

ВКУСНО, ЗДОРОВО, ПОЛЕЗНО!

Часть 2



Мишка кушать не хотел –
Кашу вкусную не ел.
Витя, Коля, Надя, Даша
Всю в тарелках съели кашу.
Мишка лишь один не ел,
То упрямо в стол глядел,
То смотрел из-под бровей
Он сердито на детей.
Дети вместе дружно встали
И «спасибо» все сказали...
Мишка даже похудел,
Живот Мишкин заболел...
– Дети! Скажем Мишке дружно:
«Кашу детям кушать нужно!»

Светлана Богдан

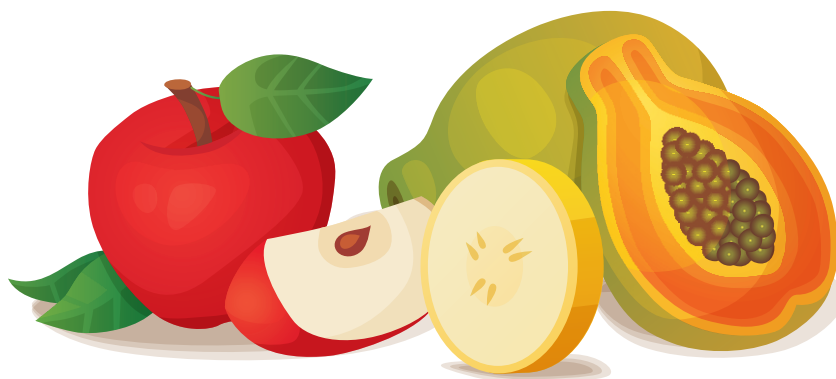
Вкусно, здорово, полезно!

Часть 2



Оглавление

Проект.....	4
Этапы.....	5
Вступление.....	7
Глава 1. Витамины и минералы.....	9
Глава 2. Овощи, фрукты и ягоды.....	17
Глава 3. О солёном.....	24
Глава 4. О способах кулинарной обработки и условиях хранения продуктов питания.....	29
Глава 5. Питание детей в организованных коллективах, в детских садах и школах.....	35
Глава 6. Пищевые добавки.....	40
Глава 7. Еда в общественных местах.....	50
Глава 8. Кухонные приборы.....	57
Глава 9. Искусство украшать еду. Эстетика блюд.....	62
Эпилог.....	70



Проект «Формирование навыков здорового и правильного питания у детей дошкольного и младшего школьного возраста»

Цель:

Повысить ответственность детей и их родителей за собственное здоровье, сформировать мотивации на сохранение и укрепление здоровья, приучить к правильному питанию с учетом возраста, особенностей состояния организма детей, а также развить культуру рационального питания.

Задачи:

1. Ознакомление детей с основными принципами здорового и правильного питания.
2. Ознакомление детей с азами кулинарии.
3. Приобщение детей к самостоятельности и ответственности.
4. Совершенствование ранних навыков самообслуживания и гигиенического воспитания у детей дошкольного и младшего школьного возраста
5. Создание мотивации у детей и их родителей к ведению здорового образа жизни.
6. Формирование знаний и навыков самоконтроля состояния здоровья детей.



Этапы реализации проекта «Формирование навыков здорового и правильного питания у детей дошкольного и младшего школьного возраста»

Глава 1. Информирование детей о микроэлементах питания: витамины и минеральные вещества. Их функции в организме человека, содержание в продуктах питания, а также развитие определённых состояний при недостаточном или избыточном потреблении.

Глава 2. Ознакомление детей с пользой включения в рацион овощей, фруктов и ягод.

Глава 3. Изложение информации о роли соли для организма человека, содержания в продуктах питания, а также развитии некоторых состояний при недостаточном или избыточном потреблении.

Глава 4. Осведомление детей о различных способах кулинарной обработки и условиях хранения продуктов питания, обеспечивающие их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности, а также об обеспечении санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех требований к продуктам питания, их хранению и приготовлению блюд.

Глава 5. Особенности питания детей в организованных коллективах, в детских садах и школах». О культуре поведения вне дома.

Глава 6. Введение понятия «пищевые добавки»: красители, ароматизаторы, консерванты, эмульгаторы. Информирование об их пользе и вреде для организма.

Глава 7. Ознакомление детей с питанием в общественных местах (кафе, столовые, рестораны и другие). О выборе продуктов питания, об этике и о культуре поведения в общественных местах.

Глава 8. Знакомство детей с кухонными приборами, их назначениями, особенностями работы с ними и соблюдением мер техники безопасности на кухне.

Глава 9. Ознакомление детей с эстетикой блюд, возможностью украшать блюда и красиво сервировать для улучшения вкуса, аппетита и настроения.



Вступление

Удивляется Дуняша:

«А куда пропала каша?»

Мама с папой: «Кто же мог?»

Деда с бабой: «Ох-ох-ох!»

Тётя с дядей: «Глянь, глазища!»

Домовята: «Вкуснотища!»

Кирилл Авдеенко

Здравствуй, наш дорогой читатель!

Вот мы с тобой и встретились вновь. На страницах второй части книги под названием «Вкусно, здорово, полезно!» мы продолжаем рассказывать тебе о том что, почему и как нужно есть, чтобы сохранить здоровье на долгие годы.

К наиболее важным средствам обеспечения здоровья относят именно правильное рациональное питание. Пища является одним из основополагающих факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособность, умственное и физическое развитие, а также на продолжительность жизни. Питание является жизненной необходимостью человека. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Мы уверены, что среди твоих друзей и их родителей имеются люди, обеспокоенные тем, насколько их питание является полезным. Все знают, что еда даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье. Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека на 70% зависит от питания. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов.

Мы задумали эту книгу именно для того, чтобы ты, дружок, научился питаться не только вкусно, но и полезно. Любимые герои Маша, Миша и поварёнок Прошка остаются с нами. С их помощью мы с тобой откроем много нового в области питания.

Наши старые знакомые помогут разобраться в таких важных вопросах, как витамины, потребление соли, пищевые добавки, способы кулинарной обработки. Кроме того, ты узнаешь как вести себя в кафе и ресторанах, как обращаться с кухонной техникой, почему следует питаться в детском саду и школе и т.д. Ко всему прочему в конце каждой главы тебя всё так же будут ждать новые рецепты от наших героев.

В добрый путь!



Глава 1. Витамины и минералы

*Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.*

Леонид Зильбер

Дети с родителями приехали в деревню к бабушке и дедушке. У них сейчас разгар садово-огородного сезона. Созрели ягоды, фрукты и овощи. Ребята давно мечтают принять участие в сборе урожая, а особенно попробовать бабушкиных яблок, смородины, клубники и малины.

– Скорее бы оказаться в огороде, – говорит Миша, – мне так нравится срывать малину с веточек.

– Ой, Миша, ну и болтун же ты! – смеётся Маша. – Лучше скажи честно, что тебе нравится поесть ягоды.

– Да, нравится, – соглашается мальчик. Тем более, дедушка говорит, что ягоды и овощи со своего огорода очень полезны.



– Правильно, внучек, нужно летом больше есть ягод, чтоб набрать запас витаминов на всю зиму.

– Дедуль, зачем нам нужны витамины? – спросила Маша.

– Роль витаминов в жизни человека несложно понять из самого их названия. Первая часть слова – «вита» – переводится с латинского языка, как «жизнь». Витамины не поставляют энергию, но они участвуют в обмене веществ и помогают нормализовать процессы нашего организма. Витамины бывают разные, и каждый по-разному действует на организм человека.

– А мы никаких витаминов не знаем, – раздосадовался Миша.

– Я знаю витамин С, – гордо заявила Маша, – его много содержится в лимонах, правильно деда?

– Правильно, внученька, но не только в лимонах. Больше всего витамина С можно получить из чёрной смородины. Причём смородина сохраняет витамин С в любых заготовках. Как раз смородину мы сейчас и пойдём собирать. Согласны?

– Да-да-да! Мы с удовольствием! – воскликнули ребята.

– Вот и отлично! А я немного ещё расскажу вам о витаминах в нашем саду.

В саду было так хорошо: пели птицы, повсюду цветы и зелень, в воздухе слышны сладкие нотки созревшей клубники и малины. Дети помогли дедушке собрать целое ведро смородины.

– Деда, а в смородине содержатся другие витамины кроме «аскорбинки»? – спросил Миша.

– Да, в ней есть ещё ряд витаминов группы В, витамин К, РР. А также в смородине содержатся вещества, которые регулируют обменные процессы в организме человека, помогают обновлению клеток, усиливают защитные функции. Эти вещества называются минералами. В смородине много калия, кальция, магния, фосфора. Теперь, ребята, пойдёмте к кустам вашей любимой малины.

– А в малине что содержится?

– Малина богата кальцием, фосфором и железом.



– Мама даёт нам малиновое варенье, когда у нас повышается температура, – вспомнила Маша.

– И это правильно, потому что малина – мощное жаропонижающее средство. Она отлично снижает температуру тела. Предлагаю из собранной нами малины приготовить **варенье** и запасти его на зиму на случай простуд.

– Значит, любимое варенье Карлсона ещё и помогает выздороветь, – отметила Маша.

– Получается, так, – согласился Борис Петрович.

Ребята принесли урожай бабушке, которая смешала малину и смородину, в итоге получилось вкуснейшее и полезнейшее варенье. Но хитрость этого рецепта в том, что его не варят. При помощи блендера Нина Павловна измельчила ягоды, добавила немного сахара, и готово! Частью десерта полакомились ребята, а оставшееся бабушка заморозила на зиму.

Рецепт от Нины Павловны

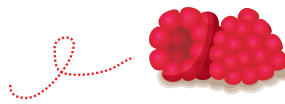
«МАЛИНОВО-СМОРОДИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ»

Ингредиенты:

Малина – 1 кг.

Смородина – 500 г.

Сахар – 300 г.



Приготовление:



1 Выложить ягоды на сито и промыть под холодной водой.



2 Измельчить в блендере 1 кг малины и 500 г смородины



3 Добавить 300 г сахара.



! Мой друг, теперь ты знаешь, что **витамины** отчасти являются источником жизни и очень важны в поддержании здоровья. Мы же сейчас тебе расскажем о них более подробно.

А начнём с очень интересного факта: армия Наполеона потерпела поражение в Египте из-за того, что солдаты заболели страшной болезнью, называемой цингой. И таких неизвестных, но серьёзных болезней раньше было очень много. Врачи же долгое время не понимали, почему они появляются, и как их лечить. И только в 1932 году врач по имени Альберт Сент-Джёрдьи, выделив из лимонного сока вещество под названием аскорбиновая кислота, вылечил пациентов с цингой.

Теперь и ты знаешь, что, если регулярно есть продукты, богатые витамином С, такие как лимон, смородину, малину, о которых говорили Борис Петрович с Машей, а также апельсины, капусту или перец можно избежать эту болезнь. А если бы об этом знал сам Наполеон, то его армия, возможно, одержала бы победу.

Также очень интересное открытие сделал в 1880 году русский учёный Николай Иванович Лунин, заметив, что мыши, получавшие искусственное молоко заболевали и погибали, а те, которые пили натуральное молоко, были здоровы. И эта догадка привела многих учёных мира к тому, что для человека недостаточно есть только белки, жиры и углеводы, о которых

мы уже много тебе рассказали. Для здоровья людей, а также для животных и птиц очень полезно есть продукты, содержащие витамины и минералы.

По мере открытия витаминов было решено называть их по алфавиту. Так появились витамины А, В, С, Д, Е, К и другие. Но в дополнение используются и химические названия. Например, витамин В₁ – тиамин, витамин А – ретинол, витамин С – аскорбиновая кислота и т. д.



Все витамины делятся на две большие группы: водорастворимые и жирорастворимые. Более подробно об этом ты сможешь узнать от родителей или же в школе, когда станешь чуть старше.

Обычно витамины в организм попадают с едой или напитками. Если человек употребляет мало витаминов, то у него развивается такое состояние, которое врачи называют гиповитаминозом, и, наоборот, если много, гипервитаминозом.

Если же у человека всё же разовьётся гиповитаминоз или даже авитаминоз – это полное отсутствие какого-либо витамина

в организме, то врачи ему обязательно назначат витамины в виде таблеток, пастилок, сиропов или уколов.

На ряду с витаминами, как говорил Борис Петрович, для человека очень важно есть продукты, содержащие **минеральные вещества**, которые участвуют во всех процессах, протекающих в организме и являются необходимым компонентом всех органов и тканей. Например, кальций, фосфор и магний участвуют в образовании костей, ногтей и волос, калий и натрий нужны для нормальной работы сердца и сосудов, железо переносит кислород по крови к клеткам, а йод необходим для роста организма и развития мозга.



Минеральные вещества	
макроэлементы	микроэлементы
калий	цинк
кальций	йод
магний	кобальт
натрий	медь
фосфор	селен
сера	железо
хлор	фтор

Минеральные вещества подразделяются на две группы: макроэлементы и микроэлементы. Отличие их состоит в объёме содержания их в организме. К макроэлементам относятся кислород, углерод, водород, железо, калий, кальций, магний, натрий и др. К микроэлементам – цинк, йод, кобальт, хром, медь, селен и др.

Минеральные вещества так же, как и витамины, поступают

в организм только с пищей и поэтому являются незаменимыми компонентами питания. Для регулярного поступления в организм минералов необходимо есть разнообразные продукты.

Состав минеральных солей в клетках организма всегда должен быть постоянным, и даже небольшие отклонения могут быть причиной плохого самочувствия.

Недостаточность минеральных солей может иметь самые тяжёлые последствия для организма, которые также могут быть скорректированы правильной диетой или лекарствами, которые назначит врач.

