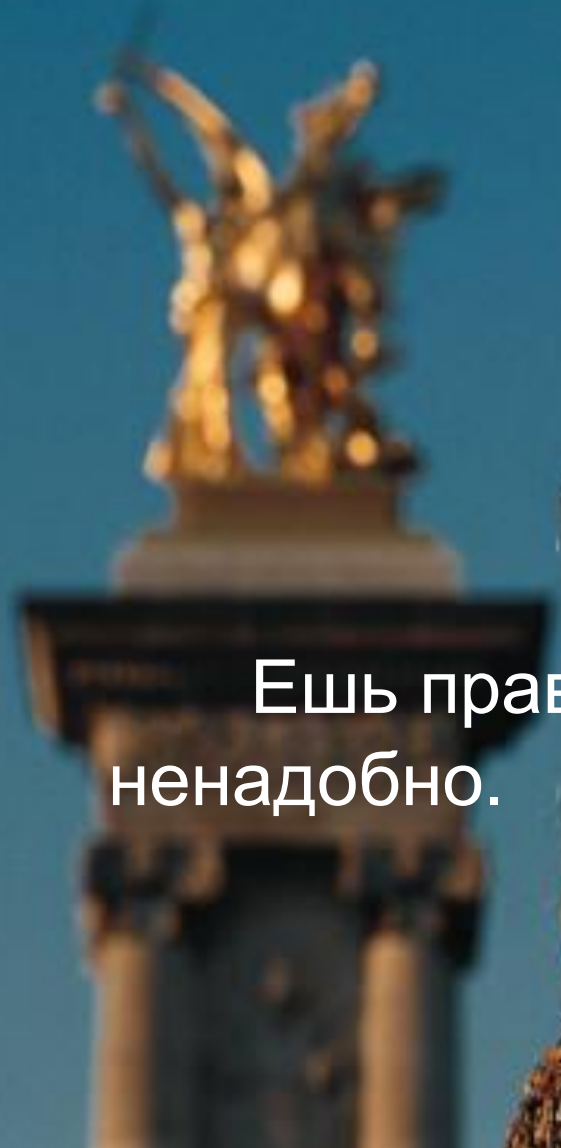


Здоровье на блюдечке

Ешь правильно – и лекарство
ненадобно.

народная мудрость.

