

ВКУСНО, ЗДОРОВО, ПОЛЕЗНО!

Часть 1



*Если будешь пить чуть свет
Молоко с ватрушкой,
Будешь ты и в двести лет
Бодрую старушкой.*

*– Убери скорее прочь
Молоко с ватрушкой!
Не хочу, – сказала дочь,
– Делаться старушкой!*

Валентин Берестов

Вкусно, здорово, полезно!

Часть 1



Оглавление

Проект.....	4
Этапы.....	5
Вступление.....	6
Глава 1. Белки, жиры и углеводы.....	8
Глава 2. Энергетическое равновесие.....	19
Глава 3. Режим питания.....	28
Глава 4. Питание и религия. Приготовление традиционных национальных блюд.....	35
Глава 5. Вода и напитки.....	42
Глава 6. О сладком.....	48
Глава 7. Лечебное питание.....	55
Эпилог.....	62



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 макроэлементах питания: белках, жирах, углеводах. Их функции в организме человека, содержание в продуктах питания, а также развитие определенных состояний при недостаточном или избыточном потреблении.

Глава 2. Информирование детей о связи продуктов питания и получении энергии организмом. Определение понятия «энергетическое равновесие».

Глава 3. Введение понятия «Режим питания» и важность его соблюдения, а также ознакомление с названиями приёмов пищи в зависимости от времени суток.

Глава 4. Осведомление детей о связи питания с религией и национальной принадлежностью.

Глава 5. Ознакомление детей с пользой употребления воды. Источники поступления воды в организм, а также развитие определенных состояний при недостаточном или избыточном потреблении.

Глава 6. Изложение информации о роли сахара для организма человека, содержания в продуктах питания, а также развитие определенных состояний при недостаточном или избыточном потреблении.

Глава 7. Введение понятия «Лечебное питание», отличие от ежедневного обычного рациона. А также предоставление информации об индивидуальных особенностях питания детей, в т. ч. непереносимости отдельных продуктов и блюд.



Вступление

*Я в меру послушный и умный ребёнок,
Но в сказки немножечко верю пока,
А вдруг и у нас дома есть Домовёнок?
Налью-ка я в миску ему молока!*

Татьяна Варламова

Здравствуй, наш дорогой читатель! Давно мы с тобой не слышались. Ты, наверняка, уже подросток, стал более вдумчивым, любознательным и самостоятельным. Перед тобой новая книга, главными героями которой являются твои старые знакомые Маша и Миша. Но теперь у них появился новый друг поварёнок Прошка. Он – домовый и живёт в квартире семьи ребят. До недавнего времени о его существовании знали только кот



Апельсин и собака Бруно, которые по просьбе Прошки тщательно хранили эту тайну. Но Проша не на шутку увлёкся кулинарией, по ночам на кухне готовил разные вкусности. В одну прекрасную ночь он случайно уронил сковородку, от шума проснулся Миша и застукал его на «месте преступления». Поварёнок не успел спрятаться. Миша, естественно, позвал Машу. Так они и узнали о своём соседе. Домовёнок подружился с ребятами. Их тоже увлекло его хобби – кулинария. Теперь поварёнок учит их готовить. А Миша и Маша каждый раз поражают родителей своими кулинарными шедеврами.

К своему здоровью следует относиться крайне серьёзно. А питание – это важнейший элемент пазла под названием «Здоровье». Мы есть то, что мы едим. Правильное питание – это залог бодрости, отличного настроения, красоты и силы. Особенно важным является питание для детей. Здоровая еда – это основа правильного роста и развития.

В этой книге мы с тобой, наш дружок, научимся готовить вкусные и полезные блюда, которые понравятся тебе и твоим близким. А Маша, Миша и Прошка само собой будут в этом помогать. Каждый день мы с ребятами будем выбирать одно блюдо и рассказывать тебе о том, как его готовить, и чем оно полезно для твоего растущего организма. А также в конце каждой главы мы тебе предлагаем выполнить интересные задания, которые расширят круг твоих знаний о питании с практической стороны. Готовься экспериментировать на кухне! Приглашай маму или папу, они помогут тебе, если ты один не справишься с кухонной техникой.

За дело!

Глава 1. Белки, жиры и углеводы

*А теперь всему народу
Расскажу про углеводы,
Про белки и про жиры –
Об этом знать вы все должны.*

Галина Шатрова.

Сегодня наши любимые герои в очередной раз собрались на кухне, чтобы приготовить что-нибудь вкусненькое. И, конечно, не обошлось без вопросов.

– Поварёнок, – начала Маша, – я часто вижу на упаковках и коробках буквы «БЖУ», но никак не пойму, что же это.

– Да-да, – подхватил Миша, – я тоже замечал.

– Ох, какие вы внимательные ребята! БЖУ – это сокращение по первым буквам трёх слов: белки, жиры, углеводы.

– Вот оно что! Теперь понятно, – сказал Миша.

– А мне не понятно. Я в этих белках ничего не смыслю!

Для чего они нужны?! Расскажи нам, пожалуйста, Домовёнок, – попросила Маша.



**Творог
0,1%**

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
Размер порции 100 г

Калории 71 ккал
Белки 16,5 г
Жиры 0,1 г
Углеводы 1,3 г



**Творог
5%**

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
Размер порции 100 г

Калории 121 ккал
Белки 17,2 г
Жиры 5,0 г
Углеводы 1,8 г



**Творог
9%**

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
Размер порции 100 г

Калории 159 ккал
Белки 16,7 г
Жиры 9,0 г
Углеводы 2,0 г



– Хорошо, расскажу. А вы внимательно слушайте, эти знания лежат в основе главных правил здорового питания. Ребята, запомните, все продукты состоят из белков, жиров и углеводов. Это три основных компонента каждого блюда, при переработке которых в организме образуется энергия. Маша и Миша, знайте о том, что именно питание помогает расти, бороться с болезнями, хорошо учиться, заниматься спортом, но только при условии соблюдения несложных принципов.

– А как правильно построить наше питание?! Мы не умеем, – раздосадовался Миша.

– Чтобы рацион был сбалансированным, нужно употреблять в пищу достаточное количество белков, жиров и углеводов. Для этого необходимо питаться разнообразно. В свой рацион нужно включать все основные группы продуктов: овощи, фрукты, мясо, рыбу, молочные продукты, яйца, крупы, макаронные изделия, бобовые.

– А как их распознать? – спросила Маша.

– Хороший вопрос, Машенька! Я вам сейчас подробно расскажу. Начнём с белков. Они имеют большое значение. Белки необходимы для роста, увеличения силы мышц и формирования иммунитета – способности организма бороться с болезнями. Белки содержатся почти во всех продуктах, кроме сахара и жиров. Особенно богаты белками мясо, рыба, яйца, орехи, бобовые. Также много белка в крупах, сыре и молоке.

– Мы всё это едим каждый день! Значит, мы будем быстро расти? – воодушевлённо спросил Миша.

– Конечно, друг мой! Также для роста и развития детям необходимы жиры. Например, они помогают усвоению некоторых витаминов. Источниками жиров являются сливочное и растительные масла, сметана, сыры, орехи. Даже в некоторых фруктах, например, авокадо, тоже содержатся жиры. Но стоит помнить, что они очень калорийны. Следует избегать излишнего потребления в пищу «вредных» жиров. У них есть особое название транс-жиры. Они содержатся в маргаринах,

спредах, кулинарных жирах и используются в кондитерских изделиях и фаст-фудах. Основным их достоинством является невысокая цена и длительность хранения. При употреблении их в большом количестве транс-жиры могут нанести огромный вред организму.

– Это значит, папа не зря нам постоянно твердит, что нельзя есть картофель фри! А мы с тобой, Миша, ещё обижаемся на него, – расстроилась Маша.

– Ваш папа, однозначно, прав! Питание фаст-фудом нужно свести к минимуму. Нам осталось обсудить углеводы. Во-первых, они бывают простые и сложные. Сахар, конфеты, торты, сладкие напитки, мёд – это все простые углеводы. Их можно есть по чуть-чуть, так как они вызывают кариес, ожирение, аллергические реакции. И кроме того, после этих продуктов дети отказываются есть полезную пищу. Источниками сложных углеводов являются цельнозерновой хлеб, крупы, овощи, сухофрукты, орехи, бобовые. Углеводы дают нашему организму много энергии, обеспечивают его своеобразным «топливом». Также, углеводы входят в состав соединительной ткани.

– Чем отличаются простые углеводы от сложных? – поинтересовалась Маша.

– Если говорить простым языком, энергия от простых углеводов быстро заканчивается, а энергии от сложных хватает надолго. Например, если ты съел конфету, то через полчаса ты уже снова почувствуешь голод, а если поешь на завтрак кашу, сил точно хватит до обеда.

– Вот в чём дело! Я давно заметила, что не могу ограничиться одной конфетой, – сказала Маша.

– А сейчас мы с вами приготовим вкусный, полезный, а главное, сбалансированный завтрак, который точно придётся по душе вам и вашим родителям.

– Класс! Я очень хочу научиться готовить! – воскликнул Миша.

– Замечательно! Тем более, что лучшие повара – это всегда



мужчины! Тогда начнём. Мы приготовим **сырники**. Они отлично подходят для завтрака. В них есть достаточное количество белков, жиров и углеводов. Нам понадобятся следующие ингредиенты: творог, яйцо, крупа манная, изюм, сахар, мука для обваливания и растительное масло для жарки. Маша, ты добавь в творог яйцо, манную крупу и сахар, хорошенько перемешай. А Миша пока промоет изюм.

Ребята с усердием взялись за дело. Когда изюм был промыт, Миша его немного обсушил полотенцем.

– Задание выполнено! – заявил Миша.

– А теперь изюм нужно добавить в творожную массу. Потом мокрыми руками формируем шарики и обваливаем их в муке. Нагреваем сковородку и на среднем огне обжариваем сырники по 3 мин с каждой стороны до образования золотистой корочки. Теперь выкладываем готовые сырники на тарелку и наслаждаемся вкуснейшим завтраком.

– Оказывается, ничего сложного! Как здорово, что ты выбрал наш дом, Поварёнок! – воскликнула Маша.



Рецепт от домовёнка-поварёнка Прошки



«СЫРНИКИ»

Ингредиенты:

Творог – 200 г.

Яйцо – 1 шт.

Крупа манная – 2 ст. л.

Изюм – 50 г.