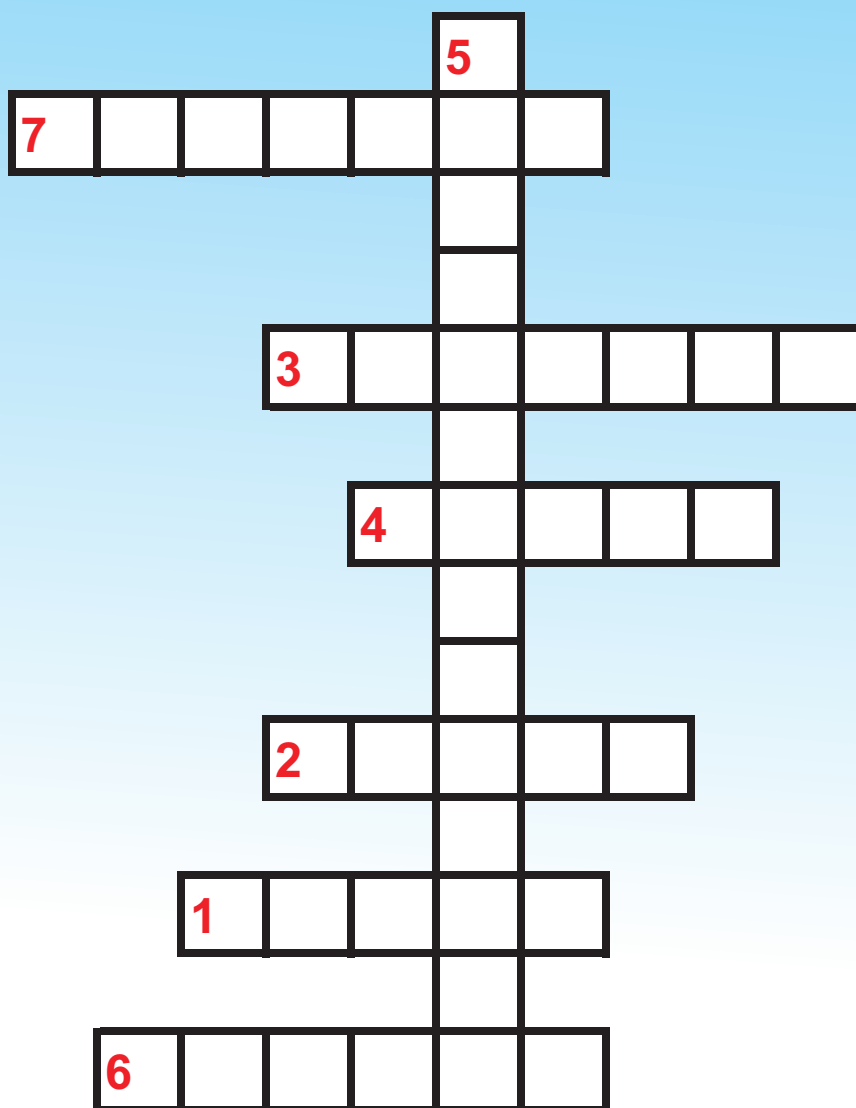
Учёные специально разработали различные таблицы, в которых указано, сколько и какого витамина или минерального вещества содержится в определённом продукте, а также цифры с указанием необходимого суточного количества каждого элемента в отдельности.

Задание

Предлагаем тебе кроссворд по витаминам и минеральным веществам. Если ты считаешь, что ты не справишься с заданием в одиночку, позови на помощь старших. Знания о витаминах и минеральных веществах обязательно тебе пригодятся, даже когда ты станешь взрослым. Поэтому старайся как можно больше изучать интересную и полезную литературу.

Вопросы:

1. Что означает с латинского языка слово «Витамин»?
2. В каком фрукте больше всего витамина С?
3. В виде какого блюда чаще всего заготавливают ягоды на зиму?
4. Какое заболевание развивается у людей, если они не употребляют продукты, богатые витамином С?
5. Как называется состояние, которое возникает при большом (избыточном) поступлении витаминов в организм человека?
6. Какой элемент в организме человека переносит кислород по крови к клеткам?
7. Какое минеральное вещество входит в состав костей и зубов человека?



Подсказки к заданию

Ответы:

1. Жизнь.
2. Лимон.
3. Варенье.
4. Цинга.
5. Гипервитаминоз.
6. Железо.
7. Кальций.

Глава 2. Овощи, фрукты и ягоды

*И салат из овощей.
Это очень вкусно
И полезно для детей:
Есть салат капустный.
Кушай фрукты на десерт.
Яблочки и сливы.
Вырастешь тогда большим,
Сильным и красивым!*

Анна Вишневская

Маша и Миша продолжают гостить на даче у бабушки и дедушки. Сбор урожая в самом разгаре. Сегодня у бабушки в планах собрать созревшие овощи: огурцы, помидоры и редис. Она зовёт внуков в огород:

— Ребятки, помогите, пожалуйста, мне с огурчиками и помидорчиками, их уродилось очень много, нужно собрать, чтоб не перезрели.

— Я с удовольствием! — обрадовалась Маша.

— Огурцы — это, конечно, не малина, я их не ем, но собрать помогу, — без энтузиазма отметил Миша.



– А я, наоборот, обожаю огурцы, я готова только ими и питаться! – воскликнула Маша.

Все трое пошли в огород. Бабушка показала внукам грядки с овощами и рассказала, как их нужно срывать:

– Здесь у нас растут томаты. Смотрите, сколько уже их поспело. Покрасневшие плоды лучше срывать сразу, по мере созревания, так как чем дольше они на кусте, тем скорее созревает остаток кисти, и оставшиеся на ней томаты не успевают набирать положенную массу. Срывать их нужно аккуратно всей кистью руки.

– Мы постараемся, бабуль. А где грядки с моими любимыми огурцами?

– Они чуть подальше. Сейчас мы пройдем к ним. Огурцы необходимо собирать регулярно, так как если их плоды задерживаются на растениях – это затормаживает развитие остального урожая. При этом нельзя сдвигать их с куста и наступать на листья и плети. Поэтому убирая огурцы, мы с вами воспользуемся садовыми ножницами.

– Бабуль, я очень хочу поработать ножницами! Можно? – встрепенулся Миша.

– Конечно, внучек. Я буду рада твоей помощи, – подбодрила Мишу бабушка.

– Какие ещё овощи растут в огороде? – спросила Маша.

– На грядке напротив огурцов растёт редис. Он тоже созрел, его следует собирать, иначе плоды станут жёсткими и невкусными.

– Кстати, редис я люблю. Он такой хрустящий и острый на вкус.

– Кроме того у нас в огороде можно найти картофель, лук, морковь, свёклу, капусту, перец, кабачки и тыкву. Но эти овощи поспевают позже, ближе к осени.

– Что мы будем делать с собранными овощами, бабушка? – поинтересовалась Маша.

– Мы будем их есть! Вы знаете, ребята, что в сутки человек должен съесть 400 грамм овощей.

– Правда? Это же, наверное, очень много! Я точно столько



не съем! – удивился Миша.

– Нет, если распределить это количество на несколько приёмов пищи, то 400 грамм окажутся вполне реальными, – отметила бабушка. Это неоценимый вклад в здоровую работу организма.

– Чем же так полезны овощи? – спросил Миша.

– Овощи содержат много разнообразных витаминов, минеральных веществ, есть в них органические кислоты, пищевые волокна и другие необходимые для нашего организма вещества. В наибольшей степени витамины сохраняются в овощах, употребляемых в свежем виде. Поэтому их предпочтительно есть сырыми. Эфирные масла, содержащиеся в овощах, воздействуют на обоняние и вызывают выделение пищеварительных соков ещё до того, как мы приступаем к еде. Салаты способствуют подготовке наших органов к еде и лучшему усвоению пищи. Овощные гарниры помогают перевариванию мяса и рыбы. Ещё одним важным их достоинством является наличие в них клетчатки.

– Бабушка, мы не знаем, что такое клетчатка. Нам никто про неё не рассказывал раньше, – расстроилась Маша. – Объясни нам, пожалуйста.

– Клетчатка – это грубые волокна, из которых состоят растения. Они помогают очищению кишечника, – пояснила Нина Павловна.

– Клетчатка есть во всех овощах? – Маша не отстаёт.

– Да, конечно! Особенно богаты клетчаткой свёкла, морковь, капуста, брокколи, тыква, огурцы, листья салата и помидоры.

– Кроме того, овощи, фрукты и ягоды содержат большое количество воды, которая, как вы знаете, жизненно необходима нашему организму. Самыми водянистыми овощами являются огурцы, помидоры и кабачки.

– Бабуля, – начала Маша, – я правильно поняла, что овощи мы можем есть столько, сколько захотим?

– Машенька, всё должно быть в меру. Овощей можно есть

много, но не всё за один раз. А вот, например, фрукты нужно ограничивать.

– Но фрукты же очень вкусные и тоже содержат клетчатку, – удивился Миша.

– Во фруктах есть те же полезные элементы, как и в овощах. А кроме этого они содержат полезный сахар – фруктозу. Но это тем не менее сахар, и неограниченное его потребление может навредить организму. Лучше остановиться на одном фрукте в каждый приём пищи. Например, утром – яблоко, днём – грушу, а вечером – персик.

– Что за несправедливость, бабушка! – не стерпел Миша. Почему все сладкие продукты нельзя есть много, а безвкусные овощи можно не ограничивать?

– Миша, зря ты так про овощи, сейчас мы с вами наберём свежих овощей и приготовим замечательный **салат**.

– Здорово! Мы уже проголодались! – обрадовалась Маша. А что нам нужно для салата?

– Мы возьмём огурцы, помидоры, редис, красный перец и пекинскую капусту. Первым делом, мы промоем и просушим овощи. Далее, необходимо нарезать их кусочками среднего размера. Теперь выложим овощи в глубокую тарелку, добавим немного соли и оливкового масла, перемешаем все ингредиенты. Наконец, добавим в салат нарезанный кубиком сыр фета, он придаст нашему салату неповторимый вкус. Тебе, Миша, обязательно понравится!

Рецепт от Нины Павловны

«ОВОЩНОЙ ЛЕТНИЙ САЛАТ»

Ингредиенты:

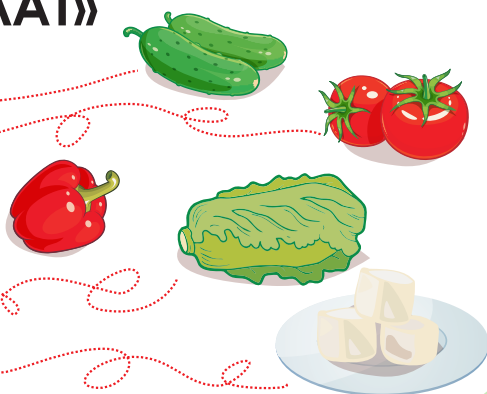
2 средних огурца.

2 средних помидора.

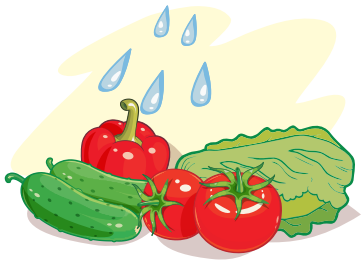
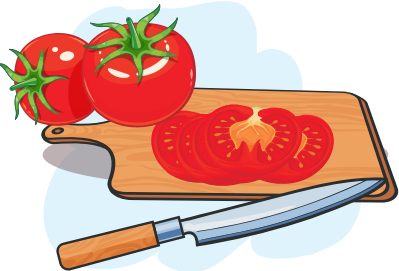
1 красный перец.

Пекинская капуста.

Сыр фета 100 г.



Приготовление:

 1 Промыть и просушить овощи.	 2 Нарезать овощи кусочками среднего размера.	 3 Выложить овощи в глубокую тарелку.
 4 Добавить немного соли и оливкового масла.	 5 Перемешать все ингредиенты.	 6 Добавить в салат нарезанный кубиком сыр фета.

! Овощи, фрукты и ягоды являются хорошей «кладовой», в которой хранится всё самое вкусное и полезное. Дружок, Нина Павловна многое рассказала об их полезных свойствах. Мы же перечислим тебе их снова и добавим от себя:

✓ Овощи богаты углеводами, особенно сложными — клетчаткой и пектинами (о них мы писали в 1 части нашей книги). Благодаря им улучшается работа желудка и кишечника.

✓ За исключением некоторых продуктов (картофеля, винограда, бананов и др.) овощи, фрукты и ягоды имеют низкую калорийность, что позволяет сохранить нормальный вес тела, предотвратив развитие ожирения. Это полезное свойство более актуально для взрослых, чем для детей.

✓ Содержат витамины (А, В, С, Е и др.) и минеральные

вещества (калий, йод, цинк, железо и др.). Включая их в свой рацион питания, ты съедаешь «лекарства» для укрепления своего здоровья.

✓ Также в них содержатся различные вещества, называемые очень сложными словами: антиоксиданты, индолы, тиоцианаты, нитрилы и другие, которые помогают предотвратить развитие многих заболеваний.

Употреблять овощи, фрукты и ягоды можно в различном виде. Они будут вкусными и полезными в любом случае. Считается, что в сыром виде в них сохраняется больше витаминов и минералов. Например, овощи можно запекать, жарить, варить на пару или есть сырыми. Из фруктов и ягод приготовить салаты, смузи, соки, съесть сырыми или запечь в духовке. Выбирай и экспериментировать на свой вкус!

Если у тебя в саду растут овощи, фрукты и ягоды, как у Нины Павловны и Бориса Петровича, обязательно ешь их в сезон. Твой организм скажет тебе «Спасибо!». А всё, что не успели съесть, заготовьте на зиму: заморозьте, засушите или приготовьте варенья и компоты.

Врачи всех стран мира рекомендуют ежедневно есть взрослым не менее 400 граммов овощей и фруктов. Это **приблизительно 1 огурец, 1 помидор, 1 яблоко, 1 банан, 2 больших абрикоса, 1 апельсин, половинка грейпфрута, несколько ягод клубники, 1 морковь.** Этот объем нужно делить на 5 порций. Одна порция – размер человеческой ладони. Поэтому, если ты хочешь знать, сколько тебе нужно съесть овощей, фруктов и ягод в день, приложи эти продукты к своей ладошке 5 раз.



= 1 порция

Задание

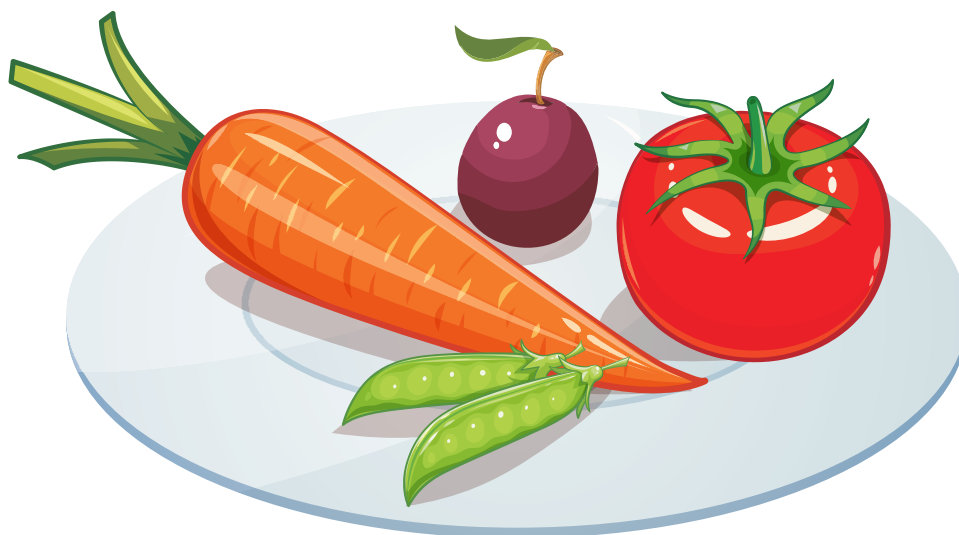
Полезно есть разные виды фруктов, овощей и ягод. А чтобы полезное совместить с приятным, предлагаем тебе приготовить свою яркую, красивую фруктово-овощную тарелку. Также можно разнообразить её орехами, зеленью, ягодами и снеками. Это не только порадует глаз, но и обеспечит организм полезными веществами.

