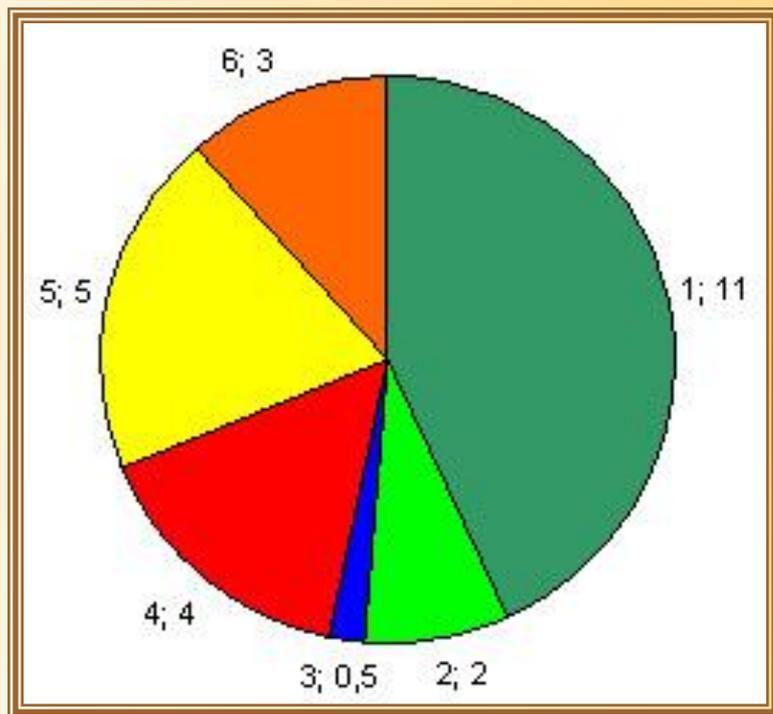


# Что у нас в тарелке?



Работу выполнила  
ученица 9 «б»  
МОУ СОШ №1  
села Александров Гай  
Куницына Ирина

# Что у нас в тарелке?



1 – Хлеб и крупяные изделия – 6 – 11 единиц.

2 – Мясо, птица, рыба, яйца – 2 единицы

3 – Жиры, сладкое, алкоголь

4 – Фрукты – 2 – 4 единицы

5 – Овощи – 3 – 5 единиц

6 – Молочные продукты – 3 единицы.

- За одну условную единицу принимается:
- 1. 1 кусок хлеба, или  $\frac{1}{2}$  стакана готовой каши, или 1 стакан картофеля в готовом виде, 1 чашка (полупорционная тарелка) супа;
- 2. 1 овощ или фрукт, или 1 стакан (1 чашка или 1 полупорционная тарелка) вареных или сырых овощей, или  $\frac{1}{2}$  стакана фруктового или овощного сока;
- 3. 1 стакан снятого молока, или 1 кусок (30 г) сыра жирностью менее 20%;
- 4. 85-90 г мяса в готовом виде (кусок величиной примерно с колоду карт) или  $\frac{1}{2}$  ножки (грудки) курицы, или  $\frac{3}{4}$  стакана нарезанной кусочками рыбы, или 1 стакан бобовых, или  $\frac{1}{2}$  яйца;
- 5. 1 столовая ложка растительного масла, или 1 столовая ложка майонеза, или 2 столовых ложки орехов;
- 6. 10 г чистого алкоголя, или 30 г водки, или 120 г сухого вина, или 1 банка пива.



## Честная девушка гречиха

Стремление аристократов к изысканности однажды сыграло с ними весьма злую шутку. Они отказывались есть гречку – из-за ее темного цвета, якобы недостойного утонченных желудков, и, презрительно называя гречку «черной кашей», считали ее пищей для плебеев. Прошли века, и в XX веке гречку наконец удостоили звания «царицы круп». Хотя и тут ошибочка вышла: гречка – это вовсе не крупа и не зерно, а просто треугольное семечко.



# Манка – быть или не быть?

- Что считается «белой смертью»? Разумеется, соль и сахар, некогда назначенные учеными на эту должность. Похоже, теперь список «белых смертей» пополнил еще один претендент – манка. Но так ли это на самом деле?
- [подробнее](#)



# Ну и стерва!

Древние персы свеклу не любили – она считалась символом ссор. Поэтому использовали ее исключительно как лекарство. Древние римляне также не сомневались в стервозном характере свеклы, хотя ели ее с удовольствием. На Руси свеклу тоже ели – начиная с X века, и делали это просто, без символов и затей.

Завтрак съешь сам,



обед подели с другом,



ужин отдай врагу.