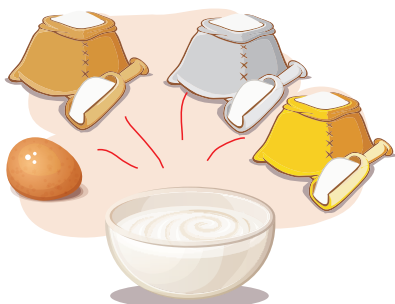
Сахар – 1 ст. л.

Мука для обваливания.

Растительное масло для жарки – 3 ч. л.



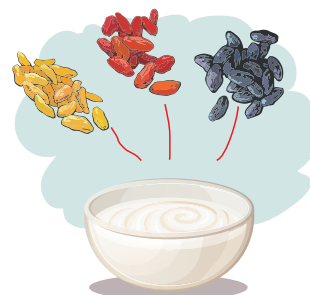
Приготовление:



1 В творог добавить яйцо, манную крупу и сахар, хорошенько перемешать.



2 Промыть изюм.



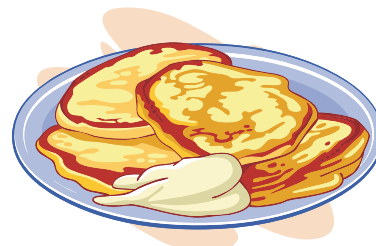
3 В творожную массу добавить изюм.



4 Мокрыми руками сформировать шарики и обвалить их в муке.



5 Обжаривать на среднем огне обжаривать сырники по 3 мин с каждой стороны до золотистой корочки.



6 Выложить готовые сырники на тарелку.

! Мой друг, Прошка много рассказал ребятам о белках, жирах и углеводах. Мы же подведём итоги и более подробно расскажем про каждый из них в отдельности.

Все **белки** являются молекулами, которые состоят из аминокислот. Свойства и функции белков зависят как раз от их расположения.

Запомни, белки бывают животные – мясо, молоко, яйца, рыба и растительные – орехи, бобы, хлеб, овощи. Рекомендуется употреблять продукты, богатые белком из разных групп, комбинируя их.

Белки для организма очень важны, потому что выполняют многочисленные функции:

✓ Из белков строятся клетки нашего тела, например, мышцы, кожа, волосы.

✓ Белки являются гормонами, которые контролируют работу организма. Например, инсулин регулирует уровень «сахара» в крови, чтобы не развилось такое заболевание как сахарный диабет.

✓ Белки являются ферментами: липаза, амилаза, фосфатаза, протеаза и др., которые помогают организму всасывать и переваривать еду.

✓ Белки участвуют в укреплении иммунитета, предотвращении развития аллергии и обеспечивают защиту организма от чужеродных веществ.

✓ Белки отвечают за слаженное сокращение мышц, благодаря которым можно ходить, бегать и прыгать.

✓ Белки участвуют в переносе кровью различных элементов. Например, кислорода, жиров, углеводов, витаминов, гормонов и даже лекарств.

✓ Белки незначительно, но всё же вырабатывают энергию в организме человека.

Как недостаток, так и избыток белка в пище является вредным для организма. Знай, что при малом употреблении белковой пищи у детей могут появиться следующие симптомы: низкий вес, отставание в росте, малоподвижность, снижение настроения и высокая восприимчивость к инфекционным заболеваниям.

При избыточном поступлении белка в организм страдают в первую очередь печень, почки, кишечник. Увеличивается риск образования камней в хрящах, суставных сумках и других тканях, способствуя развитию подагры. Избыток белка может привести и к ожирению, так как часть поступивших белков расходуется организмом на образование жиров.

Жиры бывают двух видов: животного происхождения: сливочное масло, говяжий, свиной, бараний жир и растительного происхождения: подсолнечное, кукурузное, рапсовое, кунжутное, оливковое и другие масла.

Жиры так же, как и белки очень важны для человека:

- ✓ Жиры дают организму энергию.
- ✓ Из жиров образуются гормоны, которые помогают организму контролировать свою работу. Например, из них образуются тестостерон, и эстроген, которые определяют у людей мужские или женские признаки.
- ✓ Жиры помогают всасываться витаминам А, Д, Е, К.
- ✓ Жиры являются структурными компонентами всех клеток и тканей человека. Они определяются в печени, почках, мозге, кишечнике и постоянно циркулируют в крови.
- ✓ Большое значение имеет и кулинарное свойство жиров: улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости.

При технологической обработке, например, при жарке, образуются транс-жиры, о которых подробно рассказал Домовёнок. Они не несут пользы для организма или даже, наоборот, могут нанести вред.



Избыточное поступление жира в организм с пищей ведёт к его отложению в виде складочек под кожей или внутри органов. При малоподвижном образе жизни это всё приводит к ожирению и различным тяжёлым заболеваниям сердца.

Но это не значит, что ты должен полностью отказаться от жиров. При недостаточном их поступлении в организм могут проявляться различные симптомы серьёзных заболеваний: сухость кожи, ломкость волос и ногтей, боли в суставах, задержка роста, нарушение терморегуляции, снижение остроты зрения и ухудшение концентрации внимания, повышенная утомляемость, бессонница, а также нарушение гормонального фона.

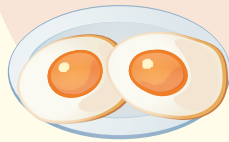
Как уже отметил Проша, **углеводы** бывают простые и сложные. Из простых углеводов: глюкоза, фруктоза, сахароза,

Виды белков

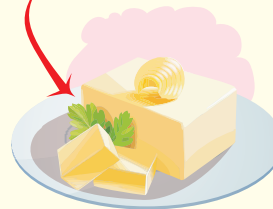
Растительные:
орехи



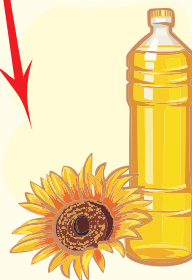
Животные:
яйцо



Виды жиров



Животные:
масло
сливочное



Растительные:
масло
подсолнечное

Виды углеводов

Простые:
сладости



Сложные:
фрукты



которые содержатся в сахаре, молоке, мёде, энергия высвобождается быстро. К сложным углеводам относятся крахмал, клетчатка, пектин и другие, которых очень много в хлебе, кашах, фруктах, овощах. При расщеплении сложных углеводов образуется энергия, которой хватит на длительное время. Поэтому при выборе еды, необходимо отдавать предпочтение сложным углеводам.

Учитывая огромное разнообразие углеводов, они выполняют очень разные функции:

- ✓ Углеводы являются основным источником энергии.
- ✓ Углеводы участвуют в пищеварении.
- ✓ Совместно с пищей, богатой углеводами, в организм поступают витамины и минералы.
- ✓ Некоторые виды углеводов входят в состав соединительной ткани организма человека.
- ✓ Углеводы значительно улучшают вкус пищи, придают сладость.

Наиболее чувствительны к дефициту углеводов клетки нервной и мышечной ткани, которые являются основными потребителями энергии. При хронической нехватке углеводов для восполнения энергии организм начинает использовать жиры и даже белки, что может вызвать серьёзные изменения в обмене веществ и привести к необратимым последствиям в работе печени и почек.

Основным симптомом недостатка углеводов в диете являются снижение массы тела, ярко выраженное чувство голода, резкий упадок сил, что может привести к головокружению и обмороку.

При избыточном поступлении углеводов с едой, они превращаются в жиры. А это может привести к ожирению и различным болезням.

Все эти знания о белках, жирах и углеводах подтверждают слова Прощи о том, что рацион должен быть сбаланси-



рованным, то есть содержать все три главных компонента питания, а для этого необходимо питаться разнообразно. И это правило распространяется не только на детей, но и на взрослых.

Также важно соблюдать пропорции содержания в рационе тех самых БЖУ. Считается, что в день человек в среднем должен съесть около 15% белков, 25% жиров и 60% углеводов. Но эти цифры примерные и у каждого они будут отличаться. Главное, старайся есть разные продукты с разным составом!

Задание

Предлагаем тебе список продуктов, а ты постарайся определить, какого элемента больше всего содержится в нём: белка, жира или углевода. То же самое можешь проделать с продуктами, которые есть у тебя на кухне. К этому занятию обязательно привлекли своих братьев, сестёр, друзей или родителей. Это будет очень интересно и познавательно для всех.

Благодаря этому упражнению, ты сможешь различать состав продуктов, чтобы научиться сочетать и составлять сбалансированный рацион.

Продукты		
яблоко	оливки	виноград
хлеб	малина	сливочное масло
рыба	горох	пряники
макароны	молоко	кукуруза
картофель	творог	подсолнечное масло
сало	сосиски молочные	сыр
шоколад	мясо	мёд
чернослив	грецкий орех	гречневая крупа
огурцы	рисовая крупа	сахар
леденец	семечки капуста	авокадо

Подсказки к заданию

Продукты, как ты знаешь, содержат чаще всего все три элемента: белки, жиры и углеводы. Поэтому мы тебе предлагаем ответы, по

наибольшему количественному содержанию определённого компонента. Например, в хлебе больше всего углеводов.

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Авокадо	2	14.56	8.53
Виноград	0.4	0	17.5
Горошек зелёный	5	0.2	13.3
Грецкий орех	13.8	61.3	10.2
Гречневая крупа	9.5	2.3	60.4
Капуста белокочанная	1.8	0	5.4
Картофель	2	0.1	19.7
Консервированная кукуруза	2.2	0.4	11.2
Леденец	0	0.1	77.7
Макароны	5.76	0.92	30.68
Малина	0.8	0	9
Масло подсолнечное	0	99.9	0
Масло сливочное	0.6	82.5	0.9
Мёд	0.8	0	80.3
Молоко	2.8	3.2	4.7
Мясо говядины	18.9	12.4	0
Огурцы грунтовые	0.8	0	3
Оливки	1.4	12.7	1.3
Пряники	4.8	2.8	77.7
Рисовая каша	7	0.6	73.7
Рыба	21	7	0
Сахар	0	0	99.9
Сало	1.4	90	0
Семя подсолнечника	20.7	52.9	5
Сосиски молочные	11	23.9	1.6
Сыр голландский	26.8	27.3	0
Творог полужирный	16.7	9	1.3
Хлеб пшеничный	7.7	2.4	53.4
Чернослив	2.3	0	65.6
Шоколадные конфеты	2.9	10.7	76.6
Яблоки	0.4	0	11.3
Яйцо куриное	12.7	11.5	0.7



Глава 2. Энергетическое равновесие

*Если хочешь быть здоровым,
Не хандрить и не болеть,
Все проблемы эти в жизни,
Можно с честью одолеть!
Вкусной, правильной едою,
Что энергию несёт,
Она дарит нам здоровье,
Силу, бодрость придаёт!
Так давайте впредь ребята,
С такой пищею дружить,
И тогда проблемы в жизни,
Будет проще пережить!*

Игорь Загоруй

Сегодня Прошка задал ребятам вот такой вопрос:

- Вы знаете, для чего нам нужна пища?
- Чтоб не быть голодными! – хором воскликнули дети.
- А чем плох голод? – не отстаёт от ребят Поварёнок.
- Когда мы голодны, у нас нет сил, чтобы играть, прыгать, бегать.