Благодаря этому упражнению ты научишься чувствовать разнообразные вкусы, различать цвета, запахи, а также появятся полезные привычки к здоровым перекусам.

Подсказки к заданию

Примеры комбинации фруктово-овощной тарелки:

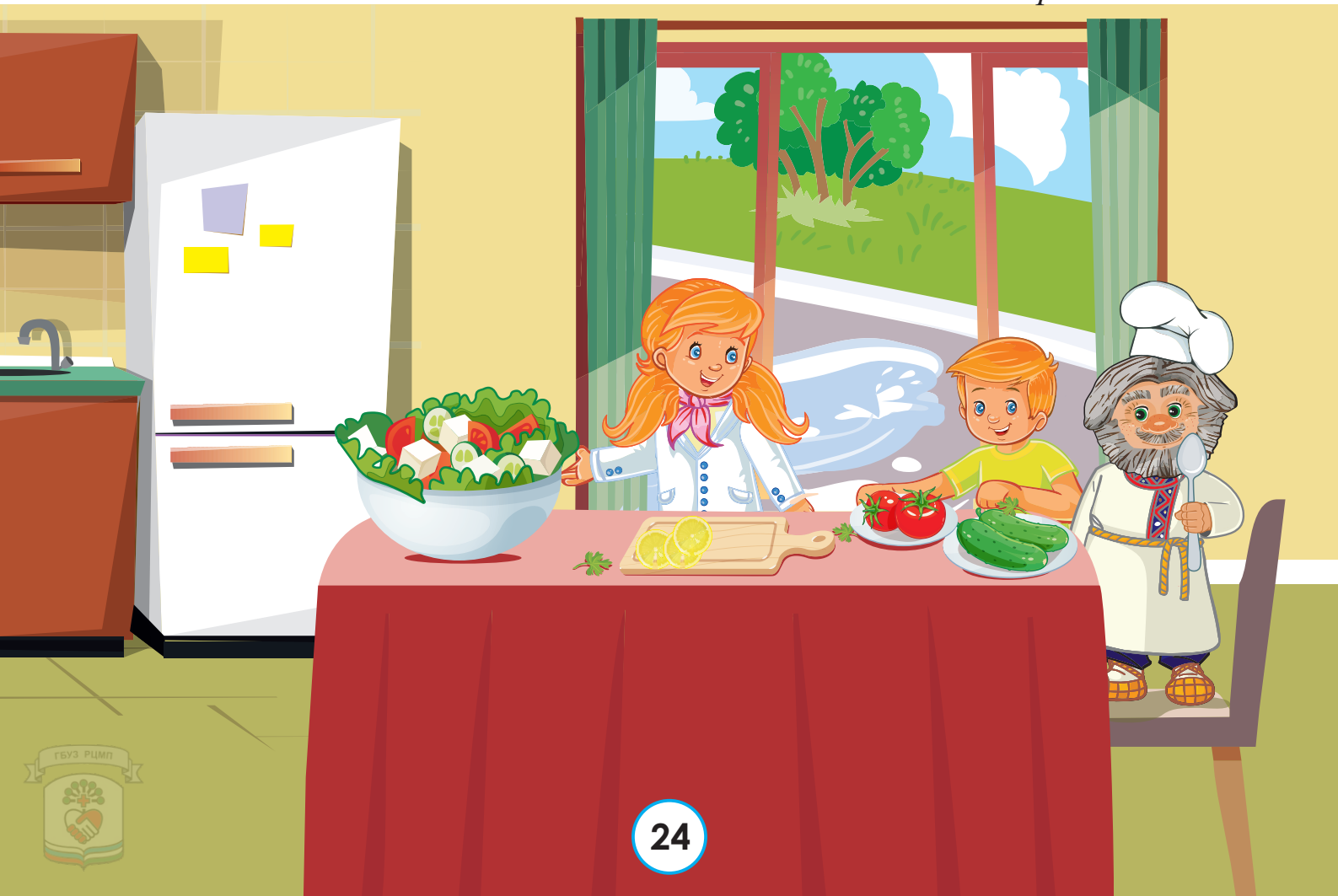
- ⊙ Красный помидор, оранжевая морковка, синяя слива, зелёный горошек.
- ⊙ Жёлтый помидор, белая цветная капуста, зелёный огурец.
- ⊙ Красное яблоко, жёлтый перец, белая капуста.
- ⊙ Белый банан, жёлтая кукуруза, зелёный огурец.
- ⊙ Красная печёная свёкла, белая груша, зелёные листья салата.



Глава 3. О солёном

*Повар суп пересолил
И воды в бульон долил.
Стал бульон недосолён.
Повар сыплет соль в бульон.
Размешал большою ложкой,
Суп попробовал немножко,
И воскликнул: – Как я зол!
Снова вышел пересол!
Вновь пришлось воды долить
И немного подсолить.
А потом ещё добавить.
А потом опять разбавить.
Угощайтесь, господа!
Гости пробуют... – Вода!*

Вера Ни Ка



Наши друзья вернулись домой от бабушки и дедушки. Ребята решили удивить родителей, самостоятельно приготовив овощной салат, рецепт которого подсказала им бабушка. Но вкус получившегося блюда ребятам пришёлся не по душе. Они жалуются Прошке:

— Мы делали всё так, как нам говорила бабушка, но почему-то салат получился очень солёный.

— Значит, вы просто пересолили, — сказал Прошка.

— В рецепте написано «немного» соли, мы немного и добавили, — объясняются ребята.

— «Немного» — это понятие неоднозначное. Что касается соли, чем меньше её будет в блюде, тем лучше для нашего организма.

— Почему? — озадачились ребята.

— Соль в больших количествах — это яд для человека. Она задерживает жидкость в организме, из-за чего возникают отёки и повышается артериальное давление.

— А всё-таки сколько это «немного»? — интересуются Маша и Миша.

— Нормой количества соли для взрослого человека является 5 грамм в день — это одна чайная ложка без горки. Детям следует потреблять меньшее количество соли, чем взрослым.

— Значит, в салат нужно добавить всего несколько щепоток? — уточнила Маша.

— Да, ты права, Маша. Я рекомендую добавлять по щепотке, перемешивать, пробовать на вкус и при необходимости добавить ещё щепотку.

— Теперь нам стало понятно. Выходит, соли нужно есть мало.

— Кстати, ребята, сейчас я вас научу, как можно обойтись без соли. Давайте заново приготовим **овощной салат** вашей бабушки, но вместо соли сбрызнем салат свежавыжатым соком лимона. Он придаст кислинки, которая отлично заменяет соль. Я вас уверяю, ваши родители не заметят отсутствия соли в блюде. А салат станет ещё полезнее.

Рецепт от Маши и Миши

«ОВОЩНОЙ ЛЕТНИЙ САЛАТ БЕЗ СОЛИ»

Ингредиенты:

2 средних огурца.

2 средних помидора.

1 красный перец.

Пекинская капуста.

Сыр фета 100 г.



Приготовление:



1

Промыть
и просушить
овощи.



2

Нарезать овощи
кусочками
среднего размера.



3

Выложить овощи
в глубокую тарелку.



4

Добавить вместо
соли
1-2 ч. л. сока лимона
и оливковое масло.



5

Перемешать все
ингредиенты.



6

Добавить в салат
нарезанный
кубиком сыр фета.

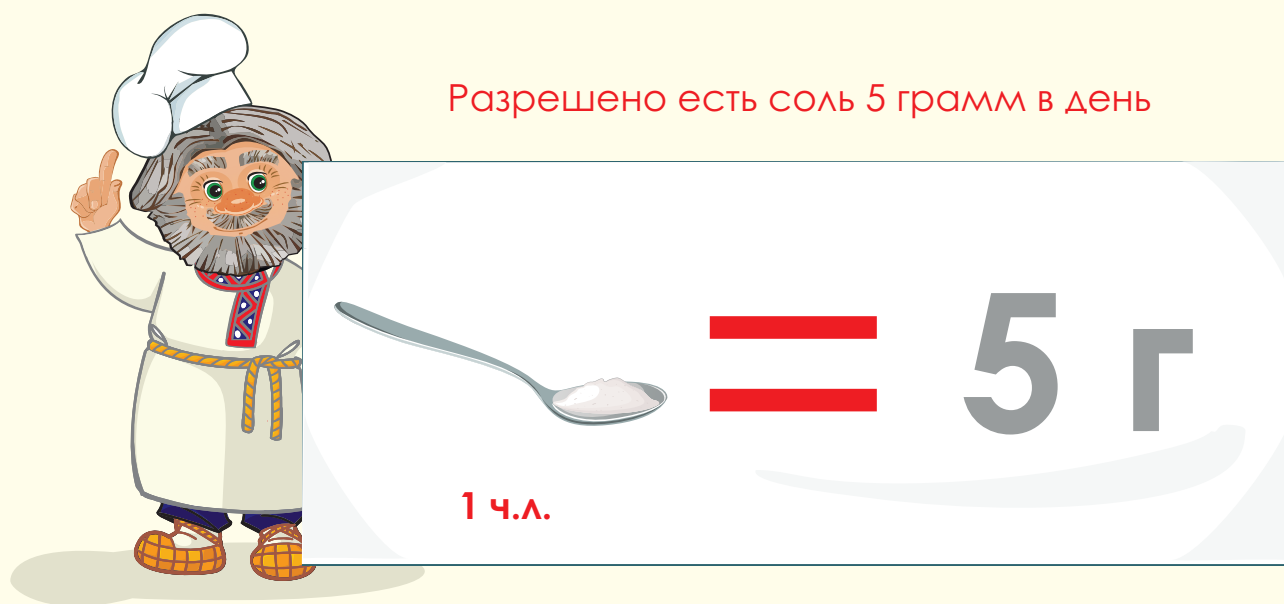


Наш дорогой читатель, сейчас мы тебе расскажем подробнее о соли. Она содержит в своём составе минеральное

вещество под названием натрий, который нужен для создания постоянства воды в организме человека. Но, к сожалению, многие люди на планете едят соли больше, чем им нужно. Как уже отметил Домовёнок, избыток этого вещества приводит к развитию отёков, повышению давления и очень серьёзным заболеваниям сердца, которые чаще всего начинают проявляться примерно после 30 лет. Хотя причины их развития уже зарождаются с маленького возраста. Солёные продукты могут также явиться причинами развития болезней желудка и образования камней в почках.

Употребление большого количества соли особенно для детей очень опасно. Ещё древние учёные говорили: «Яства пряные, солёные, квашеные, острые – для младенца яд».

Поэтому, если ты хочешь быть всегда здоровым и не болеть, советуем тебе ограничить употребление соли. Врачи всех стран мира разрешают включать соль в рацион взрослого человека не более 5 грамм в день (это примерно 1 чайная ложка без горки), а для детей эта цифра будет намного меньше.



Но это совсем не значит, что натрий организму не нужен. Он содержится не только в соли, но и других продуктах. И нужное количество натрия человек может получить, не съев даже маленькой крупинки соли. Поэтому главный совет, который мы можем тебе дать – это постараться как можно меньше добавлять в соль еду.

Задание

Перечисли все блюда, где используется большое количество соли в их приготовлении.

Благодаря этому заданию, ты сможешь узнать очень солёные продукты. Исключив или ограничив их в еде, ты поможешь своему организму быть здоровым.

Подсказки к заданию

Примеры очень солёных продуктов:

- ⊙ Квашеная капуста
- ⊙ Маринованные огурцы
- ⊙ Солёные помидоры
- ⊙ Консервированный зелёный горошек
- ⊙ Картофель фри
- ⊙ Томатный сок
- ⊙ Попкорн солёный
- ⊙ Сыр пармезан
- ⊙ Ветчина
- ⊙ Сало
- ⊙ Сосиски
- ⊙ Колбаса
- ⊙ Консервированные оливки
- ⊙ Соевый соус
- ⊙ Готовые магазинные соусы, кетчупы
- ⊙ Солянка
- ⊙ Сельдь солёная
- ⊙ Скумбрия копчёная
- ⊙ Претцели (солёные крендельки)
- ⊙ Солёный арахис
- ⊙ Солёные семечки подсолнечника
- ⊙ Чипсы картофельные



Дальше продолжи этот список сам.

Глава 4. О способах кулинарной обработки и условиях хранения продуктов питания

*Варит, жарит, солит, тушит,
Месит, режет, лепит, сушит...
У плиты его работа.
Пищи слушает он говор.
Проливает много пота
У горячей печки...*

(dăruiri – vârstă)

Маша, Миша, Роман Борисович и Татьяна Николаевна снова поехали в деревню к бабушке и дедушке. И своих любимых питомцев привезли. Псу Бруно и коту Апельсину очень нравится резвиться на улице. Там им предоставлена полная свобода. Дедушка и папа ходили на рыбалку. Они поймали много рыбы и принесли её домой. Бабушка не может



нарадоваться:

– Этих запасов нам надолго хватит. Мы её почистим и положим в морозильник.

– Часть я обязательно засушу, – добавил Борис Петрович, который обожает сушёную рыбу.

– А я больше всего люблю жареную рыбу, – размечтался папа.

– Жареное есть вредно! – строго сказала мама. – Совсем другое дело – рыба, приготовленная на пару. В ней сохраняются все полезные свойства. Ты уже забыл рекомендации, которые тебе дал врач по поводу лечения гастрита?

– Мам, пап, получается, один продукт можно приготовить разными способами? – интересуется Миша.

– Абсолютно верно! Существует много способов термической обработки, то есть воздействия высокой и низкой температурой.

– А какими ещё способами можно приготовить рыбу, которую вы поймали? – спрашивает Маша.

– Рыбу можно пожарить, приготовить на гриле, на пару, запечь в духовке, закоптить, посолить, сварить рыбный суп – уху или просто высушить, как любит наш дедушка.

А мы с Мишей даже не знаем, какой из этих способов нам нравится больше всего, – озадачилась Маша.

– Ничего, у нас теперь так много рыбы, что мы сможем приготовить её всеми этими способами, и вы выберете, что вам больше всего понравилось, – воодушевила детей Нина Павловна.

– Бабуль, а давай, прямо сейчас приготовим какое-нибудь блюдо из рыбы, – предложила Маша.

– Отличная идея, – поддержала её мама, – предлагаю **запечь рыбу с овощами в духовке**. У нас получится полезный сбалансированный и изумительно вкусный обед.

Вся семья начала вместе готовить. В это время Маша записывала рецепт приготовления карпа с овощами, чтобы поделиться им с Прошкой.



Рецепт от Татьяны Николаевны

«КАРП, ЗАПЕЧЁННЫЙ В ДУХОВКЕ С ОВОЩАМИ»

Ингредиенты:

Карп – 1 кг.

