

# *Географическое положение Панама.*



На морском и тихоокеанском побережье неподалеку острова находятся глубокие бухты. Побережья сливаются с низменностями, которые постепенно поднимаются к центральным горным районам страны.

Панама – государство, являющееся частью Центральной Америки и расположенное на Панамском перешейке, узком участке суши, который соединяет Северную Америку с Южной.

- Численность населения Панамы составляет **4 252 620 чел. На 2020 год.**

Панамцы (Panameños) — народ в Центральной Америке, основное население **Панамы**. Живут также в США, Колумбии, Коста-Рике, Никарагуа и др. соседних странах.



Панамцы являются довольно дружелюбным, общительным и учтивым народом с чувством собственного достоинства. Они все время радуются жизни и имеют горячий темперамент. Это остроумные и гостеприимные люди, правда, в отличие от соседних государств, отношение к гостям несколько сухое.



# Достопримечательности Панамы.

- **Достопримечательности Панамы.** Панама — это экзотические тропические леса, величественные горы, прозрачные воды Тихого океана, белоснежные пляжи на Карибском море.

Панамский канал Одно из самых популярных мест Панамы – ее канал. Удивительное творение человеческих рук было официально открыто в 1920 году, хотя первые идеи подобного строительства возникли еще в XVI веке. На Панамском канале проводится множество туристических экскурсий, лучшее место для наблюдений за кораблями находится у стен шлюзов Мирафлорес.



# Кухня Панамы

- Для панамской кухни характерно обширное употребление риса в различных видах. Его кладут в супы, жарят с мясом и овощами, из него делают десерты, например, рисовый пудинг . Также жители Панамы едят много клубней и корнеплодов, при этом картофель распространён менее, чем маниок или ямс. Популярны кукуруза, бананы, курица, мясо. Страна имеет выход сразу к двум океанам — Тихому и Атлантическому , что позволяет активно ловить и употреблять в пищу рыбу и морепродукты.
- На завтрак в Панаме принято есть жареные блюда с кукурузными лепёшками, на обед — рис, мясо, овощи и супы. Ужин, как правило, более лёгкий, чем обед, хотя в разных семьях есть свои особенности.



**Gallo Pinto** и  
**Guacho de Rabito** –  
традиционные  
блюда, в рецептуре  
которых вам  
встретятся рис и



**Hojaldras** – сладкий рулет  
из теста, обильно  
посыпанный корицей и  
сахаром. Чаще всего его  
подают на завтрак.