– Действительно, мы с вами едим, чтобы получать энергию. То количество энергии, которое мы можем извлечь из пищи, называется энергетической ценностью. Она измеряется в килокалориях.

– Кстати, мы всё время слышим про калории от мамы. Она их для чего-то считает. Прошка, ты случайно не знаешь, зачем она это делает?

– Ваша мама следит за фигурой. Если человек потребляет больше калорий, чем тратит, то его вес увеличивается. И наоборот, вес снижается, если человек потребляет меньше

калорий, чем необходимо для полноценной работы его организма. В этом заключается принцип энергетического равновесия в питании.

– Так-так, – задумалась Маша, – мы про это не слышали, давай остановимся на этой теме. Что это за принцип?

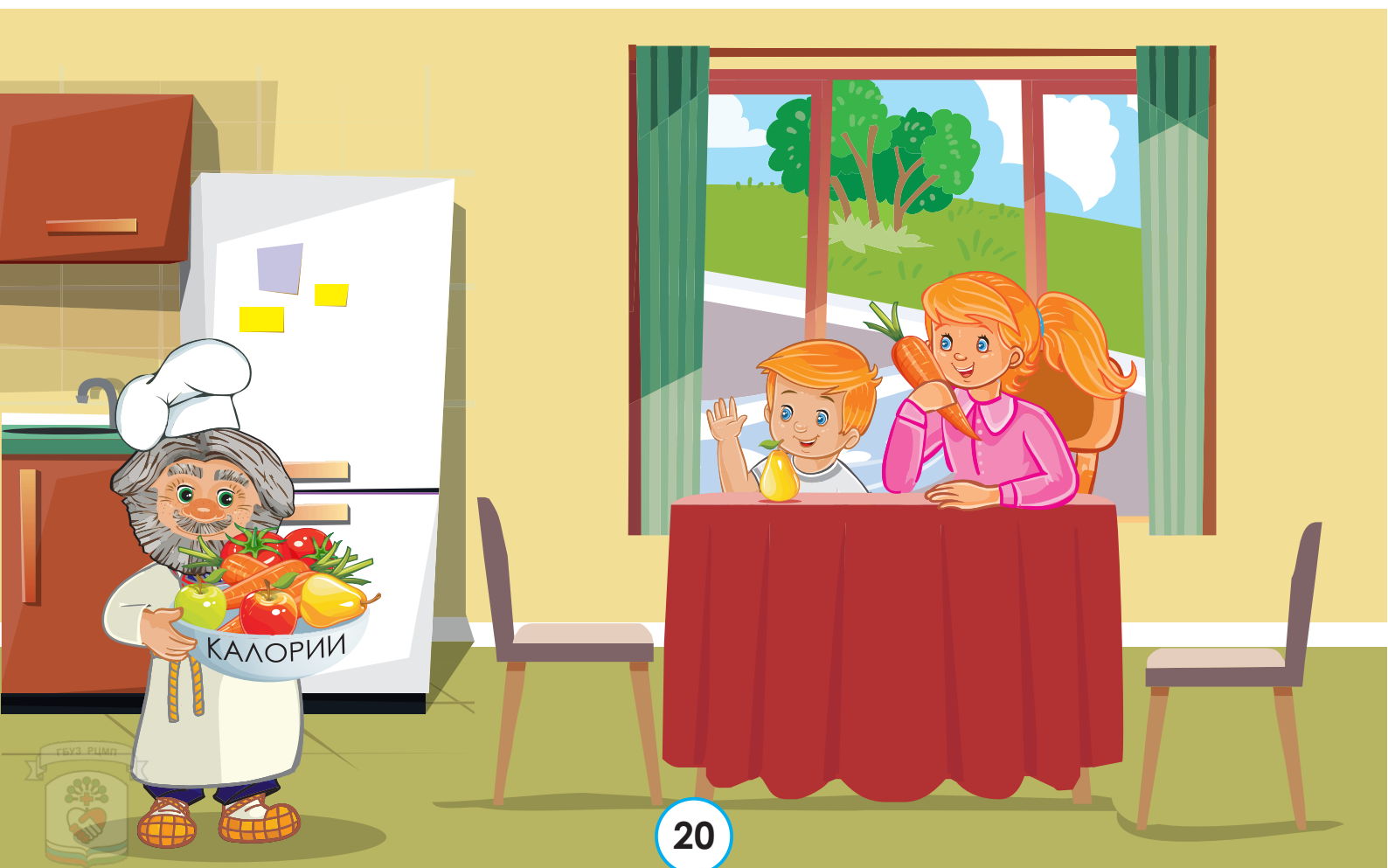
– Человек должен получать с пищей столько энергии, сколько он тратит её за определённый промежуток времени, например, за сутки.

– А как узнать сколько мы тратим энергии? – спросил Миша.

– Хороший вопрос, – начал Прошка, – энергозатраты зависят от пола, например, у женщин они ниже в среднем на 10%, от возраста – у пожилых они снижаются на 7% через каждые 10 лет, от профессии и физической активности.

– Значит, нашим бабушкам и дедушкам с каждым годом необходимо всё меньше и меньше энергии? – спросила Маша.

– Абсолютно верно! – сказал Прошка. А что касается вас, детей в возрасте от 5 до 10 лет, вам необходимо от 1500 до 2300 ккал в день. Больше всего калорий должны съесть спортсмены и люди, занимающиеся тяжёлым физическим трудом, им



необходимо до 4000–5000 ккал в сутки.

– Ого, это что же спортсмены целыми днями едят? – удивился Миша.

– Конечно, нет, у них порции больше и калорийнее, чем у нас, – подметила Маша.

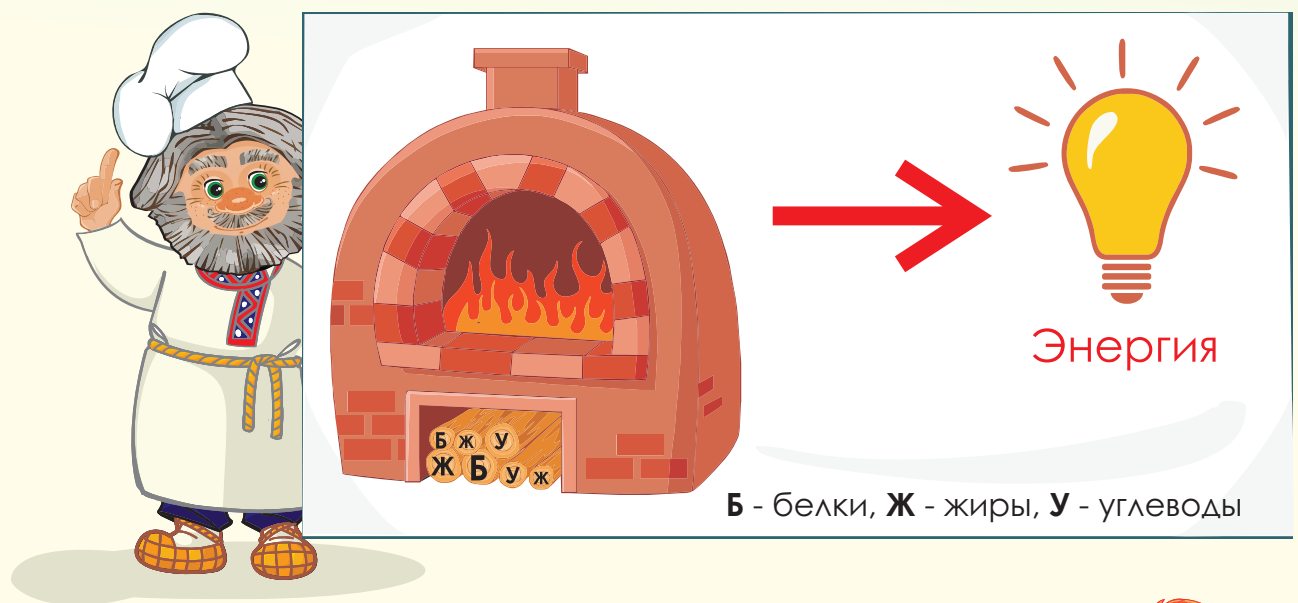
– Кстати, следует отметить, что за завтраком и ужином следует потреблять по 25% от общей калорийности, а за обедом – 30%.

– А оставшиеся 20%? – озадачилась Маша.

– Их следует разделить на второй завтрак и полдник по 10% от общего количества калорий.

– Получается, обед должен быть самым плотным приёмом пищи? – уточнил Миша.

– Да, именно так! – подтвердил Прошка. Я думаю, мы с вами, ребята, приготовим блюдо, идеально подходящее для



60 ккал



20-30 минут

Съев 1 яблоко, можно получить 60 ккал энергии, которой хватит для пробежки в течение 20-30 минут.

обеда – **макаронны с котлетами**.

– Ура–ура! Наше любимое блюдо! – обрадовались дети.

– Нам понадобятся следующие ингредиенты: мясной фарш, лук, яйцо, творог, соль, перец, макаронны и растительное масло.

– Прошка, а зачем нам творог в котлетах? – удивилась юная хозяйка, – я не видела, чтоб мама его добавляла.

– Я сам недавно нашёл этот рецепт, и он меня поразил! Творог отлично заменяет хлеб, который используют для пышности котлет. Таким образом, заменив хлеб творогом, мы уменьшаем калорийность блюда, а количество белка повышаем. Давайте перейдём к процессу приготовления. Первым делом нам нужно пюрировать лук. Это можно сделать с помощью блендера или мясорубки. После этого добавляем луковое пюре, соль, перец, творог в фарш и тщательно перемешиваем. Тем временем нам следует поставить на огонь воду для варки макарон. Затем мы формируем небольшие котлеты из полученного фарша.

– Мы их будем жарить на сковороде? – поинтересовался Миша, – бабушка всегда так делает.