Лук репчатый – 2 шт.

Морковь – 2 шт.

Кабачки – 2 шт.

Баклажаны – 2 шт.

Помидоры – 2 шт.

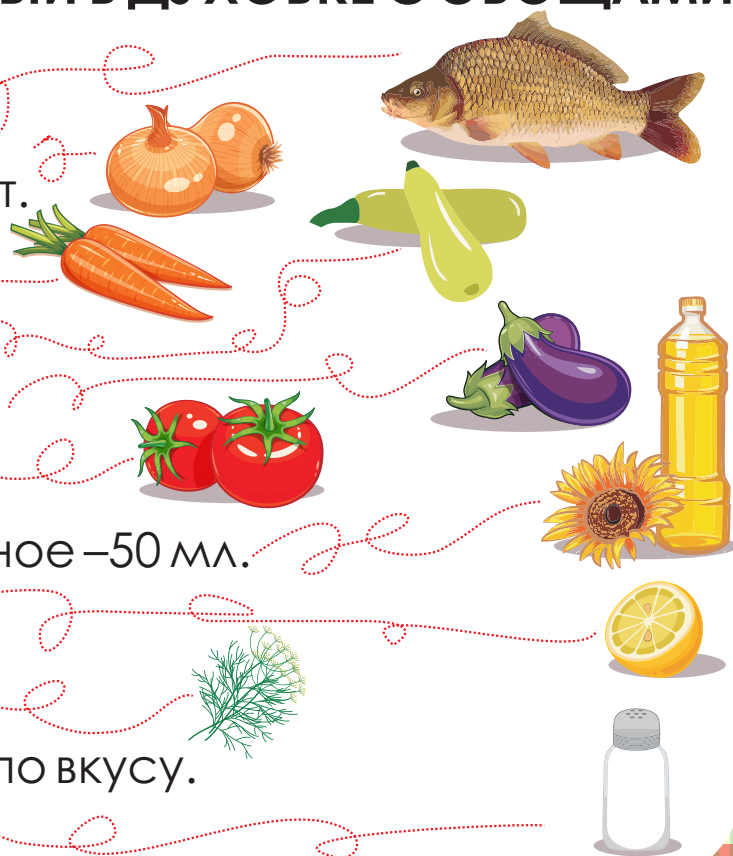
Масло растительное – 50 мл.

Лимон – 1 шт.

Укроп – 1 пучок.

Специи для рыбы по вкусу.

Соль по вкусу.



Приготовление:

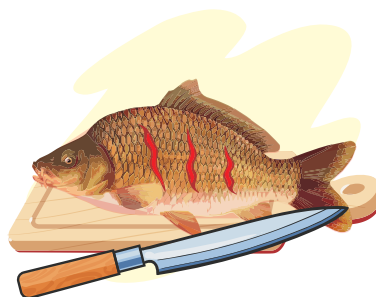
1

Карпа необходимо очистить от чешуи, выпотрошить, отрезать плавники, хорошо помыть и обсушить салфеткой.



2

На карпе сделать неглубокие надрезы с двух сторон.



3

Замариновать карпа, натерев солью приправой и лимонным соком снаружи, внутри и надрезы. Оставить на 30 минут.

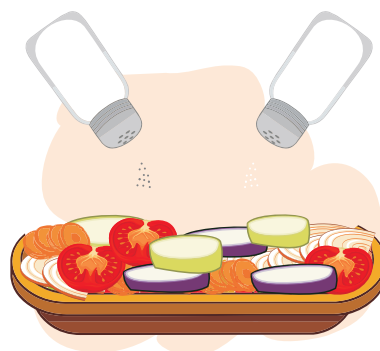




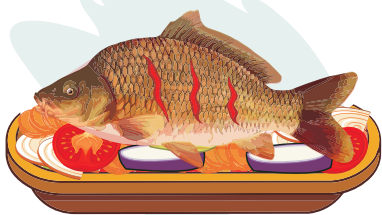
4 Тем временем помыть и почистить овощи.



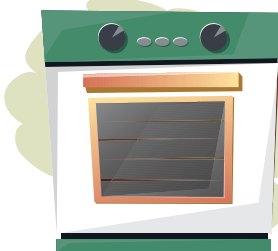
5 Нарезать кружочками все овощи, а лук – полукольцами.



6 Уложить в форму для запекания лук, морковь, кабачки, баклажаны. Посолить и поперчить овощи.



7 Выложить на овощную подушку карпа.



8 Запекать в духовке около 45 минут при температуре 180 градусов.



9 Подать к столу.

! Наш дорогой друг, все мы уже привыкли, что еду нужно помыть, почистить, приготовить, а потом уже съесть. А почему так нужно делать, мы тебе сейчас расскажем.

Во-первых, любые продукты обязательно нужно помыть перед едой, не важно, купили в магазине, собрали у себя на грядке или поймали рыбу в реке как Роман Борисович с отцом. Всё потому, что вокруг нас живёт много разных микробов и вирусов, которые, попадая в желудок, могут вызвать серьёзные заболевания.

Во-вторых, необходимо решить, что и каким способом их приготовить. На вопрос, что приготовить, думаем, ты легко найдёшь ответ самостоятельно. Мы хотим тебе рассказать о разных способах обработки пищи: жарка, варка, тушение,

засолка, копчение, запекание, припускание, пассирование и многое другое. О некоторых способах уже рассказали наши герои, обсуждая, что можно приготовить из рыбы.

Практически все продукты можно приготовить любым из способов. Например, даже из обычного банана, который ты любишь есть в сыром виде, можно сделать множество разнообразных блюд. Бананы можно сушить, вялить, жарить, варить из них супы, запекать в духовке, готовить на пару, добавлять в тесто для приготовления пирога или панкейков и др.



Почему люди используют так много разных способов приготовления? Правильно, из-за вкуса и полезных свойств продуктов. Ты, наверняка, замечал, что жареные блюда намного вкуснее, чем приготовленные на пару, несмотря на то, что пользы от них будет намного меньше.

Часть белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, о пользе которых мы тебе рассказали в предыдущих главах, к сожалению, теряется при обработке. Они могут остаться в воде, в которой сварены, либо просто разрушиться от высокой или низкой температуры, действия ветра или солнца и т. д. Причём, при одном способе готовки может потеряться полезных веществ больше, чем при другом.

Например, при варке картофеля в кожуре потери углеводов, минеральных веществ и всех витаминов уменьшаются по сравнению с потерями при варке очищенного картофеля.

Лучше всего полезные пищевые вещества сохраняются при тушении, запекании или варке на пару. Поэтому если ты хочешь питаться правильно и полезно, то лучше использовать именно эти способы готовки.

Задание

Предлагаем тебе поиграть в игру. Но для этого необходимо несколько участников. Поэтому приглашай родителей, братьев, сестёр, друзей, подруг.

Правила игры: необходимо выбрать какой-нибудь продукт (картофель, сыр, молоко, овсяная крупа, яблоко и др.) и по очереди перечислять, какие способы обработки данного продукта бывают, и какие блюда в результате могут получиться. Главное, чтобы не повторялись их комбинации.

Данное задание поможет тебе расширить твой кругозор знаний по различным видам приготовления и названиям блюд. А также можете обсудить, какие способы будут полезными, а какие вредными.

Подсказки к заданию

Виды кулинарной обработки пищи:

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| ○ Варка | ○ Пассирование |
| ○ Приготовление на пару | ○ Припускание |
| ○ Варка под давлением | ○ Бланширование |
| ○ Запекание | ○ Томление |
| ○ Тушение | ○ Сушение |
| ○ Жарка с маслом | ○ Копчение |
| ○ Жарка без масла | ○ Соление |
| ○ Жарка в духовке | ○ Маринование |
| ○ Жарка во фритюре | ○ Квашение |
| ○ Жарка на гриле | ○ Вяление |
| ○ Охлаждение | ○ Замораживание |



Глава 5. Питание детей в организованных коллективах в детских садах и школах

*Школьная столовая –
Как второй наш дом!
Пищу там здоровую
Каждый день жуём!
Знаем, что питание
Там всегда на «пять»!
В школьную столовую
Мы идём опять!
Руки золотые там
У наших поваров!
Вкусно приготовят нам
Борщ, котлеты, плов!
К. Васильева, В. Чертов*

Наступил сентябрь. Наш дружок Миша пошёл в первый класс той же школы, где учится его сестра Маша. Пока уроки длятся недолго, но после их окончания Миша остаётся на продлёнку. Там ребята выполняют домашнее задание. После этого наши герои вместе возвращаются домой. Родители в это время ещё находятся на работе. Ребят встречает домовёнок Прошка. Надеюсь, вы про него не забыли. Прошка приветствует Машу и Мишу:

– Здравствуйте, мои дорогие друзья! Наконец, вы вернулись.

– Привет, Домовёнок! – поздоровались с ним ребята.

– Я такой голодный! Давайте скорее что-нибудь поедим, – просит Миша.

– А я пока не хочу есть. Мы ведь недавно обедали в школе, нам давали вкусный суп и **творожную запеканку**, – пояснила Маша.

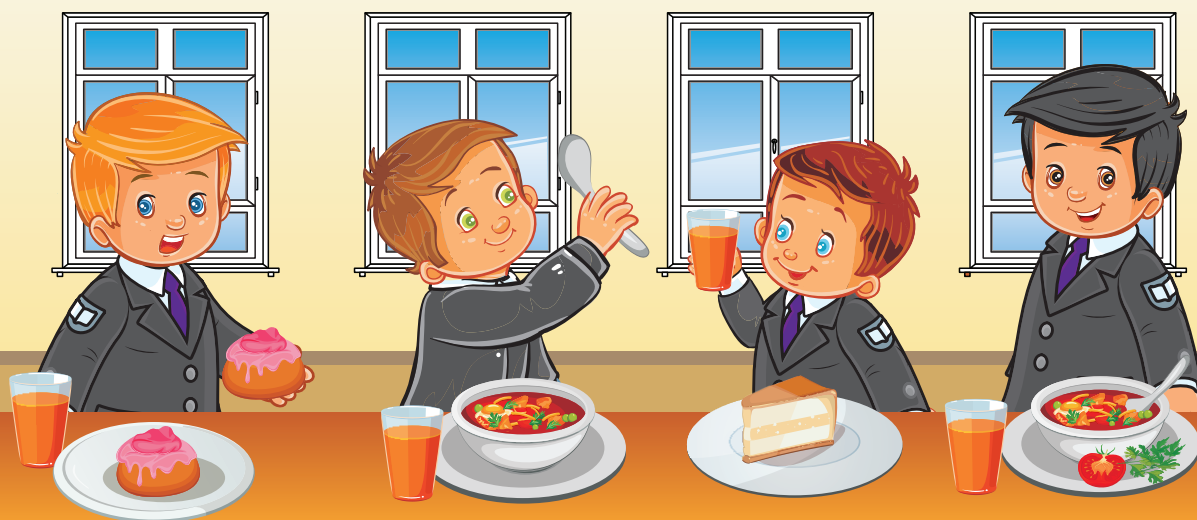
Прошка заподозрил неладное:

– Миша, ты поел суп и запеканку в столовой?

– Нет, Домовёнок, – насупился Миша, – в буфете продавались такие аппетитные булочки с джемом, что я не смог удержаться и съел одну, а потом и вторую. Суп мне уже не захотелось.

– Миша, дружок, – начал Прошка, – разве ты не знаешь, что необходимо соблюдать режим питания. Пропускать обед – недопустимо!

– Не сердись, Прош, я съел целых две булки. Это и был мой обед, – объясняется Миша.



– Мы не раз с вами говорили, что обед должен быть сбалансированным. Важно, чтоб в нём были и белки, и жиры, и углеводы, – сказал Прошка.

– А твои булки из буфета, – добавила Маша, – это сплошные простые углеводы. Именно поэтому ты сейчас уже голоден.

– Маша права. Если бы ты полноценно пообедал горячим блюдом, то насытился бы до следующего приёма пищи, – пояснил Домовёнок. – Горячее питание во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания вашего здоровья и способности к эффективному обучению. Учитывая, что в школе вы проводите большую часть своего времени, питание является одним из важных факторов, определяющих ваше, ребята, здоровье. Кроме того, полноценное и сбаланси-

рованное питание способствует повышению работоспособности и успеваемости.

– Я в школе узнала одну поговорку. Она гласит «Пустое брюхо к ученью глухо», – добавила Маша.

– Отличная поговорка! – отметил Прошка. – Тебе, Миша, следует её запомнить. А горячее питание в школьной столовой как раз помогает соблюдать режим питания.

– Ладно, Домовёнок, я всё понял, – сказал Миша. – Я обещаю, больше не буду пропускать обед.

– Вот и хорошо. А теперь пойдём, я тебя покормлю, не оставлять же тебя голодным.

Рецепт от школьного повара

«ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА»

Ингредиенты:

Творог – 500 г.

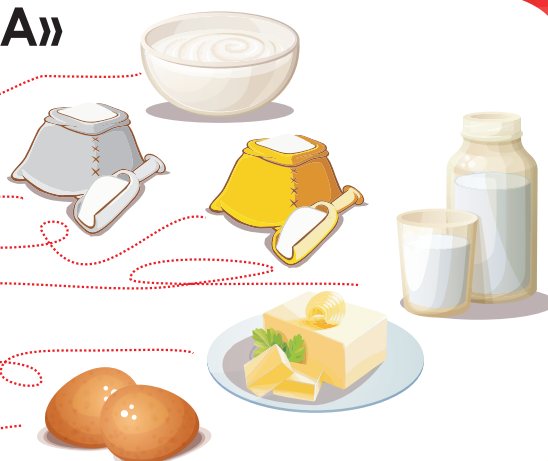
Сахар – 100 г.

Манка – 100 г.

Молоко – 50 г.

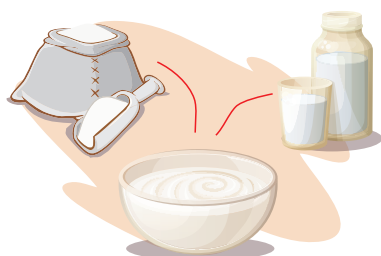
Сливочное масло – 50 г.

Яйца – 2 шт.



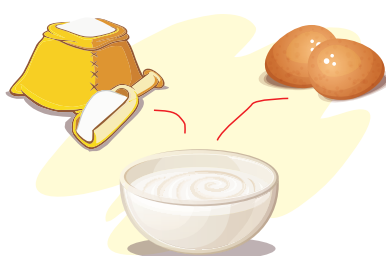
Приготовление:

1



Творог растереть с сахаром, добавить молоко, всё перемешать.

2



Добавить оставшиеся ингредиенты и ещё раз аккуратно перемешать до исчезновения комочков.

3



Дать 40 минут набухнуть манке.