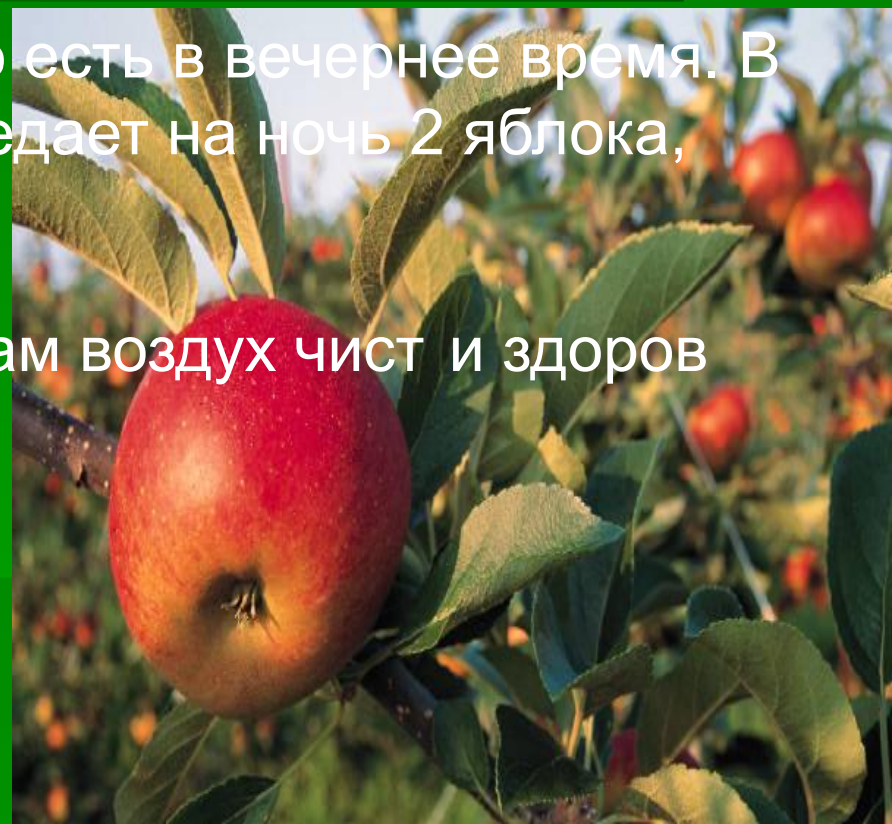


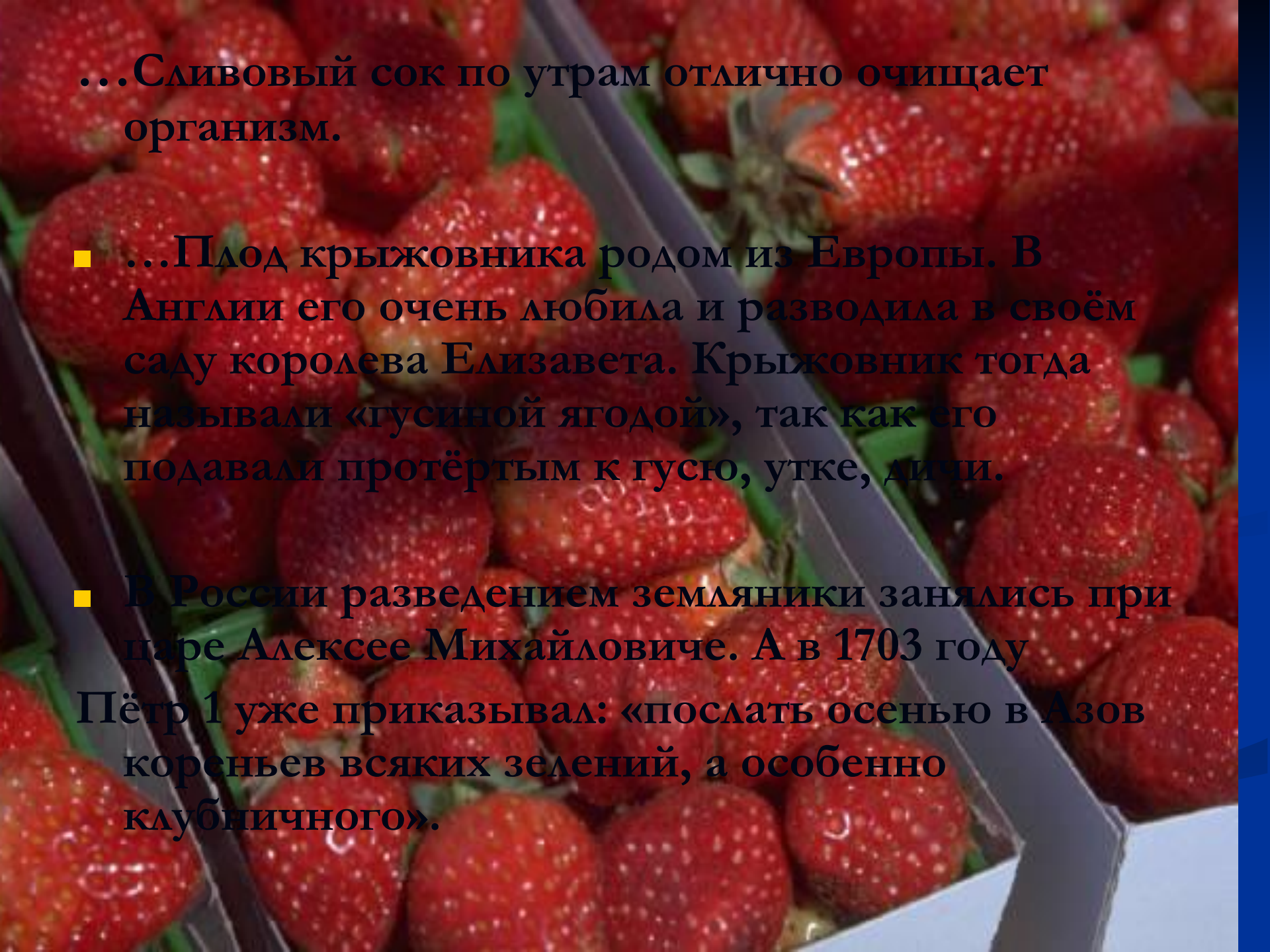
Гигиена питания

- 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 едь, 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

■ Понедельник

Завтрак

Яичница

Кофе с молоком

Хлеб, масло, джем

Обед

Винегрет

Суп – лапша

говядина
с тушёной
капустой

Полдник

молоко

булочка

Ужин

сосиски

картофельное
пюре, сок

Вторник

Творог со

сметаной,

Чай, бутерброд

с колбасой

Яйцо с

майонезом

Щи из квашеной
капусты, свинина
с картофелем, кисель

кефир с

печеньем

блинчики с вареньем

чай, апельсин



■ 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

Завтрак	обед	полдник	ужин
Каша пшённая рыбный Какао с Молоком Хлеб, масло колбаса	салат овощной суп – лапша курица с карт. пюре кисель	кефир булочка	салат 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!»