– Нет, Миша, жарить мы их не будем! Есть жаренное вредно для организма, поэтому наши котлеты мы выложим на противень, застеленный пергаментной бумагой, и отправим их в духовку на 25 мин.

– Как раз за это время макаронны сварятся, – радостно отметила Маша.

– Как только вода закипит, необходимо посолить её и засыпать макаронны.

– Сколько минут варятся макаронны? – спросила Маша.

– Это зависит от твёрдости сортов. На пакете с макароннами, как правило, указано среднее время приготовления. На нашем пакете указано 5 минут.

Когда макаронны приготовились, Прошка слил воду, промыл их под проточной водой и заправил подсолнечным маслом.

– Смотри, Прошка, котлеты подрумянились, значит, они готовы? – не терпится подкрепиться Мише.



– Ты прав, дружок, – Поварёнок отдал должное мальчику, – сейчас мы их вынем из духовки и разложим по тарелкам вместе с макаронами.

– Я хочу помочь тебе в этом, Прошка, разреши, пожалуйста! – воскликнула Маша.

– Правильно, так будет быстрее, я погляжу, вы не шутку проголодались. Приятного всем аппетита!

Рецепт от домовёнка-поварёнка Прошки



«МАКАРОНЫ С КОТЛЕТАМИ»

Ингредиенты:

Мясной фарш – 400 г.

Яйцо – 1 шт.

Луквица – 1 шт.

Творог – 400 г.

Соль, перец по вкусу.

Макарони – 200 г.

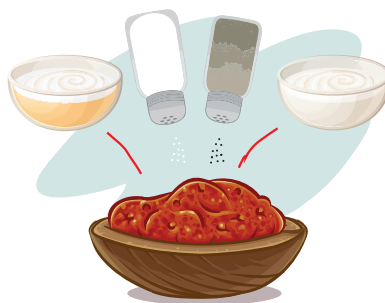
Растительное масло – 2 ст.л.



Приготовление:



1 Измельчить лук с помощью блендера или мясорубки.



2 Добавить луковое пюре, соль, перец, творог в фарш и перемешать.



3 Поставить на огонь воду для варки макарон.



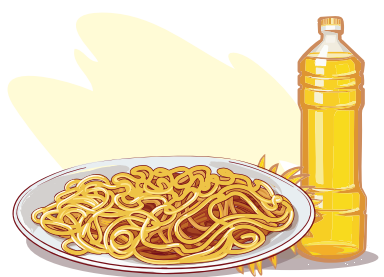
4 Руками сформировать котлеты из полученного фарша.



5 Котлеты выложить на противень, застеленный пергаментом и отправить их в духовку на 25 мин.



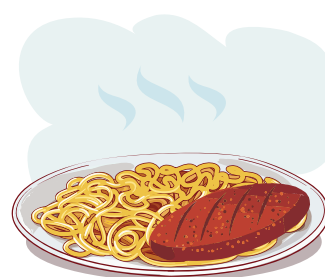
6 Отварить макароны в подсоленной воде (в среднем 5–7 минут).



7 Когда макароны будут готовы, слить воду, промыть их под проточной водой и заправить любым растительным маслом.



8 Достать котлеты из духовки.



9 Разложить макароны с котлетами по тарелкам.

! Основные пищевые вещества, о которых мы тебе рассказывали в предыдущей главе – белки, жиры и углеводы для человека являются источниками энергии. Больше всего энергии в организме образуется от углеводов и жиров, меньше от белков.

Учёные называют мощность энергии, образующаяся от пищевых продуктов энергетической ценностью, о которой рассказывал Домовёнок ребятам. Они рассчитали, что, если съесть 1 грамм углевода или белка, образуется энергии в размере 4 ккал, а 1 грамм жира – 9 ккал.

Чтобы людям было легче определить, сколько они получат энергии от еды, в лабораториях исследователи придумали

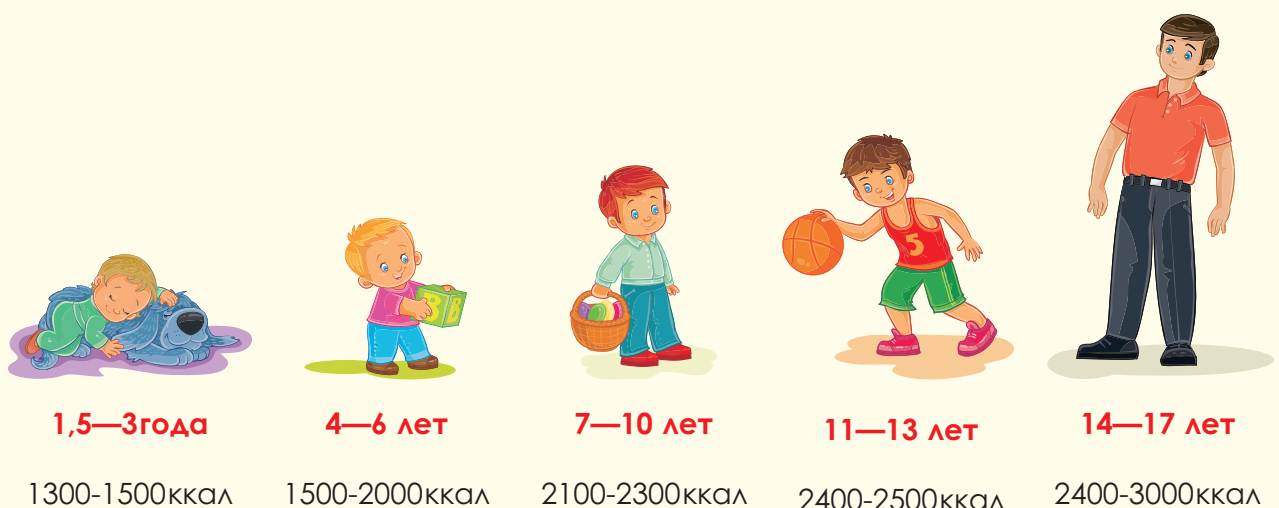
специальные таблицы и формулы, с помощью которых и ты можешь вместе со взрослыми подсчитать, сколько получишь энергии, чтобы быть активным.

Например, съев 1 яблоко, ты получишь около 60 ккал энергии, которой хватит тебе для пробежки в течение 20–30 минут.

Считается, что человек должен получить с едой и напитками столько же энергии, сколько потратит в течение дня. Это называется суточной потребностью, которая будет разной для каждого человека в отдельности. Она зависит от пола, возраста, роста, веса, физической активности и многих других причин.

Если же человек получит энергии больше, чем потратил, то у него вес тела может стать избыточным и в дальнейшем появится ожирение, чего боится мама ребят. И наоборот, если он получит энергии меньше, чем потратил, то похудеет. Это в науке называется энергетическим равновесием. Всегда нужно стараться его соблюдать, чтобы быть здоровым.

Суточная потребность в калориях у детей разного возраста отличается:



Откроем тебе один секрет, правило равновесия должны соблюдать не только люди, но и животные. Ты, наверняка,

замечал, что кошки очень много спят, а бегать они не очень-то и любят. А если же они будут переедать, то обязательно растолстеют и заболеют. Поэтому если у тебя есть дома животные, старайся давать им корма столько, сколько положено по их весу.

Задание

Предлагаем тебе показатели калорийности отдельных продуктов, из которых можно собрать бутерброд. Комбинируя их и складывая цифры ккал, ты можешь подсчитать то количество энергии, которые они могут тебе дать.

Мы тебя сразу предупреждаем, что эти цифры примерные и могут зависеть от вида, сорта продукта, способа приготовления и наличия различных добавок.

Это задание поможет понять, какое количество энергии ты можешь получить от разных продуктов.

Калорийность некоторых продуктов:

Продукт	Количество	Калорийность
Хлеб из пшеничной муки	1 кусочек (30 г)	70 ккал
Хлеб из ржаной муки	1 кусочек (30 г)	60 ккал
Масло сливочное	1 кусочек (10г)	75 ккал
Варенье малиновое	1 ст.л. (30 г)	80 ккал
Смородиновый джем	1 ст.л. (30 г)	65 ккал
Клубника, протёртая с сахаром	1 ст.л. (30 г)	60 ккал
Сгущённое молоко	1 ст.л. (30 г)	95 ккал
Сметана 10%	1 ст.л. (25 г)	30 ккал
Огурец	1 кружочек (30 г)	5 ккал
Помидор	1 кружочек (30 г)	7 ккал
Сыр голландский	1 кусочек (30 г)	110 ккал
Колбаса варёная	1 кусочек (30 г)	80 ккал
Куриная грудка	1 кусочек (50 г)	70 ккал
Котлета куриная	1 шт. (80 г)	220 ккал
Лист салата	1 шт.	1 ккал

Подсказки к заданию

Варианты комбинаций продуктов и калорийность разных бутербродов:

⊙ Бутерброд с хлебом, маслом и смородиновым джемом = $70+75+65=210$ ккал.