! Наш дорогой друг, ты, как и Маша с Мишей, значительную часть дня проводишь в детском саду или школе. За это время ты тратишь огромное количество энергии на ходьбу по кабинетам, занятия на уроке физкультуры, выполнение упражнений по математике, написание диктанта по русскому языку, чтение рассказов по литературе, рисование или лепку на уроках ИЗО и многое другое. Как ты уже теперь знаешь, любую потраченную энергию обязательно необходимо восполнять едой. Как же быть, если ты сейчас не дома? Как же соблюдать правильный режим питания?

Как раз для этого существуют столовые в детских садах или школах, где повара учитывая все правила здорового и рационального питания готовят различные блюда для детей.

Если у тебя в детском саду или школе не предусмотрен завтрак, то обязательно плотно поешь утром дома.

Многие дети, увлекаясь учёбой и общением с друзьями не хотят есть. Или как Миша, перекусывают булочками и сухариками. Мы же хотим тебе напомнить о том, что очень важно соблюдать все правила здорового питания, о которых мы вместе с нашими героями рассказывали тебе ранее. Ты обязательно должен есть, чтобы твой организм мог восполнить затраченную энергию и объём жидкости, восстановить нужное количество витаминов и минеральных веществ, которые будут помогать тебе на уроках или во время игр, а также будут защищать от появления различных болезней.

Питание в детских садах и школах приводит к повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни, а также развивает правильные привычки питания, которые сохраняются человеком до старости. Школьная или детсадовская столовая – главное место, где растущий человек приучается к здоровому питанию.

Задание

Предлагаем тебе выполнить задание совместно с родителями. Расскажи им, что ты сегодня поел в течение дня в детском саду или школе. Можете записать в блокноте.

Обсудите вместе, какие правила здорового питания были соблюдены (режим питания, сбалансированность рациона, включение овощей и фруктов и т. д.).

Подсказки к заданию

Например, ты не пропустил обед и в 13:00 поел порцию овощного салата, который богат витаминами и клетчаткой, суп с куриным мясом, богатый белками и компот из сухофруктов, где много витаминов и минеральных веществ.



13:00 – обед.

- **Овощной салат**
витамины,
минеральные вещества,
клетчатка,
калории.
- **Куриный суп**
белки,
жидкость,
калории.
- **Компот**
жидкость,
витамины,
минеральные вещества,
калории.

Глава 6. Пищевые добавки

*Чтобы разные продукты лучше продавать,
Компоненты вредные любят добавлять.
И краситель, загуститель, эмульгатор, консервант
Не приносят пользы для взрослых и ребят.*

Рифмир Хасанов

Сегодня воскресенье, у наших друзей Маши и Миши выходной. Роман Борисович водил детишек в парк. Там они вместе гуляли, катались на каруселях, наслаждались чудесной погодой. Как обычно, в парке продавались различные «вкусности», к которым так равнодушны дети. Ларьки с мороженым, леденцами, мармеладом встречались буквально на каждом шагу. Маша и Миша уговорили папу купить им сахарную вату. Маша выбрала стандартную белую вату, а Мише захотелось отведать ваты ярко-голубого цвета. Папа не смог отказать своим любимым детям, хотя знал, что маме это не понравится.



День наших героев прошёл на «отлично». Наступил вечер. Ребята вернулись домой, поделились с мамой впечатлениями, а о сладком лакомстве умолчали. Тут Татьяна Николаевна говорит:

– Признавайтесь, чем вы с папой угощались в парке.

– Как ты догадалась? – опешили не только ребята, но и Роман Борисович.

– Миша, посмотри на себя в зеркало. У тебя щёки покрылись красной сыпью. Это, наверняка, пищевая аллергия. А на привычные для нас продукты у тебя её нет, значит, ты съел что-то запретное в парке. Я права? – спросила мама.



Мишины и без того красные щёки зарделись ещё сильнее.

– Права, – ответил он, понутив голову.

– Итак, давай узнаем, на что у тебя аллергия. Что вы ели? – задала вопрос мама.

Тут подключился папа:

– Ничего особенного они не ели. Я купил им сахарную вату, потому что это было самое безобидное лакомство в парке. Её делают из сахара, а на сахар у наших детей нет аллергии.

– Хм... Странно. И вправду, от сахара у Миши щёки никогда не краснели.

– Только его сахарная вата была голубого цвета, – воскликнула Маша.

– Вот оно что! Это меняет дело, – разобралась мама. – Если вата была необычного цвета, значит, при её приготовлении использовались пищевые добавки, а именно пищевые красители.

– Мама, что за пищевые добавки? – спросила Маша.

– Это такие химические вещества, которые сами по себе не употребляют в пищу, а добавляют в неё в процессе производства для улучшения качества продуктов. В частности пищевые красители используют для создания более привлекательного внешнего вида, путём изменения цвета продукта, – ответила мама.

– Из-за красителей у Миши появилась сыпь? – заволновался папа.

– Да, очень часто ненатуральные красители вызывают аллергическую реакцию особенно в детском организме. Сейчас производители продуктов питания практически никогда не обходятся без пищевых добавок.

– Как можно узнать, в каком продукте есть эти самые пищевые добавки? – спросила Маша.

– Наличие пищевой добавки в продукте должно указываться на этикетке, обычно это номер в сочетании с кодом Е, – пояснила мама.

Роман Борисович крайне расстроился:

– Я совсем не подумал про яркий цвет этой сахарной ваты. Ребята, это будет нам с вами уроком. Чем более продукт привлекателен внешне, тем более опасным он может оказаться для нашего здоровья. При выборе продуктов в магазине не стоит попадать в ловушку красивой упаковки. Правильно будет посмотреть на обратную сторону этикетки и прочитать состав продукта.

– Ваш папа абсолютно прав! Надеюсь, вы запомните это правило. Теперь, давайте посоветуемся с врачом, как снять твою, Миша, аллергическую реакцию.

Мама ребят собиралась в выходные угостить семью блинами. Тесто у неё уже было готовым. А после того, как они



поговорили и рассказали детям о пищевых красителях, она решила показать им, как можно приготовить яркие безопасные продукты.

– А давайте мы с вами вместе испечём **разноцветные блинчики!**

– Давайте! – Закричал Миша. А после переспросил, как это, разноцветные? Разве такие блины бывают?

– Сейчас я вам всё покажу и расскажу, ответила мама.

Все побежали на кухню.

– В природе очень много продуктов ярких цветов, которые можно использовать при приготовлении различных красочных блюд. И в отличие от искусственных красителей, они безопасные. Мы сегодня приготовим зелёные блины со шпинатом, красные со свёклой, жёлтые с куркумой и фиолетовые с краснокочанной капустой.



– Как же всё интересно! – воскликнула Маша.

– Берём свёклу, краснокочанную капусту, листья шпината. Пробиваем в блендере каждый ингредиент в отдельной посуде. Подготовим куркуму. Далее нам нужно тесто разлить в 4 ёмкости. И в каждую добавить наши «краски», перемешав до однородного состояния.

Маша и Миша заворуженно смотрели, как обычное блинное тесто приобретало фиолетовый, бордовый, жёлтый и зелёный цвет.

– Вот и всё, – сказала мама. – Начнём печь блины!

Рецепт от Татьяны Николаевны

«РАЗНОЦВЕТНЫЕ БЛИНЫ»

Ингредиенты:

Сахар – 60 г.

Яйцо – 2 шт.

Молоко – 1 л.

Мука – 400 г.

Подсолнечное масло – 70 мл.

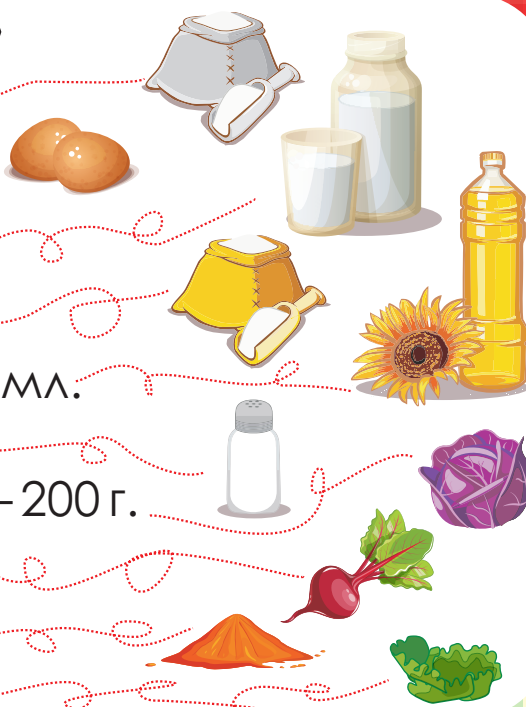
Соль по вкусу.

Краснокочанная капуста – 200 г.

Свекла – 150 г.

Куркума – 1 ч.л.

Шпинат – 1 пучок.



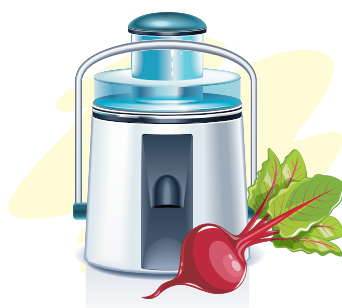
Приготовление:

1



Овощи помыть,
почистить.

2



Измельчить в
блендере свёклу и
через марлю отжать
её сок или
воспользоваться
соковыжималкой.

3



Измельчить в
блендере
краснокочанную
капусту и через
марлю отжать её
сок или
воспользоваться
соковыжималкой.



4 Шпинат ополоснуть водой, также измельчить в блендере.



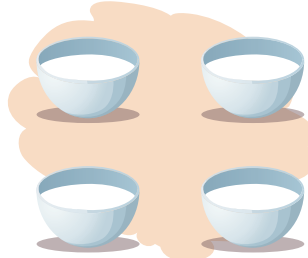
5 В молоко добавить яйца, сахар, соль. Взбить молочно-яичную смесь венчиком.



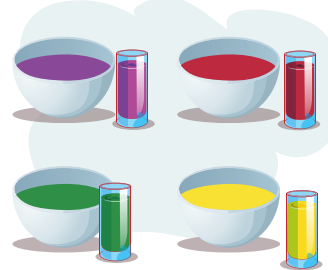
6 Постепенно порциями подсыпать муку. Снова перемешать массу венчиком до консистенции сметаны.



7 В конце влить подсолнечное масло, хорошенько перемешать.



8 Разлить весь объём теста на 4 равные части в разные миски.



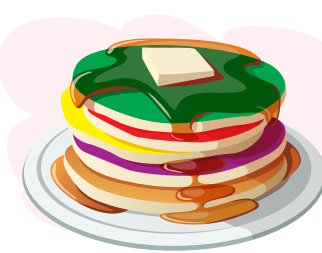
9 В каждую миску добавить «краски»: сок свёклы, краснокочанной капусты, смесь шпината и порошок куркумы. Смешать до однородной консистенции.



10 Степень густоты в процессе можно корректировать мукой или водой.



11 Выпекать блины на разогретой сковороде, смазанной растительным маслом.



12 Подать к столу.

! Дорогой друг, ты, наверняка, как Миша, любишь есть различные продукты с ярким цветом или насыщенным вкусом?

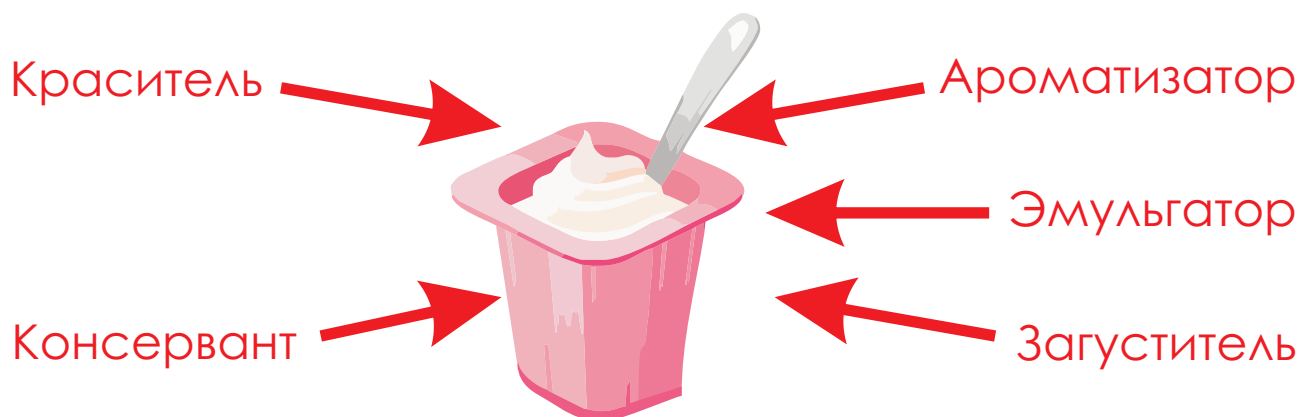
Теперь ты знаешь, что для их производства используют пищевые добавки. Расскажем о них более подробно.

Пищевые добавки – натуральные или искусственные вещества, которые добавляются в продукты при их производстве, упаковке, транспортировке или хранении для придания им желаемых свойств.

Пищевые добавки делятся на 4 группы:

1. Для изменения внешнего вида продукта: улучшители консистенции, красители, ароматизаторы, вкусовые вещества.
2. Для длительного хранения продуктов: антимикробные средства, антиоксиданты.
3. Для улучшения технологии приготовления продуктов: разрыхлители, желеобразователи, пенообразователи, отбеливатели.
4. Для улучшения качества продуктов: улучшители муки, вещества, препятствующие слеживанию и комкованию, глазирователи, наполнители.

Например, при производстве йогурта используют сразу несколько добавок, чтобы он обладал запахом клубники или банана, имел густую, однородную консистенцию и розовый цвет, а также хранился несколько месяцев в холодильнике.



В мире пищевых добавок более 500, и присутствуют они практически в любом продукте: сырке, колбасе, хлебе, чипсах, варенье, консервах и т. д.

Все пищевые добавки в мире имеют уникальный номер, начинающийся с буквы «Е» (от английского слова Europe), как уже об этом упомянула Татьяна Николаевна. Например, Е-330 – лимонная кислота, Е-621 – глутамат натрия, Е-140 – хлорофилл, Е-406 – агар и другие. Часть из них натуральные и безопасные, а некоторые могут причинить огромный вред организму человека.

Список пищевых добавок, которые категорически запрещены в России:

Е-121	Цитрусовый красный 2 (краситель)
Е-123	Красный амарант (краситель)
Е-128	Красный 2G (краситель)
Е-216	Пара-гидроксибензойной кислоты пропиловый эфир, группа парабенов (консервант)
Е-217	Пара-гидроксибензойной кислоты пропилового эфира натриевая соль (консервант)
Е-240	Формальдегид (консервант)

Знай, что влияние любого химического вещества на организм человека зависит как от индивидуальных особенностей организма, так и от количества вещества. Для каждой добавки определяется допустимая суточная доза потребления, превышение которой влечёт за собой негативные последствия. В России использование пищевых добавок и их дозировки контролируются специалистами из Роспотребнадзора.

