Здоровье на блюдечке

Ешь правильно – и лекарство ненадобно.

народная мудрость.

Гигиена питания

- 1.Начинай день с хороших сочных фруктов.
- 2.Съедай за день хотя бы одну порцию салата из свежих овощей.

3.Употребляй орехи как источник белков.

4.Употребляй жира в умеренном количестве.

5.Ешь медленно и тщательно пережёвывай пищу.

6.Никогда не ешь до отвала.

Знаете ли вы…

- …что яблоки лучше всего есть в вечернее время. В старину говорили: кто съедает на ночь 2 яблока, тому не нужен врач.
- …где растёт черёмуха, там воздух чист и здоров

…Сливовый сок по утрам отлично очищает организм.

- …Плод крыжовника родом из Европы. В Англии его очень любила и разводила в своём саду королева Елизавета. Крыжовник тогда называли «гусиной ягодой», так как его подавали протёртым к гусю, утке, дичи.

- В России разведением земляники занялись при царе Алексее Михайловиче. А в 1703 году

Пётр 1 уже приказывал: «послать осенью в Азов кореньев всяких зелений, а особенно клубничного».

- …Врачи Древнего Востока отмечали свойство рябины «удерживать питательные вещества в организме»
- …Народная медицина Востока особенно ценила «бодрящее, освежающее и веселящее действие груш»
- …Во Франции при дворе Людовика14 существовал древнеримский обычай носить с собой лимоны. Более всего лимон нравился дамам, потому что кислый сок лимона усиливает яркость губ.

- …У древних славян существовал бог вишен Кирнис, якобы способствующий плодоношению этих деревьев. Чтобы умилостивить божество, на вишнях зажигали свечи. А в Германии вплоть до прошлого столетия при встрече Нового года в дом приносили не ель, а вишню. Для этого вишнёвое дерево заранее высаживали в кадку и подгоняли к цветению, а в праздник оно украшалось в доме зажжёнными свечами.
- …В Библии сказано, что первым растением, посаженным после потопа, был виноград. Замечено, что изюм (сушёный виноград) подавляет гнев человека.

Меню

- <u>Понедельник</u>

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Яичница	Винегрет	молоко	сосиски
Кофе с молоком	Суп – лапша	булочка	картофельное
Хлеб, масло, джем	говядина		пюре, сок
	с тушёной		
	капустой		

<u>Вторник</u>

Творог со	Яйцо с	кефир с	блинчики с вареньем
сметаной,	майонезом	печеньем	чай, апельсин
Чай, бутерброд	Щи из квашеной		
с колбасой	капусты, свинина		
	с картофелем, кисель		

Среда

Завтрак	обед	полдник	ужин
Яйцо	Салат из свеклы	молоко	жареный
Каша манная	суп рыбный	рогалик	картофель
Кофе с	котлеты с макаронами		салат из капусты
Молоком	сок		чай
Хлеб с маслом			

Четверг

Отварная треска	Салат из моркови	яблоки печёные	омлет, каша манная
с картофелем	и яблок, суп грибной	с творогом	чай с мёдом
Чай, хлеб	бефстроганов с рисом		
варенье			

Пятница

Завтрак	обед	полдник	ужин
Сосиски с Горошком Кофе с Молоком Хлеб с маслом	квашеная капуста бульон с курицей сырники со сметаной кисель	молоко ватрушка	винегрет рыба под маринадом

Суббота

Каша пшённая Какао с Молоком Хлеб, масло колбаса	салат овощной суп – лапша курица с карт. пюре кисель	кефир булочка	салат рыбный оладьи со сметаной, чай

- Воскресенье

Завтрак	обед	полдник	ужин
Творог со Сметаной Яйцо, чай Хлеб с маслом Мёд	салат из яблок и моркови с растительным маслом борщ, бефстроганов с гречкой, напиток из чёрной смородины	молоко печенье	сыр, морковная запеканка с черносливом, яблоко

Ешьте с аппетитом и помните народную мудрость: «Лакомств тысяча , а здоровье одно!»