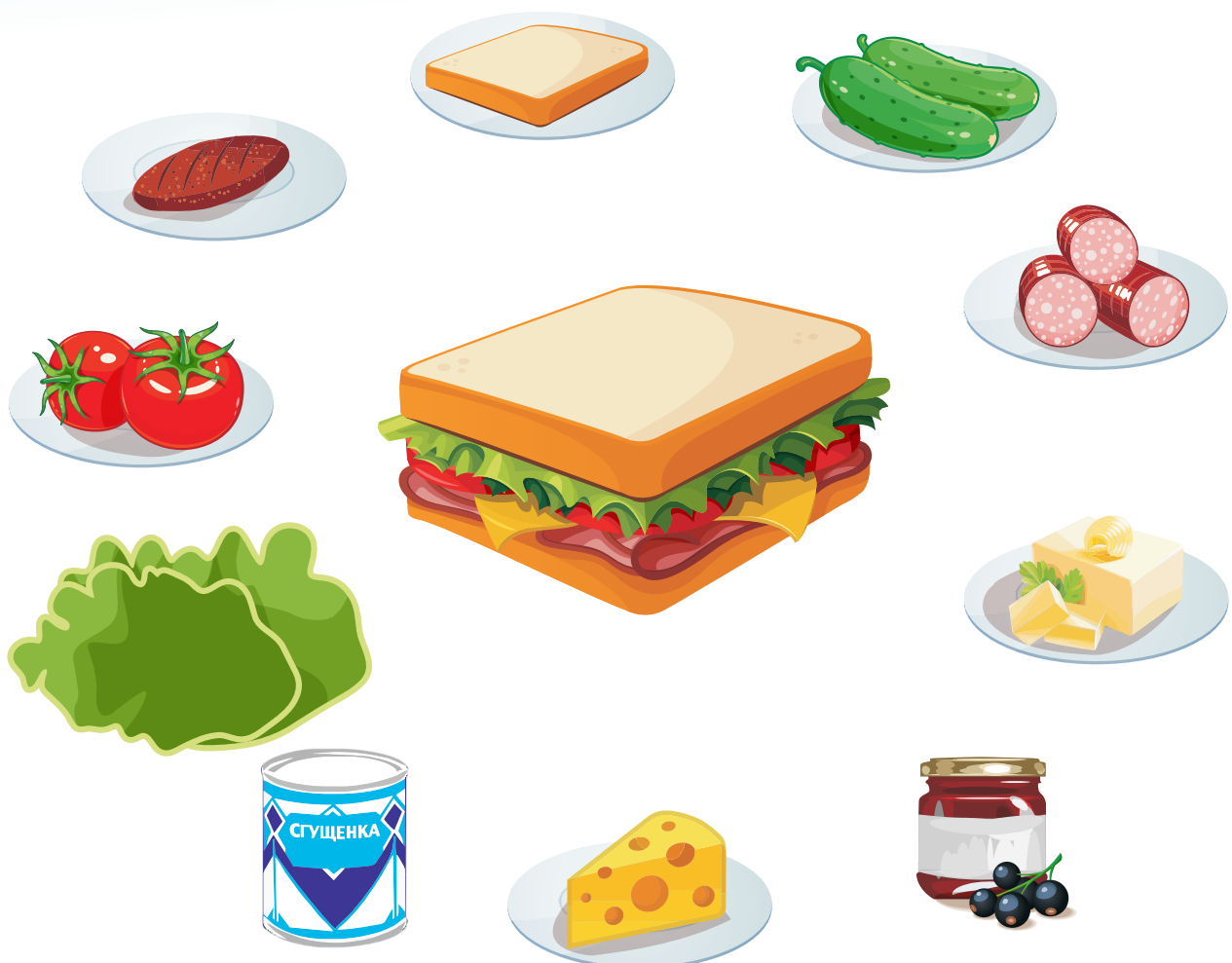
⊙ Бутерброд с чёрным хлебом, колбасой, сыром и кружком помидора = $60+80+110+7=257$ ккал.

⊙ Бутерброд с белым хлебом, листом салата, куриной котлетой = $70+1+220=291$ ккал.

⊙ Бутерброд с белым хлебом, маслом, 2 ложками сгущёнки = $70+75+95+95=335$ ккал.

⊙ Бутерброд с огурцом, сыром и листиком салата = $5+110+1=116$ ккал.

Дальше продолжи сам по своему вкусу и желанию!



Глава 3. Режим питания

*Утро завтраком встречает,
День обедом угощает,
Вечером мы ужин ждём,
Ну, а ночью спать идём.*

Екатерина Харкевич

Наступил вечер. Родители наших друзей Маши и Миши вернулись с работы. Татьяна Николаевна приготовила на ужин **овощную запеканку**, накрыла на стол и приглашает всех к столу:

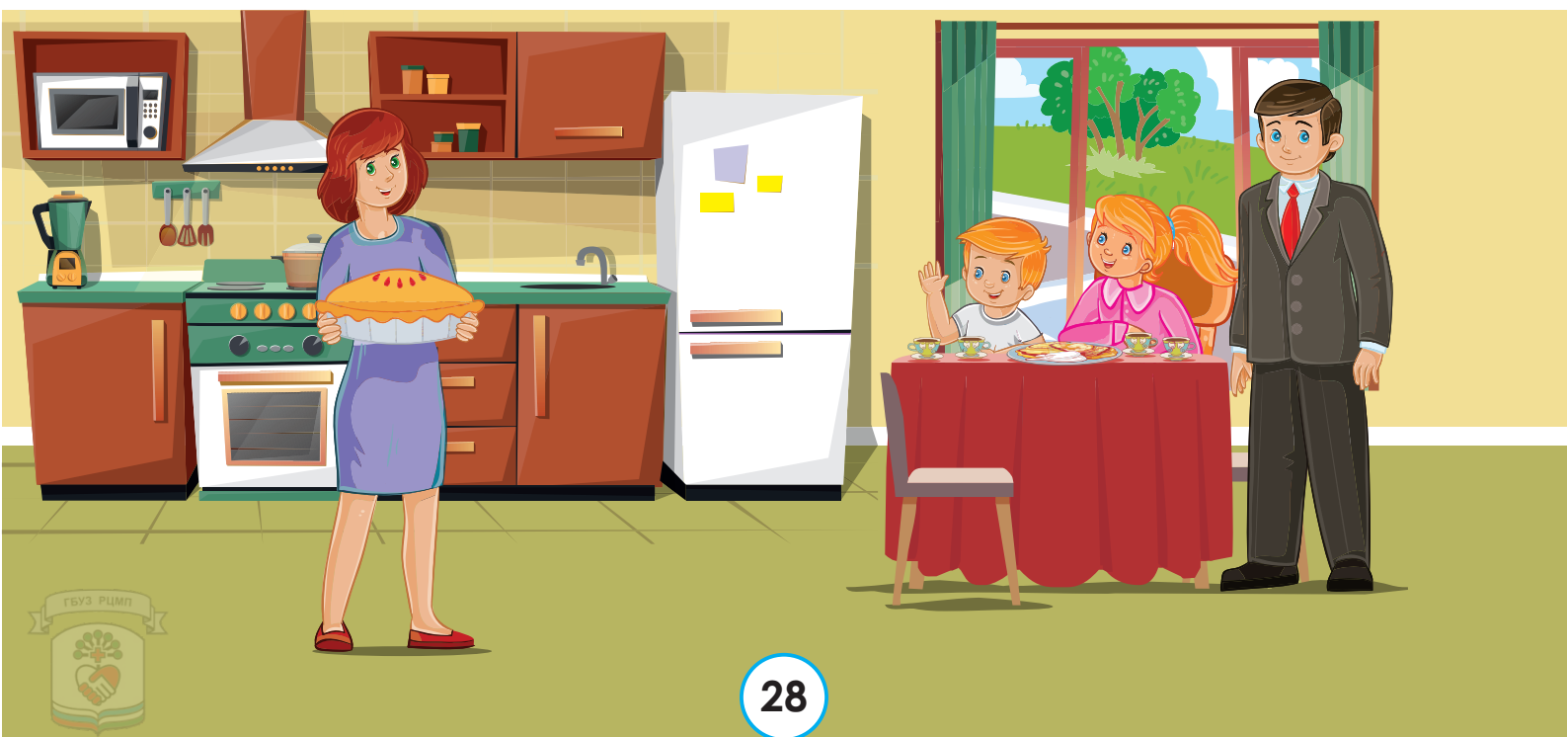
– Милые мои, я жду вас ужинать! Вы, наверное, все голодные.

Первым прибежал Роман Борисович и, потирая ладошки, занял место за столом.

– Я готов «съесть слона». «Настолько я проголодался», – сказал папа.

В это время к столу подошли дети, тоже принялись за ужин.

– Как ты, папа, сможешь съесть слона, если он гораздо



больше тебя. В твой желудок столько не поместится, – удивился Миша.

– Конечно, не поместится, – рассмеялся папа, – так говорят, когда чувствуют сильный голод.

– Хм, бывает, что я голодна к ужину, но чтобы настолько... – задумалась мама. – Подозреваю, что ты снова пропустил обед.

– Да, ты права. Я заработался и забыл пообедать, – виновато произнёс папа. Он знает, что мама всегда злится на него за это.

– Ты поступаешь, как маленький ребёнок. Тебе постоянно нужно напоминать о том, чтобы ты поел, – возмущается мама.

В разговор вступили дети:

– Мама, – начала Маша, – а почему нельзя пропускать обед?

– Да, мам, не волнуйся! Сейчас папа съест так много, что восполнит и обед, и ужин, – предположил Миша.

– Вот именно это меня и пугает, нельзя съесть большое количество пищи за раз, особенно вечером, – объясняет Татьяна Николаевна.

– Но ведь папа не ел обед, не получил необходимые калории, которые превращаются в энергию. Значит, ему нужно восполнить их, – продолжает защищать папу Маша.

– Машенька, очень похвально, что ты всё это знаешь, – одобрила мама. – Ты права в том, что папа недополучил необходимые калорий. Но это не значит, что теперь он должен наесться до отвала. Вашему папе и всем нам следует соблюдать режим питания.

– Как нужно его соблюдать? – спросил Миша.

– Главное правило заключается в том, чтобы разделить общий объём пищи на 4–5 приёмов. Есть нужно каждые 3–4 часа. Длительные промежутки между приёмами пищи пагубно сказываются на нашем здоровье. Такой режим питания, какой был у нашего папы сегодня, категорически запрещён! – подытожила мама.

– Мамочка, приёмы пищи должны быть равными по количеству калорий? – спросила Маша.

– Хороший вопрос, – похвалила мама. – В обед нам следует

получать наибольшее количество калорий, завтрак и ужин должны быть чуть меньше, самыми маленькими являются второй завтрак и полдник, каждый из них составляет 10% дневного калоража. Что-то мы с вами заболтались, давайте есть.

– Какой вкусный ужин! – воскликнул папа.

– Да, замечательная запеканка, – поддержали дети. – Мама, пообещай, что научишь нас готовить это блюдо.

– Спасибо, мои хорошие! Эта запеканка отлично подходит на ужин. Мы с вами обязательно её вместе приготовим в следующий раз.

Рецепт от Татьяны Николаевны

«ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ И ФАРШЕМ»

Ингредиенты:

Мясной фарш – 500–700 г.

Картофель – 500–700 г.

Лук – 2 шт.