Учёные и врачи считают, что эти пищевые добавки нужно ограничивать в еде, т.к. они могут вызывать у людей, особенно у детей, самые разные заболевания: аллергию, гастрит и даже раковые опухоли. На примере Миши ты убедился, что даже от сахарной ваты, которую любишь и ты, может появиться аллергическая сыпь.

Поэтому мы тебе советуем есть продукты, в которых отсутствуют или находятся в очень маленьком количестве добавки. Преимущественно они должны быть натуральными. Чтобы быть здоровым, нужно стараться не есть чипсы, сухарики, леденцы и шоколадные батончики, которые не только окрашивают твои руки, язык, губы, но поражают твой организм изнутри.

Задание

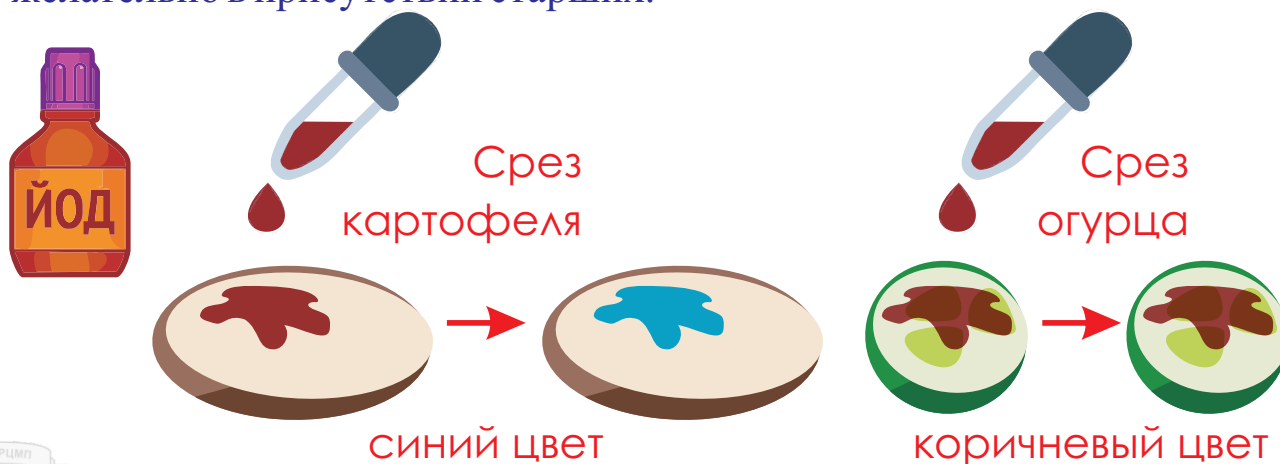
Крахмал – это натуральный продукт из группы углеводов, о котором мы тебе рассказывали ранее. Он нужен человеку для получения энергии организмом. Больше всего крахмала содержится в рисе, кукурузе, пшенице и картофеле. На заводах из этих продуктов производят его в виде порошка. В пищевой промышленности крахмал применяется как средство против образования комков, для создания необходимой текстуры соусов, кетчупов, йогуртов и молочных десертов. Также применяют в хлебобулочных изделиях.

На упаковках продуктов питания крахмал указывается как пищевая добавка под разными номерами в сочетании с буквой Е: Е-1400, Е-1401, Е-1421, Е-1422 и другие.

Крахмал принадлежит к числу продуктов, о пользе и вреде которых пока нет однозначного мнения. В любом случае, его следует есть в ограниченном количестве.

Ты легко можешь сам определить, наличие крахмала в продуктах в домашних условиях. Для этого тебе нужно взять йод из аптечки и пипеткой капать его на продукты, которые ты хочешь проверить.

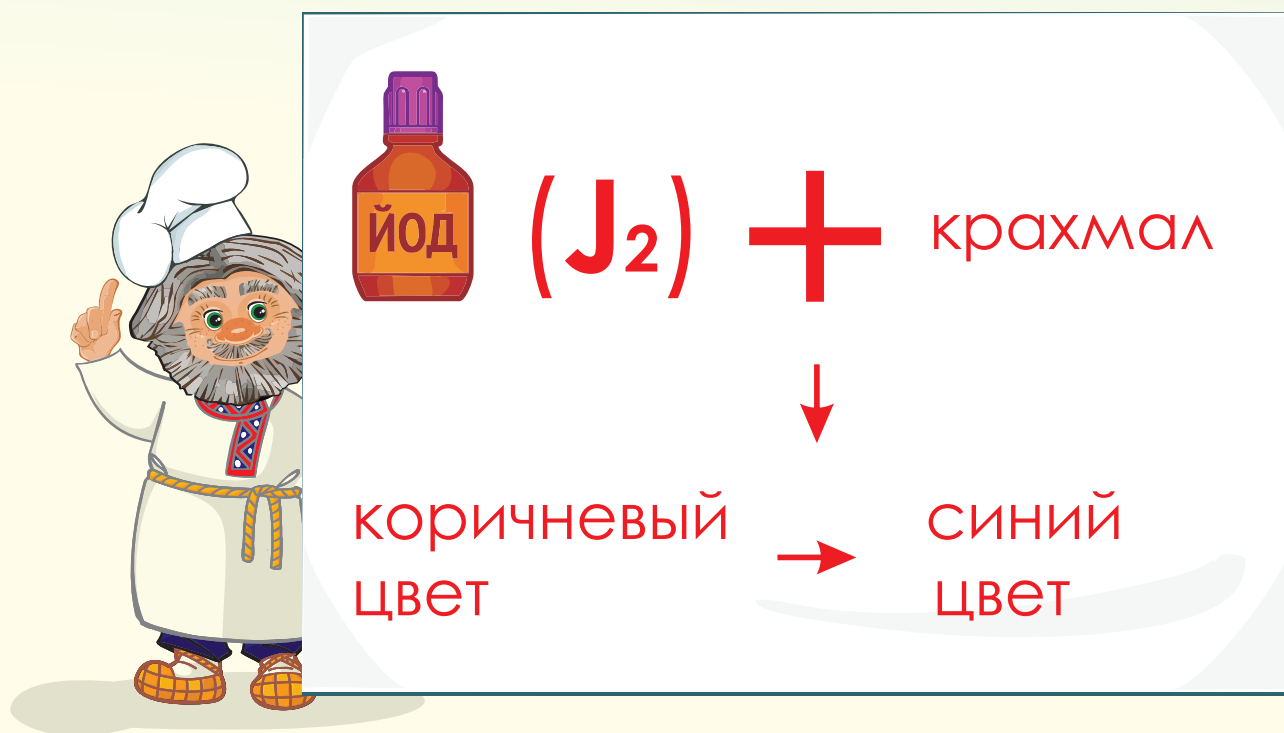
Предупреждаем, что этот опыт нужно проводить очень аккуратно, желательно в присутствии старших.



Подсказки к заданию

Как следует проводить опыт:

- ⊙ Выложить на тарелку по одному кружочку картофеля, хлеба, колбасы, яблока, банана, помидора, огурца, редиса и других продуктов, которые у тебя есть на кухне.
- ⊙ Выложить на другую тарелку по одной ложке кетчупа, майонеза, йогурта, сметаны, творога и др.
- ⊙ В чашку налить, либо капнуть на тарелку немного сока, молока, кефира, ряженки и др.
- ⊙ Далее в каждый продукт капнуть по капле йода и ждать реакцию!
- ⊙ Если цвет йода остался прежним, значит, крахмала там нет. А если же он окрасился в синий цвет, этот продукт однозначно содержит крахмал!



Глава 7. Еда в общественных местах

*Мы с сестрой в кафе идём...
За столом сидим вдвоём,
И у нас пломбир с вареньем,
С шоколадом – объеденье!*

Людмила Фирсова-Сапронова

В выходной день родители решили сводить Машу и Мишу в кинотеатр. Начался прокат нового мультфильма. После окончания сеанса все члены семьи проголодались. Рядом оказался ресторан итальянской кухни. Миша спрашивает:

– Чем славится итальянская кухня?

– Самыми знаменитыми итальянскими блюдами являются **пицца** и паста, – ответила мама.

– Мы хотим поесть пиццы, – закричали дети. – Пожалуйста, давайте пойдём в этот ресторан.

– Я поддерживаю, – одобрил Роман Борисович.

Таким образом, наши друзья оказались в ресторане. Они любят ходить в такие места. Это всегда весело. Внутри они сняли верхнюю одежду, и их проводили за столик. Ресторан был очень уютный, светлый и просторный. Маша с Мишей выбрали большой стол у окна с мягким удобным диваном. Подошёл официант, принёс меню. Для детей имелось специальное детское меню, к которому прилагалась раскраска с карандашами.

– Мама, я могу выбрать всё, что захочу? – смущенно спросил Миша.

– Конечно, можешь. Только нужно будет все заказанные блюда съесть. Если не наешься, лучше заказать дополнительно, чем оставлять еду на тарелке, – ответила Татьяна Николаевна.

– Итак, давайте выбирать, что мы будем есть, – сказал папа, потирая ладошки.



— Я буду пиццу с ветчиной и сыром, — первый выбрал Миша.
— А я хочу пиццу Маргарита с разными видами сыра, — сказала Маша.

— Отличный выбор! — отметила мама. — Я думаю, мы с папой поедем фирменную пасту с курицей и овощной салат. Кстати, дети, рекомендую и вам отведать овощей. Вы же знаете, насколько они полезны.

Подошёл официант и принял заказ. В это время ребята сходили помыть руки перед едой. После этого они принялись за раскраску. А мама с папой просто беседовали, наслаждались временем с семьей. Время ожидания заказа пролетело незаметно, и вот уже аппетитные блюда оказались на столе. Дети и их родители пожелали друг другу «приятного аппетита» и начали трапезу. И пицца, и паста, и салат были очень вкусными. И взрослые, и дети с удовольствием съели свои блюда.

— Тут отличная кухня! — воскликнул папа. — Пожалуй, это лучшая паста из тех, что я пробовал.

— Да, согласна с тобой. Всё было изумительно, — подтвердила мама.

– А десерт будет? – спросил Миша.

– Как же без десерта?! Полакомимся мороженым? – предложил папа.

– Да-да-да! – обрадовались дети.

Маша, Миша и их родители, не торопясь, угостились прохладным десертом, поделились впечатлениями об увиденном мультфильме, поболтали о насущных делах и планах на ближайшие дни. Спустя некоторое время наши друзья, сытые и довольные, отправились домой.

Маша и Миша были в полном восторге от проведенного дня. Перед сном они ещё долго вспоминали сегодняшние события и решили, что будут стараться повторять такие семейные вылазки как можно чаще.

Рецепт от шеф-повара ресторана

«ПИЦЦА МАРГАРИТА»

Ингредиенты:

Тесто для пиццы:

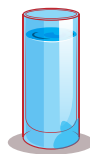
Мука – 300 г.

Соль – 1 ч.л.

Быстрые дрожжи – 1 ч.л.

Оливковое масло – 1 ст.л.

Вода – 200 мл.



Соус для пиццы:

Томатная паста – 100 мл.

Бasil – 1 пучок свежего или 1 ч.л. сушеного.

Чеснок – 1 зубчик.



Начинка:

Сыр моцарелла – 250 г.

Помидоры – 1-2 шт.



Приготовление:



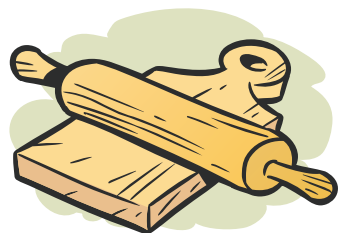
1 В большую миску добавить муку, дрожжи и соль. Хорошо размешать, а затем влить в смесь тёплую воду и оливковое масло. Опять размешать до однородной массы.



2 Месить тесто в течение 5 минут. Накрывать полотенцем и отставить в сторону, чтобы тесто поднялось.



3 Тем временем смешать все ингредиенты: соус, базилик, чеснок.



4 Тонко раскатать тесто скалкой, диаметром 25-30 см.



5 Намазать на тесто соус по всей поверхности.



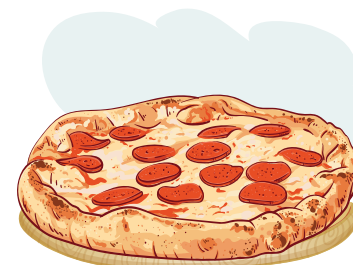
6 Разбросать тёртый или нарезанный ломтиками сыр и помидоры.



7 Сбрызнуть оливковым маслом и приправить.



8 Выпекать в течение 8-10 минут до хрустящей корочки при температуре 220-240 градусов.



9 Подать к столу.

 Наш дорогой друг, сейчас очень много возможностей есть вне дома: в кафе, столовой, ресторане и т. д. Думаем, ты также ходишь с семьёй в подобные заведения. Плюсов от посещения этих мест очень много. Люди могут там встречаться, отмечать различные праздники, просто отдыхать, а также есть блюда, которые невозможно или не хочется готовить дома. Или наоборот, попробовать новое блюдо на вкус, а затем его приготовить у себя на кухне. Особенно интересно есть национальные блюда, о которых мы тебе рассказывали ранее. Например, мексиканское буррито, грузинское хачапури или итальянскую пиццу.

Поход в подобные места полезен для детей. Возможно, эти правила для твоего прочтения и понимания будут сложными. Они в большей степени написаны для взрослых. Прочитав их, они обязательно должны повести тебя в кафе!

Поход в кафе или ресторан:

- ✓ Помогает общению детей в кругу семьи, формирует семейные традиции и ценности.
- ✓ Учит правилам общения друг с другом, со взрослыми, с посторонними людьми.
- ✓ Помогает обучить ребёнка основам этикета, правилам хорошего тона и общению за столом.
- ✓ Помогает получить навыки обращения со столовыми приборами и учит премудростям, связанным со сложными блюдами.
- ✓ Помогает научиться обращаться с деньгами.
- ✓ Позволяет выявить пробелы в воспитании, слабые места в поведении ребёнка, которые незаметны дома.
- ✓ В некоторых кафе можно поучаствовать в интересных мероприятиях, научиться готовить и даже стать дипломированным кулинаром.
- ✓ Можно отметить день рождения или другой праздник в кругу семьи или друзей. Это лишний повод повеселиться, отдохнуть и посмеяться.



✓ Помогает сформировать эстетический вкус и расширить кругозор, наблюдая за сервировкой стола, оформлением блюда, интерьером кафе или за другими посетителями.

✓ На примере различных заведений можно объяснять детям свойства полезной и вредной еды.

