. Он отдавал предпочтение супам, считая, что после чашки супа его творческая энергия нарастает и перо становится золотым.

Жан-Батист Мольер, создатель уникального театрального мира, мог часами говорить о супах, ведь он любил покушать и знал в этом толк.

Суп -



величайшее
изобретение
человечества.

Щи

Это повседневное в домашнем питании блюдо готовят из белокочанной свежей или квашенной капусты, а также из щавеля, шпината, крапивы с добавлением пассированных овощей. Щи можно готовить из любого бульона (костного, мясокостного, рыбного, грибного) и на воде (вегетарианские щи).

Непреходящий интерес к этому блюду объясняется не только его высокими вкусовыми свойствами, но и питательной ценностью. В нём содержится большое количество кальция в благоприятном сочетании с соединениями фосфора, калия, натрия и других щелочных элементов, которые редко встречаются в других пищевых продуктах.

В зимний период щи служат источником витамина С, фолиевой кислоты, каротина - одна порция этого блюда содержит от 30 до 60 миллиграммов витамина С.

Каша - одно из самых распространенных белорусских блюд, второе после щей. Самое слово каша в древнем его значении, по-видимому, праславянское и означает кушанье, приготовленное из растертого зерна (санскр. краш - "тереть"). Первоначально каша представляла собой жидкую похлебку из муки, но впоследствии, с распространением гречихи, слово "каша" стало означать преимущественно гречневую кашу.





Длительное время каша была общеславянским обрядовым блюдом, причем корни обряда арийские. Кашу приносили в жертву богам земледелия и скотоводства.

Так, у индусов ведического времени был обычая кормить ячменной кашей бога скота Пушана, почему он и носит название "кашеед". Римляне, по словам Плиния, в день рождения ребенка приготавливали кашу.

Древние германцы в праздник Перахты (Берхта, Гольда) так же приготавливали и ели специальную кашу.



Традиционная итальянская пицца, ставшая впоследствии, как и многие другие кулинарные изобретения, любимым блюдом в разных странах, является еще одним подтверждением того, что деликатесы - результат фантазии, изобретательности и наблюдательности, позволивших довести до совершенства вкуса самый обычный набор продуктов.

Историю появления пиццы связывают с именем античного полководца Лукулла. Утомленный бесконечными битвами он вернулся на родину, чтобы там в кругу веселых кутил провести последние годы жизни. Званые пиры сделали Лукулла более знаменитым, чем его военное ремесло. Неаполитанцы до сих пор ценят блюда, которые когда-то украшали пиршественный стол. Одним из этих блюд была пицца - а ля наполетана. Она представляла собой золотисто-желтый пирог из кислого теста, испеченный на древесном угле.



Вкус пиццы во много зависит от начинки. Чаще всего используют сыр, сырные смеси, ветчину, сосиски, колбасы (например, колбаса Pepperoni), сардельки, копчености, помидоры, сладкий болгарский перец, небольшие кабачки-цуккини, баклажаны. Подходят также рыба, грибы (шампиньоны), лук, стручки молодой зеленой фасоли, свежая морковь, нарезанная узкими длинными (3-4 см) брусочками, сваренные вкрутую яйца, маслины, оливки, майонез, томат-паста. Главное, чтобы начинка не была слишком водянистой, так как от этого тесто будет влажным. Для ароматизации используют, как правило, майоран (в сухом виде - орегано) или провансальские травы, а также зелень укропа, петрушки и сельдерея.

Во Франции в старину считалось: если девушка может перемешать **салат** в миске и ничего не уронить на стол, значит она готова выходить замуж.



Французы – известные гурманы – со всей серьезностью относились к такому простому блюду, как салат. И справедливо считали его приготовление настоящим искусством. Казалось бы – что может быть проще?

Нарезать разные продукты, сложить в салатницу, перемешать, заправить. И тем не менее, даже самый обычный винегрет у всех получается по-разному.

Вам потребуются: для теста:

пшеничная мука - 1 стакан;

яйцо - 1 шт.;

вода - около 1/5 стакана;

сливочное масло - 2 ст. л.;

соль - по вкусу;

для фарша: картофель - 400г;

лук репчатый - 1 шт.;

сливочное масло - 1 ст. л.;

**грибы сушеные - 100г; соль, перец
черный молотый, зелень укропа и**

петрушки - по вкусу



Вам потребуются:

**для получения на 200мл
киселя:**

клюква - 50г; сахар - 3 ст.л.;

**вода - 1 стакан; крахмал
картофельный - 2 ч.л.**

ОСНОВА - ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ.



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!