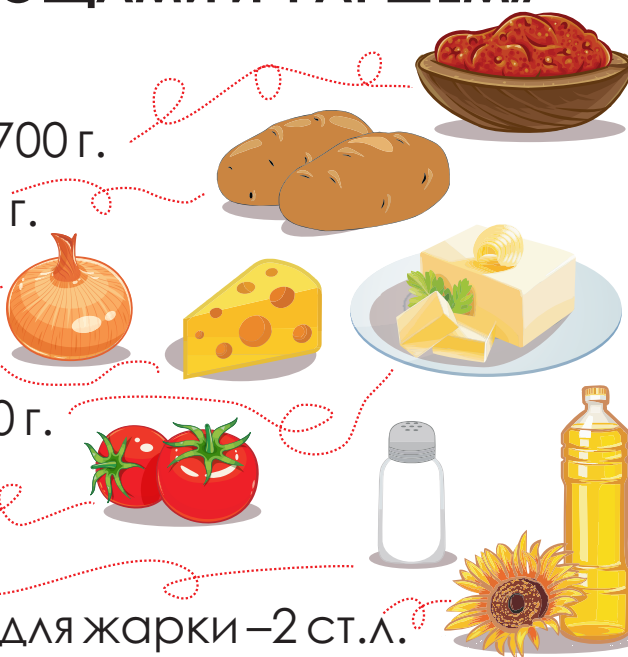
Твердый сыр – 100 г.

Сливочное масло – 50 г.

Помидоры – 1-2 шт.

Соль по вкусу.

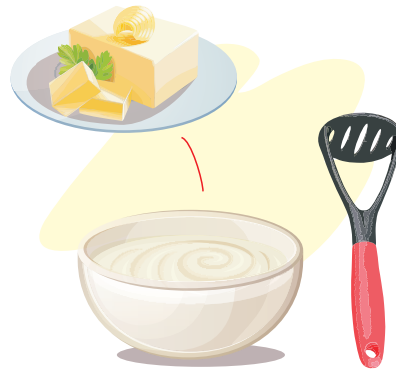
Растительное масло для жарки – 2 ст.л.



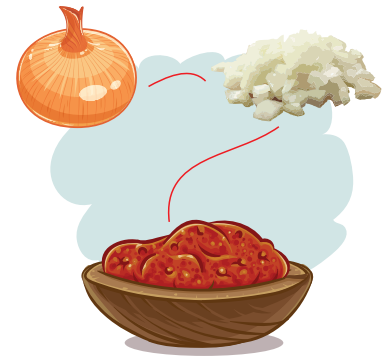
Приготовление:



1 Отварить картофель в подсоленной воде.



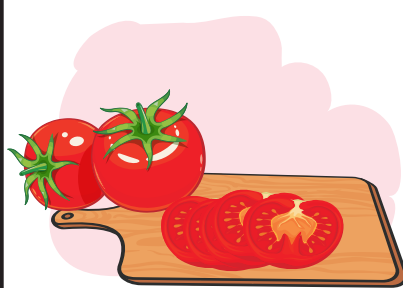
2 Растолочь картошку с добавлением сливочного масла.



3 Мелко нарезать лук и добавить в мясной фарш.



4 Обжарить фарш с луком на сковороде.



5 Помидоры нарезать кружочками.



6 Противень для запекания хорошо смазать растительным или сливочным маслом.



7 Выложить слой из половины толчёной картошки.



8 Поверх картошки выложить весь обжаренный фарш ровным слоем.



9 Фарш закрыть слоем оставшейся картошки.



10

Выложить нарезанные помидоры.

11

Сверху запеканку посыпать сыром, натёртой на крупной тёрке.

12

Запекать в духовке при 200 градусах 20 минут.

! Друг мой, как ты уже понял по подробному рассказу Татьяны Николаевны, режим питания – это количество приёмов пищи в определённые часы суток. Взрослые и дети должны есть по 4 – 5 раз в день с интервалом в 3 – 4 часа.

Соблюдение правильного режима питания является одним из основных принципов сохранения здоровья.

Нерегулярное питание приводит к ухудшению работы организма: снижается аппетит и усвояемость пищевых веществ. А также это ведёт к ухудшению настроения, быстрой утомляемости и развитию различных заболеваний, в том числе гастриту, ожирению и др.

Ежедневная еда складывается как минимум из завтрака, обеда и ужина, а лучше – из завтрака, второго завтрака, обеда, полдника и ужина.

Завтрак – наиболее важный приём пищи. Он должен быть богат белками, можно включить в него, например, яйца, творог или другие молочные продукты, нежирные сосиски. Если ты не можешь обойтись без углеводов, включи в меню завтрака свежий фрукт или немного мюсли.

Второй завтрак должен быть лёгким и низкоуглеводным. Если ты ещё не очень голоден в это время, всё равно старайся его не пропускать, ограничишься стаканом кефира или сока либо каким-нибудь фруктом.

Обед должен быть сбалансированным и включать в себя источник белка: мясо, рыбу или птицу и немного полезных углеводов, лучше только в виде овощей или зерновых. Немного полезных жиров из оливкового масла, орехов или авокадо тоже принесут пользу.

Полдник может включать в себя углеводы, лучше только в виде какого-нибудь фрукта, каши или цельнозерновой булочки.

Ужин, как и обед, должен быть полноценным и хорошо сбалансированным.

Последний приём пищи следует осуществлять не позже, чем за 1,5 – 2 часа до сна.

Есть нужно не спеша, продолжительность обеда должна составлять около 30 мин.

Распределение калорийности (ты уже знаешь, что это значит) в течение суток следующее:



Систематические нарушения режима питания: еда всухомятку, редкие и обильные приёмы пищи, беспорядочная еда запрещены!!!

Задание

Постарайся составить свой режим питания на день, указав, например, что ты ел сегодня и через какой промежуток времени. И сравни, в какое время дня, ты больше всего съел, и является ли твой режим питания верным.

Зная правильный режим питания, ты сможешь помочь своему организму получать еду вовремя и в нужных количествах, что спасёт тебя от переедания или недоедания.

- ⊙ Завтрак – во сколько, что, сколько?
- ⊙ Второй завтрак – во сколько, что, сколько?
- ⊙ Обед – во сколько, что, сколько?
- ⊙ Полдник – во сколько, что, сколько?
- ⊙ Ужин – во сколько, что, сколько?

Подсказки к заданию

Примерный режим питания мальчика 5 лет:



- **Завтрак – 8:00.**
Каша овсяная 1 порция,
чай 1 чашка.
- **Второй завтрак – 11:00.**
1 яблоко.
- **Обед – 13:00.**
1 порция макарон с 1 котлетой,
салат с морковкой 1 порция и
1 стакан яблочного сока.
- **Полдник – 16:00.**
1 стакан кефира
с маленькой булочкой.
- **Ужин – 19:00.**
Картофельно–тыквенная
запеканка 1 порция, чай 1 чашка.

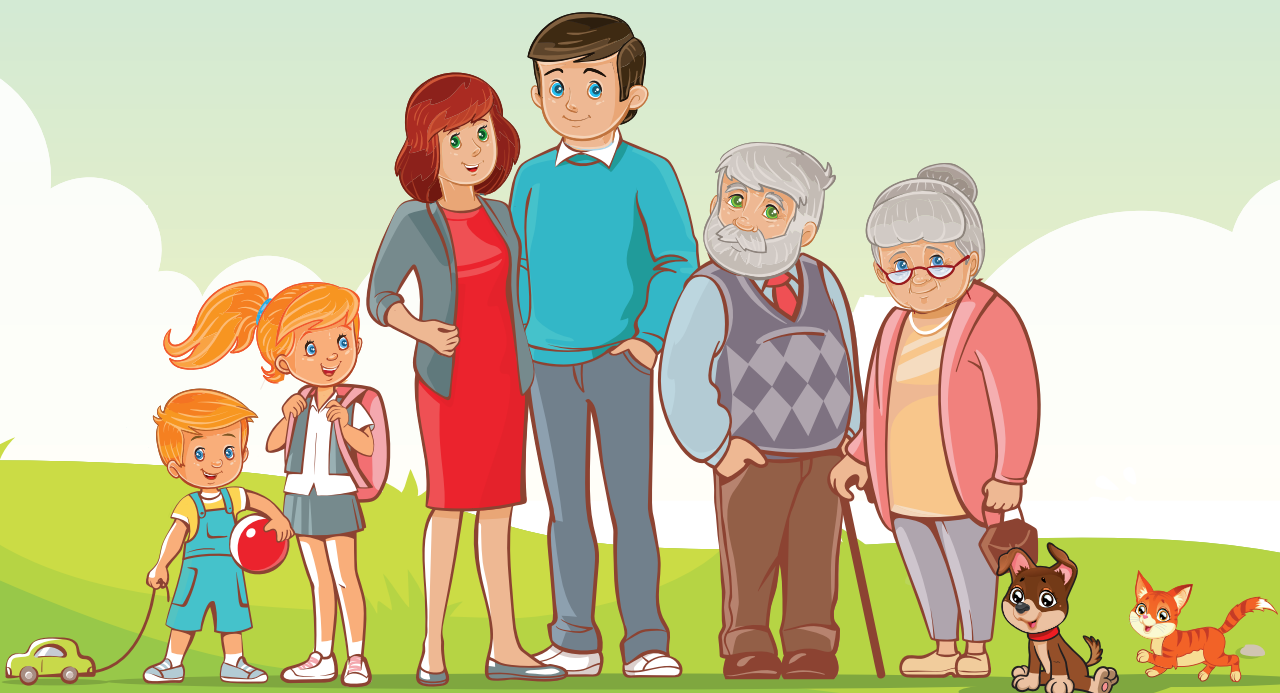
Глава 4. Питание и религия. Приготовление традиционных национальных блюд

*Традиций русских на Руси
Так много добрых и прекрасных –
Святые праздники, посты
И много всяческих соблазнов.*

Чуйко Людмила

В эти выходные вся семья с котом Апельсином и псом Бруно отправились в гости к бабушке и дедушке. К ним приедет много родственников и друзей, чтобы всем вместе отметить Пасху. Ребята обожают эти многолюдные торжества. Они знают, что бабушка накроет вкусный стол, будет много угощений. Но больше всего детям нравится красить пасхальные яйца. Когда семья добралась до деревни, Маша решила расспросить бабушку, чтобы побольше узнать про этот праздник.

– Бабушка, расскажи нам, пожалуйста, про Пасху. Мы с Мишей знаем лишь то, что в этот день нужно красить яйца.



– Пасха – это день, когда все христиане отмечают Воскрешение Иисуса, – начала Нина Павловна. – Накануне вечером Пасхи верующие отправляются в храмы, где проходят службы, и освящают там продукты – яйца и куличи, а после собираются дома за большим столом вместе одной дружной семьёй. Так сделаем и мы.

– Здорово! Что мы будем готовить? – любопытствует Маша.