Несмотря на пользу мест общественного питания, ты должен помнить, что еда, приготовленная дома будет намного полезнее и безопаснее. И есть там регулярно, особенно для детей, может быть даже опасным для здоровья. Поэтому мы в очередной раз тебе напоминаем о правиле равновесия, нужно знать меру во всём и всегда.

В кафе или ресторане ты обязательно должен соблюдать определённые правила поведения.

Постарайся ввести их в свои привычки.

✓ В кафе или ресторане обязательно нужно соблюдать правила личной гигиены: снять верхнюю одежду и помыть руки.

✓ Вам нужно определиться с местом, где ты или взрослые хотят есть: по центру, у окна или поближе к самой кухне.

✓ Старайся не кричать громко. Другим посетителям это может не понравится.

✓ Если в этом кафе нет специально отведённой игровой зоны, то старайся спокойно сидеть на своем стульчике и не отвлекаться от еды на разные шалости.

✓ Попроси любезно официанта предложить меню – специальную книгу, где указаны все блюда, которые они готовят. Если тебе сложно прочесть, можешь выбрать еду совместно со взрослыми.

✓ В меню всегда есть раздел с детскими блюдами, рассчитанное именно для таких как ты. Они отличаются меньшей порцией, чем для взрослых, в них может быть меньше сахара, соли и специй. Приготовлены чаще они с меньшим использованием жира.

Одним словом они полезнее и безопаснее, чем из обычного меню.

✓ Старайся выбирать блюда, где есть овощи и фрукты. Старайся меньше есть сладкого и солёного.



Задание

Для закрепления всей информации, которую ты получил в этой главе предлагаем тебе вместе со взрослыми в ближайшие выходные отправиться в кафе или ресторан. Там ты сможешь осмотреться, ознакомиться с общим оформлением помещения, с меню, выбрать какое -нибудь вкусное и полезное блюдо и наслаждаться отдыхом вместе с семьёй.



Глава 8. Кухонные приборы

*Помощники есть в квартире у мамы,
Много работ они делают сами...
Микроволновка готовит обед,
Даёт мясорубка фарш для котлет,
А холодильник продукты хранит,
Только при этом немножко гудит.
Варит плита наша вкусный компот –
У этих помощников много забот.*

Анатолий Валевский

Наши герои много времени проводят с Домовёнком Прошей, пока отсутствуют родители. Он всегда делится с ребятами своими знаниями в области здорового образа жизни, сбалансированного питания и раскрывает секреты кулинарии. При каждом удобном случае Проша, Маша и Миша вместе готовят что-то вкусное и полезное. Например, сегодня друзья делали вкусный питьевой коктейль с диковинным названием **«смузи»**. Это «здоровая» версия классического молочного коктейля, в которой главным компонентом является не молоко, а фрукты и ягоды, а иногда и овощи. Для его приготовления Домовёнок воспользовался кухонным прибором блендером.



– Возьмём бананы, – начал он, овсяные хлопья быстрого приготовления, натуральный йогурт, миндаль и мёд.

– А дальше? – спросила Маша.

– Все ингредиенты необходимо засыпать в блендер и измельчить до однородного состояния. Вот и готово! Получился отличный перекус, вкусный и питательный, – подытожил Прошка.

– Как быстро и просто! – воскликнул Миша.

– Всё благодаря блендеру, с этим прибором приготовление многих блюд упрощается в разы, – отметил Домовёнок.

– Какие ещё есть приборы, которые помогают на кухне? – поинтересовалась Маша.

– Давайте поговорим о технике на нашей кухне. С блендером вы уже знакомы. Он в считанные секунды измельчает твёрдые продукты. Ещё один прибор-помощник – это миксер. Он смешивает жидкие продукты в однородную массу.

– Мама использует миксер, когда готовит блинчики, – добавила Маша.

– Кроме того, у нас на кухне есть тостер, который подсушивает хлеб для хрустящих бутербродов, кофемашина – для приготовления ароматного кофе, микроволновая печь – для разогревания пищи или размораживания продуктов.

– Прошка, а как же холодильник? – вспомнил Миша.

– И, конечно же, холодильник! Это главный помощник на кухне. Он сохраняет свежесть продуктов.

Существует множество различных кухонных приборов, все они весьма полезны. Но, друзья мои, надо всегда помнить, что пользоваться ими можно исключительно под присмотром старших!



Рецепт от домовёнка-поварёнка Прошки

«БАНАНОВОЕ СМУЗИ»

Ингредиенты:

Банан – 2 шт.

Овсяные хлопья

быстрого приготовления – 4 ст.л.

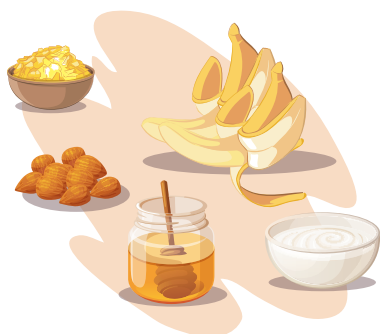
Натуральный йогурт – 4 ст.л.

Миндаль – 20 шт.

Мёд – 2 ст.л.



Приготовление:



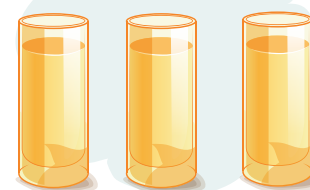
1

Подготовить все необходимые ингредиенты.



2

Засыпать компоненты в блендер и измельчить до однородного состояния.



3

Разлить по стаканам.

! Прошло то время, когда наши бабушки и прабабушки пользовались только самой примитивной утварью для приготовления пищи. Например, чтобы приготовить хлеб, нужно было замесить тесто руками и выпекать в печи, а сейчас нужно только засыпать все необходимые ингредиенты в хлебопечку и нажать на одну кнопку. На взбивание яиц с сахаром при помощи венчика или вилки для изготовления зефира уходило очень много времени и сил. Сегодня же нужно

установить насадки на миксер, который сам будет всё делать за тебя.

Наш юный друг, в современный век изобретено много полезных кухонных приборов. Они помогают сократить время приготовления, делают блюда разнообразными и дают возможность приготовить дома такие блюда, которые раньше можно было попробовать только в ресторанах. Это даже оценили наши герои при помощи Прошки.

Кухонные приборы могут быть электрическими или механическими. Например, мясорубка, тёрка или овощерезка, кофеварка и другие.

К ручным или механическим относятся: разделочная доска, овощечистка, орехоколка, пресс для чеснока, соковыжималка для цитрусовых и др.

Самым популярным кухонным электрическим оборудованием является кухонный комбайн. Он может резать, шинковать, перемалывать, пюрировать, взбивать и месить.

В каждом доме есть чайник, мясорубка, микроволновая печь, холодильник, у многих есть мультиварка, хлебопечка, вафельница, йогуртница, мороженица, электрогриль. Также есть такие приборы, которые обязательно нужны для работы на кухне и во многом упрощают её: плита, духовка, посудомоечная машина, вытяжка.

Не смотря на то, что они помогают на кухне, нужно помнить, что они могут быть опасными, и работать с ними нужно очень осторожно. Поэтому обязательно необходимо их применять только в присутствии взрослых. А перед использованием прибора необходимо обязательно ознакомиться с инструкцией по эксплуатации и соблюдать все меры по технике безопасности.

Задание

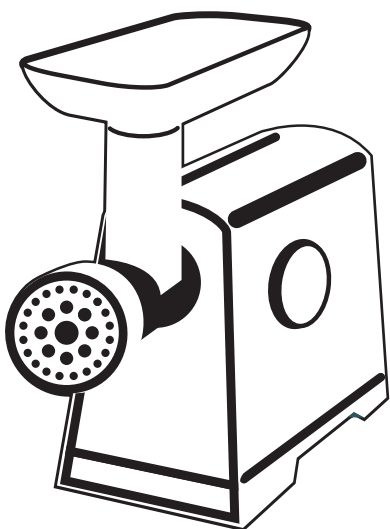
Напиши или нарисуй у себя в тетради все технические приборы, которые есть у тебя на кухне. Постарайся назвать их правильно и укажи, для чего они используются.



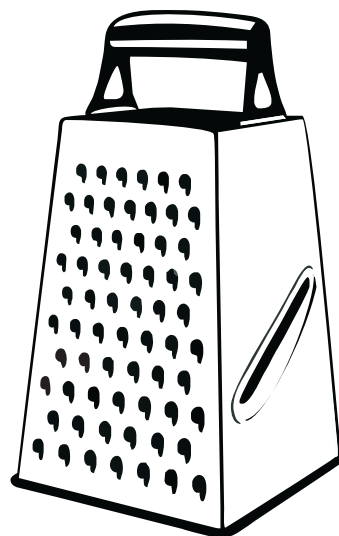
Также можешь вместе с родителями пройти инструктаж по технике безопасности – чтобы они тебе объяснили как **МОЖНО** и **НЕЛЬЗЯ** пользоваться конкретным прибором.

Подсказки к заданию

Примеры выполнения данного задания. Если тебе сложно нарисовать самому, то можешь разукрасить наши рисунки.



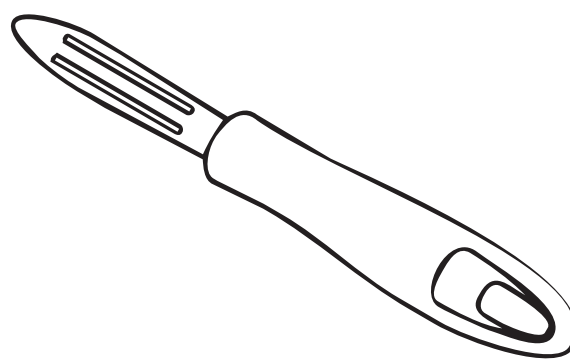
Мясорубка. Для измельчения продуктов. Например, приготовить фарш из мяса.



Тёрка. Для измельчения продуктов. Например, натереть морковь для салата.



Миксер. Для перемешивания и взбивания разных продуктов в однородную массу. Например, взбить яйца с сахаром при приготовлении зефира.



Овощечистка. Для чистки кожуры овощей и фруктов. Например, очистить кожуру картофеля.

Глава 9. Искусство украшать еду. Эстетика блюд

*На стол кладём мы скатерть,
А сверху вилку с ложкой.
Рядышком тарелку
С супчиком, немножко.
Поставим рядом кружечки
С компотиком на блюдечке,
А рядышком салфеточки,
Чтоб вытирались деточки!*

Марина Мокина

Наступил самый долгожданный праздник в году – Новый Год. Праздник – это хорошее настроение, встреча с друзьями и родными, веселье, подарки и, конечно, праздничный стол с аппетитными и вкусными блюдами. Хозяйки стараются приготовить изысканные и разнообразные деликатесы, чтобы порадовать своих домочадцев и гостей. Ну и, конечно, какой же Новый год без **оливье**? Вот и Татьяна Николаевна с самого утра суетится на кухне, готовит праздничные блюда. Роман Борисович тоже хочет внести свою лепту, то картошку почистит, то сыр натрёт, помогает жене. Сегодня в доме наших друзей соберётся много гостей. Ребята для всех приготовили подарочки, не забыли и про своего тайного друга – Прошку. Для него они выбирали подарок дольше всего. В конце концов, Маша и Миша решили вручить поваренку потрясающую кулинарную книгу. Ребята уверены, что книга придётся по душе Прошке. Она наполнена рецептами изысканных блюд разных стран.

Маша и Миша находятся в предвкушении встречи с друзьями. А ещё больше они ждут новогоднего ужина.

– Мамочка, мы будем украшать стол, как в прошлом году? – спросила Маша.





— Обязательно будем! — ответила мама. — Сначала я закончу с украшением блюд, а потом займёмся столом, — добавила Татьяна Николаевна.

— Зачем нужно украшать блюда? — удивился Миша. — Мы же их всё равно съедим.

— Вот и я не понимаю, — согласился с сыном Роман Борисович.

— Когда ты, Миша, был маленький, я часто прибегала к этой хитрости. Чтобы вызвать у тебя интерес к еде, я придумывала различные украшения и оформления блюд для тебя. Это могли быть цветочки или ягодки, или необычные элементы, вырезанные из фруктов или овощей. Это привлекало твоё внимание, и ты с удовольствием съедал приготовленное.

— Что, даже брокколи ел? — уточнил Миша.

— И брокколи, и цветную капусту, и суп, всё уплетал за милую душу. Как ни странно, но на взрослых такие моменты тоже действуют. Если человек голоден, то съест любой продукт, не обратив внимания на внешний вид. Однако в особенные праздничные и торжественные дни, люди отнесутся к блюдам с

большим вниманием к украшению и красоте его подачи.

Татьяна Николаевна украсила приготовленные блюда. И Роман Борисович, и дети единогласно решили, что, веточки зелени, вырезанные из овощей цветочки и другие элементы декорирования, действительно, сделали блюда гораздо более аппетитными и эстетичными.

– Теперь можно приступать к сервировке, – сказала мама.

– Что значит «сервировка»? – спросил Миша.

– Сервировка – это правильное расположение приборов и блюд и декоративное оформление стола, благодаря которому можно создать особую атмосферу во время застолья, – объяснила мама. – От нарядной сервировки во многом будет зависеть настроение гостей, так что уделить внимание ей точно стоит. Красиво оформленные блюда и использование различных декоративных атрибутов способны сделать даже обычный ужин незабываемым. А для праздничного торжества сервировка стола имеет большое значение. Она превращает застолье в эстетическое наслаждение и создаёт особое ощущение праздника.

– Что мы используем для украшения стола? – спросила Маша.

– Существуют основные компоненты, без которых сервировка праздничного стола невозможна: столовые принадлежности, фарфоровая и стеклянная посуда, текстильные и бумажные изделия. Всё это должно быть грамотно и удобно размещено на столе, создавая единый гармоничный стиль, – ответила Татьяна Николаевна.

– Можно я буду раскладывать салфетки. Я обожаю красивые салфетки. Они делают стол таким нарядным! – воскликнула Маша.

– Вперёд! – сказала мама. – А мы с папой и Мишей украсим стол свечами, елочными веточками и мишурой.

Таким образом, буквально через полчаса, обычный обеденный стол превратился в произведение искусства, который одним своим видом создавал праздничное настроение.



Рецепт от Татьяны Николаевны

«САЛАТ ОЛИВЬЕ»

Ингредиенты:

Картофель отварной – 3 шт.

Морковь отварная – 2 шт.

Яйца отварные – 2 шт.

Огурцы свежие – 200 г.

Зелёный горошек замороженный – 50 г.

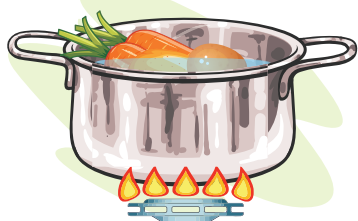
Отварная куриная грудка – 120 г.

Натуральный йогурт или сметана – 4-5 ст.л.

Соль – по вкусу.



Приготовление:



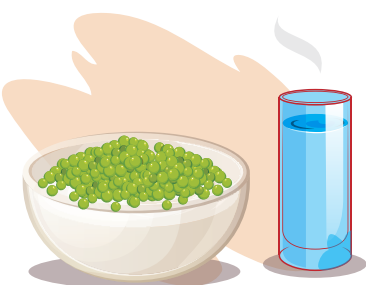
1 Помыть и отварить картофель, морковь, яйца.



2 Отварить куриную грудку в течение 30-40 минут.



3 Остывшие овощи, мясо и яйца мелко нарезать кубиками.



4 Горошек залить стаканом кипятка и оставить на 5 минут, накрыв крышкой, слить воду, промыть под холодной водой и добавить к салату.



5 Салат заправить йогуртом или сметаной, при желании добавить щепотку соли, украсить зеленью.



6 Переложить в салатник.

! Наш верный читатель, знаешь ли ты, что такое сервировка стола? Сейчас мы тебе более подробно расскажем об этом важном, да к тому же самом интересном моменте правильного питания.

Сервировать стол можно на различные праздники в зависимости от вида и повода предстоящего застолья, чем и занималась семья наших героев на Новый год. А также можно просто украшать его на ежедневные семейные обеды и ужины. И для каждого случая оформление будет разным. В праздники, конечно, стол будет выглядеть более роскошным и богатым.

Предлагаем тебе советы по подготовке стола на детский праздник, которые помогут создать атмосферу сказки и праздничного волшебства:

✓ При сервировке праздничного стола в первую очередь следует учитывать суть и особенности праздника: новый год, день рождения, масленица и др.

✓ Также стоит определиться с тематикой праздника. Например, вечеринка может происходить в духе любимого твоего мультфильма: «Лего», «Холодное сердце», «Смешарики», «Миньоны» и др.



- ✓ Определиться с размером стола в зависимости от количества приглашённых гостей.
- ✓ Из соображений безопасности лучше использовать посуду, специально предназначенную для детей – небьющуюся, с яркими весёлыми рисунками.
- ✓ Приборы тоже лучше выбирать специально для детей, не острые, а все блюда подавать сразу в отдельных тарелках. Меню для детского праздника нужно составлять с таким расчётом, чтобы никакие блюда не приходилось резать ножом.
- ✓ Скатерть для детского стола подобрать яркого, привлекательного цвета, не слишком длинную. Также можно использовать одноразовую скатерть или предложить каждому ребёнку яркую, красивую салфетку–подложку с изображениями, например, твоего любимого героя из мультфильма.
- ✓ В качестве украшений для сервировки детского праздничного стола можно использовать композиции из конфет, цветов и фруктов, бумажные гирлянды и помпоны, воздушные шары, небольшие игрушки или необычные зажимы для салфеток – в виде птичек, бабочек и т. п. А вот свечи, в целях безопасности, в сервировке использовать не стоит: они допустимы только на торте именинника.
- ✓ Также можно украсить и стулья: повязать бантиками, декорировать шариками. Дополнить общую картину расположением именных табличек: «Маша», «Миша», «Проша» и т. д.
- ✓ Нужно определиться с основными блюдами, закусками, а также напитками. Не забываем и про фрукты, овощи и ягоды. Они отлично украсят детский праздничный стол, будут полезными и вкусными вариантами в перерывах между активными играми.
- ✓ При составлении детского меню, следует исключить жирные, солёные, острые и копчёные блюда, которые могут нанести вред здоровью детей. Об этом мы тебе уже рассказывали в предыдущих главах.

✓ Всё должно быть вкусно и красиво. Например, стоит добавить в картофельное пюре натуральные пищевые красители: шпинат, морковь или томат. Это позволит сделать прием пищи не только полезным, но и интересным. Традиционные котлетки легко превращаются в фигурки животных. Отлично будут смотреться забавные грибы из яиц и половинок помидоров черри, а вот любимые фрукты стоит преобразовать в настоящие съедобные букеты и корзины.

✓ И, конечно же, наш любимый совет: «Во всем важно соблюдать меру!» Не следует перенасыщать праздничный стол многочисленными блюдами, портретами героев и другим декором. Нужно учитывать возраст гостей и подбирать те блюда, которые привычны и разрешены для тебя и для них.

Задание

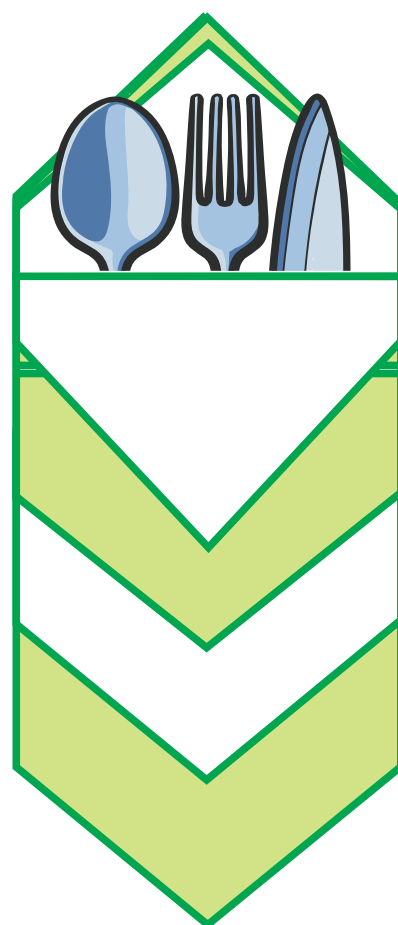
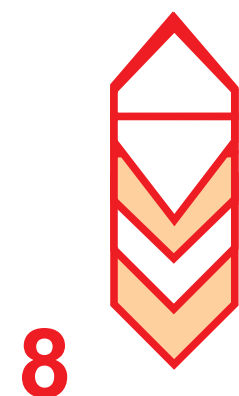
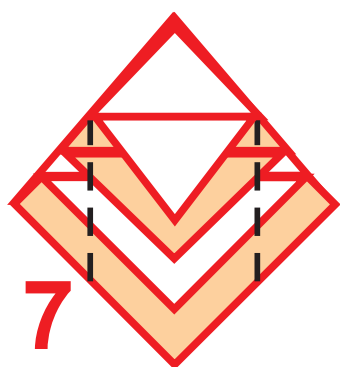
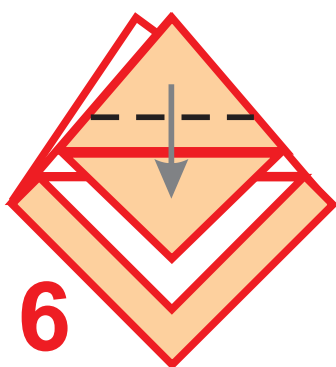
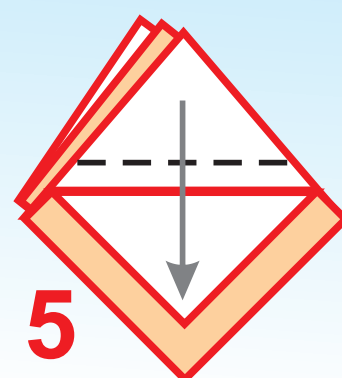
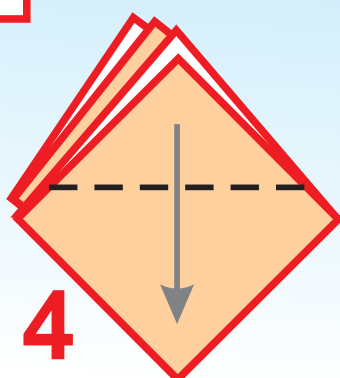
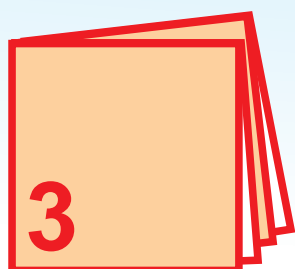
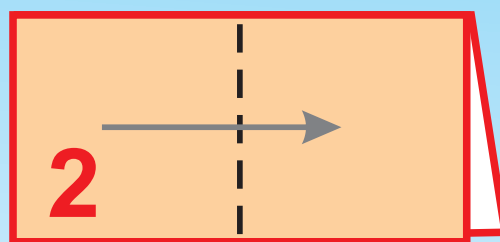
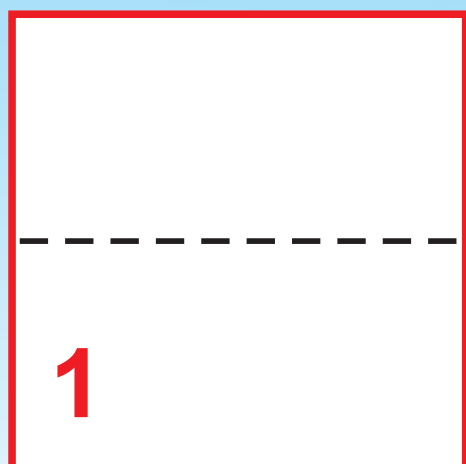
Предлагаем тебе выполнить самое творческое задание. Его можно делать либо в ваш семейный праздник: день рождения, новый год, пасху, начало каникул, либо в самый обычный выходной, устроив «праздник души». Ты согласишься с нами, что праздников много не бывает. Для этого приготовь вместе со взрослыми праздничный стол. Пофантазируйте, как должен выглядеть ваш самый радостный и счастливый обед. Подсказки к этому заданию мы уже тебе расписали выше.

Выполняя это задание, ты получишь огромное количество плюсов: хорошее настроение, общение с семьей, расширение круга твоих фантазий и возбуждение аппетита.

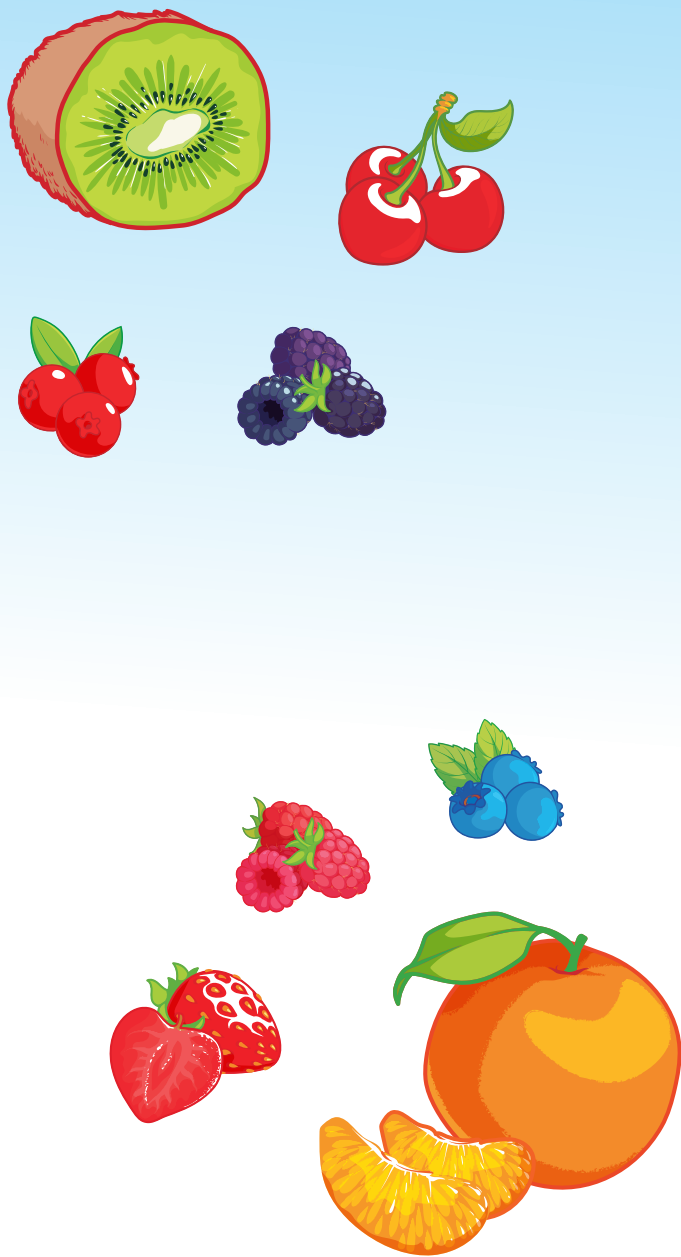
Подсказки к заданию

Чтобы твой стол выглядел особенно оригинальным, можешь использовать этот интересный способ оформления бумажных салфеток.

Складывание салфетки «Кармашком»



Эпилог



*Азбука здоровья
В гости к нам пришла,
Много информации,
Детишкам принесла!
Зубки не болят,
Если нет конфет,
Яблочку, морковке,
Пламенный привет!
Киви и бананы,
Курага и мёд,
Это всё вам детки,
Силы придаёт!
Кушайте сметану,
Свежий творожок,
Будет вашим косточкам,
Очень хорошо!
Руки чаще мойте,
Воду кипятите,
И до сотни лет, друзья,
Радостно живите!*

Игорь Загоруй

Как мы и обещали, наши герои очень скоро вернулись, чтобы продолжить рассказ о правилах здорового и правильного питания.

В этой части книги мы постарались в игровой форме донести информацию до детей и их родителей о правилах рационального питания.

Благодаря подсказкам домовёнка-поварёнка Проши дети могут не только научиться самостоятельно или с помощью

взрослых готовить, но и ознакомиться с основными принципами правильного питания, которые будут способствовать сохранению их здоровья и сил.

Данная книга поможет повысить ответственность детей и их родителей за собственное здоровье, сформировать мотивации на сохранение и укрепление здоровья, приучить к правилам полезного питания с учётом возраста, особенностей состояния организма детей, а также развить культуру питания.

Мы уверены, что привычки здорового образа жизни формируются с самого раннего детства. Как мы уже говорили предыдущих наших книгах, лучшая форма обучения для ребёнка – это игра, которая раскрывает в нём интерес и желание к правильным привычкам. От родителей мы просим быть терпеливыми и внимательными к детям. И наша книга должна в этом помочь!

Надеемся, что изложенная нами информация была доступна и полезна. Если наши советы помогли вам в этом, мы будем очень рады. С удовольствием слушаем ваши отзывы и предложения.

Мы не прощаемся, наши герои вернутся скоро с поучительными историями на тему важности физической активности в жизни человека!

Оставайтесь с нами!





ГБУЗ Республиканский центр медицинской профилактики

Республика Башкортостан, г. Уфа

Вкусно, здорово, полезно!

Часть 2



Автор идеи: Хасанов Рифмир Вальмирович

Ответственный редактор: Ахметова Ирина Александровна

Технический редактор: Рахматов Тимур Лиронович

Художественный редактор (макет и вёрстка): Клец Светлана Анатольевна

Автор: Бутакова Гульназ Фидратовна

Соавтор: Хасанова Линда Борисовна

Издательство: ГБУЗ РЦМП, 2019 год.