– В этот день в нашей семье принято подавать блюда, которые готовятся специально к Пасхе: **кулич**, творожную Пасху и крашеные яйца. Так делала моя бабушка, моя мама, а теперь и я готовлю эти традиционные пасхальные блюда по старинным рецептам.

– Чем мы можем помочь? – спросила Маша.

– Праздничная еда уже готова, дома мы с дедом уже прибрались, яйца отварили и покрасили луковой шелухой. Осталось только накрыть стол. А вы с Мишей можете разукрасить яйца своими красками или аппликацией.

Дети с удовольствием принялись за декорирование яиц. А бабушка с мамой занялись сервировкой стола.

– Бабуль, а почему люди на Пасху варят яйца и красят их? – спросил Миша.

– Яйца символизируют новую жизнь воскресшего Христа и приход весны. В старину их использовали как оберег: дарили на свадьбу, клали в кроватку к ребёнку, ими поминали умерших. Роспись выступала в качестве защитного символа против болезней, несчастий и прочих напастей. На яйцах изображались растения, травы, звери, птицы, герои сказок, – рассказала бабушка.

– Вот это да! Как интересно! – воскликнула Маша.

– Ты знаешь, Бабуля, – начал Миша, – в моей группе в садике есть мальчик Арслан. Он рассказывал мне про праздник Ураза–байрам, который они отмечают в своей семье, прям как мы. Они тоже собирают гостей и готовят разные традиционные блюда.

– Да, милый мой внучок, в каждой религии есть свои праздники, которые необходимо помнить и чтить.



Рецепт от Нины Павловны

«ПАСХАЛЬНЫЙ КУЛИЧ»

Ингредиенты:

Мука – 1–1,3 кг.

Молоко – 600 мл.

Сливочное масло – 200 г.

Яйца – 6 шт.

Сахар – 250 г.

Изюм – 200 г.

Сухие дрожжи – 11 г.

Ванильный сахар – 11 г.

Соль – 1/2 ч.л.

Глазурь:

Яичный белок – 2 шт.

Сахарная пудра – 50 г.

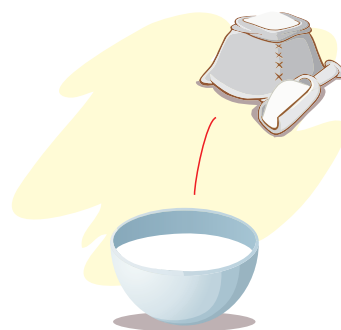
Сок лимона – нескольких капель.



Приготовление:



1 В миске смешать тёплое молоко, дрожжи, 2 ст. ложки сахара и 2 ст. ложки муки. Дать дрожжам подняться.



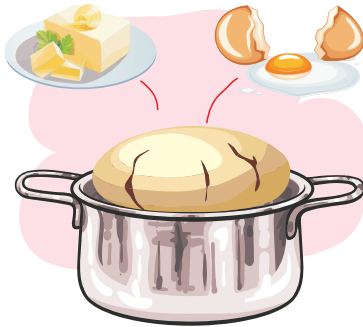
2 Добавить 300 г муки и перемешать, поставить опару в тёплое место на 30 минут.



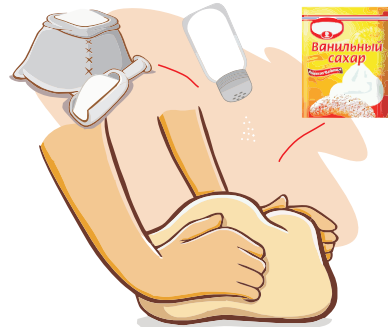
3 Отдельно взбить белки с щепоткой соли и желтки с сахаром.



4 После того, как опара поднялась, переложить её в кастрюлю побольше и добавить взбитые желтки.



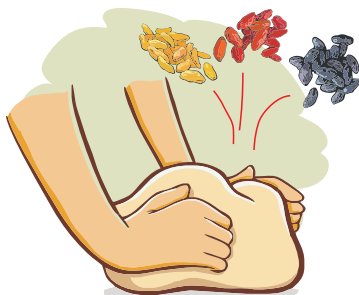
5 Добавить сливочное мягкое масло, затем взбитые белки.



6 Добавить остальную муку, соль, ванильный сахар и замесить тесто.



7 Смазать тесто растительным маслом. Убрать кастрюлю в тёплое место на 1 час. Тесто должно пару раз подойти. Когда тесто подходит, обмять его.



8 Добавить в тесто распаренный изюм.



9 Вымешивать тесто 30–40 минут в три подхода.



10 Формочки смазать растительным маслом. Выложить тесто по 1/3 от объёма формы.




11 Дать тесту подойти в формах.



12 Выпекать в разогретой до 100 градусов в духовке 10–12 минут, потом увеличить до 170 градусов и готовить ещё 10–30 минут (в зависимости от размера).

 <p>10 Готовые куличи остудить и вынуть из формочек.</p>	 <p>11 Для глазури взбить миксером белки с сахарной пудрой и лимонным соком.</p>	 <p>12 Обмазать куличи глазурью. Украсить кондитерской посыпкой.</p>
--	---	--

 Дружок, ты наверняка замечал, что в каждой семье готовят еду по-разному. Даже обычный суп, который приготовила твоя мама, будет отличаться от супа, приготовленного бабушкой, тётёй, сестрой или у кого-нибудь в гостях. Всё потому, что все люди разные, со своими привычками и правилами. Они едят продукты, о которых ты даже не знаешь или используют другие способы приготовления. А представь, какие вкусные и интересные блюда готовятся на разных кухнях всей нашей большой планеты.

Всё это называется культурой питания, которая закладывается в человеке с самого рождения. Она зависит от национальных и религиозных традиций, от климата, в котором они живут и уровня жизни.

Мы бы тебе больше хотели рассказать о религиозных и национальных принципах питания. Эта тема очень сложная и в то же время интересная.

На примере истории семьи Маши и Миши ты узнал о пасхальных традициях. А сам Миша точно подметил, что в семье его друга отмечают другой праздник Ураза-байрам.

Национальность – это принадлежность человека к какой-либо нации, народу, которая имеет свою культуру, язык, праздники, определённый тип внешности и чаще всего живут на территории одной страны. Видов национальностей множество – это русские, татары, башкиры, армяне, грузины, украинцы, китайцы и другие.

Наша страна Россия – многонациональна. На её территории проживает более 190 народов, а самой большой по численности из них являются русские.

И у каждой национальности есть свои привычки питания и любимые блюда. Известно, что белорусы и украинцы любят есть свинину, узбеки, таджики – баранину, японцы – рис, а испанцы – бобы и рыбу.

У каждого народа часто есть одинаковые блюда, только они могут отличаться каким либо ингредиентом или способом приготовления и называют их на своём языке. Даже, к примеру, тебе очень известные пельмени, итальянцы называют равиоли, китайцы – цзяоцзы, дагестанцы – курзе, узбеки – чучвара, корейцы – мультманду, японцы – гёдза, немцы – маульташен и другие.

Чаще всего каждая национальность принадлежит какой-либо религии (но это не всегда так). Религия — это способ общения людей с Богом. В мире существуют разные религии: христианство, ислам, иудаизм, индуизм, буддизм и другие. У каждой религии есть свои разрешённые и запрещённые священной книгой продукты. Например, люди, исповедующие индуизм, отказываются есть говядину, потому что корова является символом матери и священным животным, а в исламе и иудаизме запрещено есть свинину. Также в каждой религии принято отмечать свои праздники. А как ты знаешь, на каждый



праздник люди готовят различные вкусные блюда.

К примеру, у христиан Пасха, которую отмечали наши герои, Рождество Христово, Покров Богородицы, у мусульман – Ураза-байрам, Курбан-байрам, у иудеев – Шаббат, Ханука, Песах (это Пасха по еврейскому календарю), у буддистов – Асалха Пуджа, Саагалган, Весак и другие.

И как правильно сказала Нина Павловна, любой человек, независимо от того, какой он веры, национальности и где бы он ни жил, должен помнить и чтить традиции своей семьи.

Задание

Как ты уже понял, в мире очень много разных национальностей, религий и традиций. Также и у вашей семьи обязательно есть свои правила и семейные праздники, о которых ты можешь узнать только от своих родителей или бабушек и дедушек. Выберите для себя свободное время и обсудите их. А если получится, то постарайтесь даже приготовить какое-нибудь своё национальное блюдо.

Это задание поможет тебе ознакомиться с традициями твоих предков, память о которых должен сохранить и ты.



Глава 5. Вода и напитки

*Сок из клюквы и черники,
Морс из ягод голубики
Нам даёт прибавку сил,
Чтобы ты здоровым был.*

Ангелина Моисеенко.

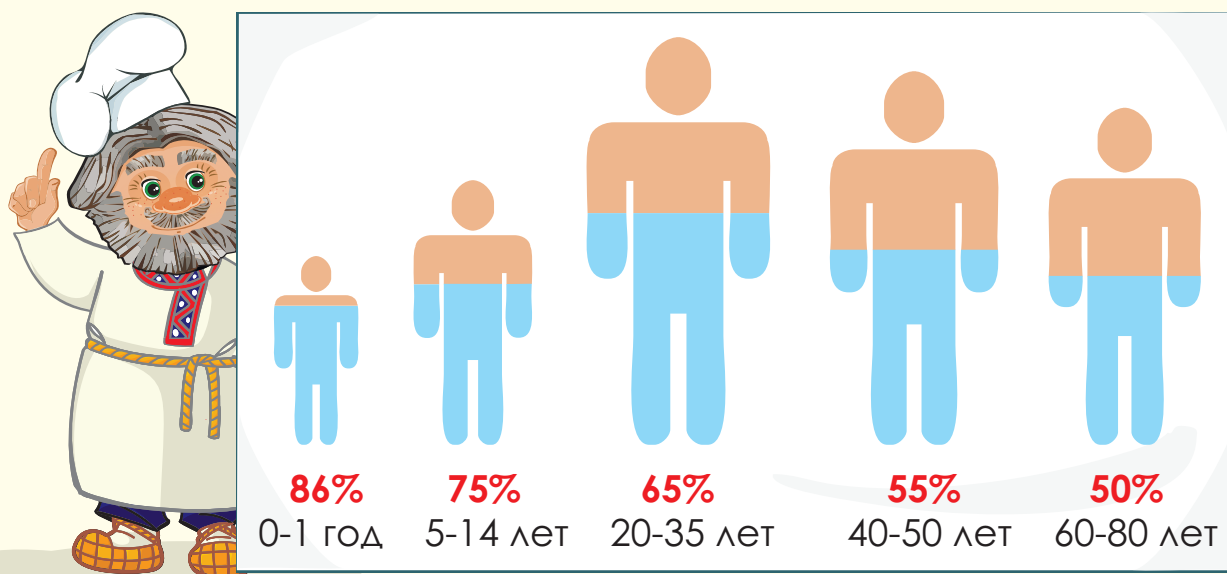
Миша сегодня не пошёл в детский сад. Он простудился, немного повысилась температура. Уходя на работу, мама просила его пить побольше тёплой воды. Прощка постоянно ему напоминает об этом. Но наш дружок ни в какую не хочет:

– Прощка, не хочу я воды, недавно пил. Я скоро уже лопну.

В это самое время вернулась из школы Маша и делится с Мишей полученными знаниями:

– Представляешь, Миш, нам рассказали, что человек на 70% состоит из воды! Я этому очень удивилась! Я не понимаю, как в человеке может поместиться столько воды, а главное, где она хранится. Прощка, ты, наверняка, знаешь об этом. Скажи, неужели это правда.

Содержание воды в организме человека



– Да, Прош, мне тоже любопытно. Почему все вокруг носятся с этой водой? Как будто без неё мы не проживем. Вот и мама целый термос сказала выпить к вечеру. Я вообще не люблю воду пить, я люблю сок и газировку.

– Ребята, – начал Прошка, – вода – источник жизни на нашей планете. Ни один из живых организмов не может существовать без неё. Мы и вправду на 70% состоим из воды. Ребёнок в детстве более насыщен водой, и старость – это потеря влаги клетками организма, люди «высыхают» с годами. Исправная работа нашего организма зависит от того, насколько он насыщен водой, поэтому не нужно ждать чувства жажды, а пить воду регулярно в течение дня.

– По телевизору часто говорят, что нужно выпивать 2 литра воды в день, мы точно столько не осилим, – озадачилась Маша.

– Это норма взрослого человека, дети в зависимости от веса и возраста должны выпивать около 1,2–1,5 литра воды в день, это приблизительно 5–7 стаканов. Перед каждым приёмом пищи для улучшения процесса пищеварения нужно пить воду. А вот после еды наоборот не рекомендуется пить жидкости, особенно холодные.

– А почему тогда мама мне оставила полный термос воды? На нём написано «2 л», я видел.

– Миша, твоя мама всё правильно сделала. Во время болезни нам требуется больше жидкости, чтобы быстрее выздороветь.

– А можно я вместо воды будут пить газировку? – спросил Миша.

– Конечно, нет! – воскликнул Прошка. Воду ни в коем случае нельзя заменять сладкими напитками, будь то сок, газировка или компот. Кстати, очень полезны морсы, но только если в их составе нет большого количества сахара. Хотите, мы с вами сейчас приготовим вкусный **клюквенный морс**, полный витаминов?

– Да-да-да! Очень хотим! – хором воскликнули дети.

– Нам понадобится клюква, кипячёная вода комнатной температуры и сахар. В первую очередь, необходимо клюкву

тщательно промыть. Далее выкладываем ягоды в глубокую посуду и разминаем деревянной ложкой. Теперь добавляем 1 стакан воды, размешиваем и в три–четыре приёма отжимаем через плотную белую ткань. Эти действия повторяем три раза. Выжимки выкидываем, а сок разводим остуженной кипячёной водой до нужной концентрации и добавляем по вкусу сахар. Чем меньше сахара, тем полезнее этот напиток. Вот и весь рецепт! Вкусный и быстрый способ обогатить наш рацион кладезем витаминов.

Рецепт от домовёнка-поварёнка Прошки



«КЛЮКВЕННЫЙ МОРС»

Ингредиенты:

Клюква – 500 г.

Остуженная кипячёная вода – 6-7 стаканов.

Сахар по вкусу.



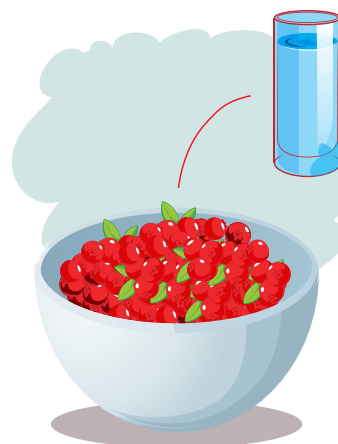
Приготовление:



1 Клюкву тщательно промыть.



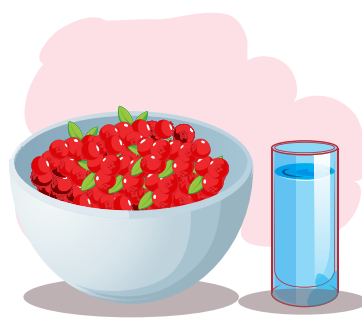
2 Выложить ягоды в глубокую посуду и размять деревянной ложкой.



3 Добавить 1 стакан воды и размешать.



4 В 3–4 приёма отжать через плотную белую ткань полученную смесь.



5 Выжимки выкинуть, а сок развести остуженной кипяченой водой до нужной концентрации.



6 Добавить по вкусу сахар.

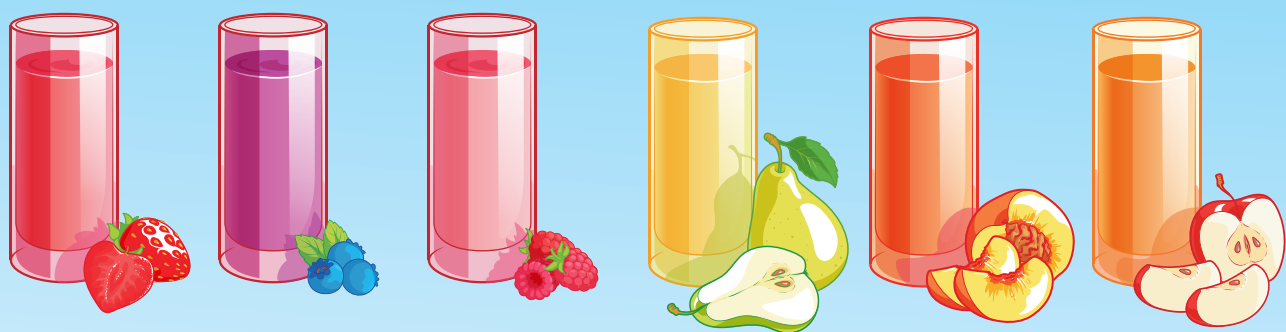
! Наш милый читатель, вода является обязательной частью всего живого и составляет до 70% веса тела человека, как уже об этом сказала Маша.

Вода играет очень важную роль для организма человека и всего живого: поддерживает температуру тела, создаёт давление в клетках, доставляет в ткани организма витамины, минеральные вещества, а также выводит продукты переработки.

В среднем организм должен получать около 40 мл на кг массы тела, а у маленьких детишек до 1 года до 150 мл на 1 кг массы тела в сутки. Исходя из этих данных, как раз получается 2 литра воды в день для взрослого человека.

Причём этот объём воды нужно пить понемногу в течение всего дня, а не за один раз. Но ты знай, что эта цифра примерная. Она может увеличиваться и уменьшаться по различным причинам. Если ты много двигаешься, простыл или на улице стало жарко, то естественно следует пить больше, чем это количество. Главное, как мы уже тебе говорили это принцип равновесия – пить не больше и не меньше, чем требуется твоёму организму.

Однако важно учитывать количество не только введённой, но и выведенной из организма воды. Выводится вода разными путями – через почки, кишечник, кожу и лёгкие. Потеря воды в объёме от 10 до 20 % массы тела, опасна для жизни.



Если в организм поступает мало воды, то наступает обезвоживание. Ты наверняка знаешь симптомы этого состояния: сухость во рту, головокружение, слабость. А если поступает много воды, то могут появиться отёки, увеличится нагрузка на сердце и почки, повысится артериальное давление.

Вода в организм поступает вместе с продуктами питания: овощами, фруктами, ягодами, супами, кашами или с напитками: соками, минеральной водой, чаем, компотом, киселем, молоком и многим другим. Домовёнок же предложил отличную идею, пить воду в виде морса!

Очень часто воду разбавляют специальными красками, добавками и сахаром для лучшего вкуса и цвета. Пить такие напитки приятнее, чем просто воду, но от них больше вреда, чем пользы.

В некоторых случаях вода может стать угрозой для здоровья человека, т. к. с ней в организм могут попасть различные инфекции. Поэтому мы тебе советуем пить обычную воду из фильтра, кипячёную или бутилированную родниковую воду, которая продаётся в магазинах.

А при смешивании воды с минералами образуются минеральные воды, которые можно купить в магазинах или аптеках. Врачи их рекомендуют пить при различных заболеваниях. Например, известные воды – «Ессентуки», «Красноусольская», «Нарзан» назначаются при заболеваниях желудка и кишечника, «Кургазак», «Волжанка» – заболеваниях почек, «Славяновская», «Смирновская», «Архыз» – для укрепления костей.

Также воду насыщают пузырьками углекислого газа для получения «газированной», которая может рекомендоваться врачами для улучшения работы желудочно-кишечного тракта. В этих случаях вода является лекарством. Как ты знаешь, лекарства нужно принимать строго по показаниям, ограниченно по времени, количеству и кратности. Поэтому, когда ты захочешь выпить газированную или минеральную воду, посоветуйся со взрослыми.

Задание

Предлагаем тебе сделать несколько расчётов, чтобы узнать, сколько воды содержится в твоём организме и сколько тебе нужно получать и выделять её.

Зная эти цифры, ты сможешь контролировать нужный объём жидкости для твоего организма.

Важные цифры о воде	Как рассчитать
Содержание воды в организме	Вес тела умножить на 3 разделить на 4
Дневная потребность организма в воде	Вес тела умножить на 40
Опасная потеря воды для организма	Вес тела разделить на 10

Подсказки к заданию

Примеры расчётов для человека с весом в 20 кг:	
Содержание воды в организме	$20 \text{ умножить на } 3 \text{ разделить на } 4 = 20 \times 3 / 4 = 15 \text{ кг}$
Дневная потребность организма в воде	$20 \text{ умножить на } 40 = 20 \times 40 = 800 \text{ мл}$
Опасная потеря воды для организма	$20 \text{ разделить на } 10 = 20 / 10 = 2 \text{ л}$

Глава 6. О сладком

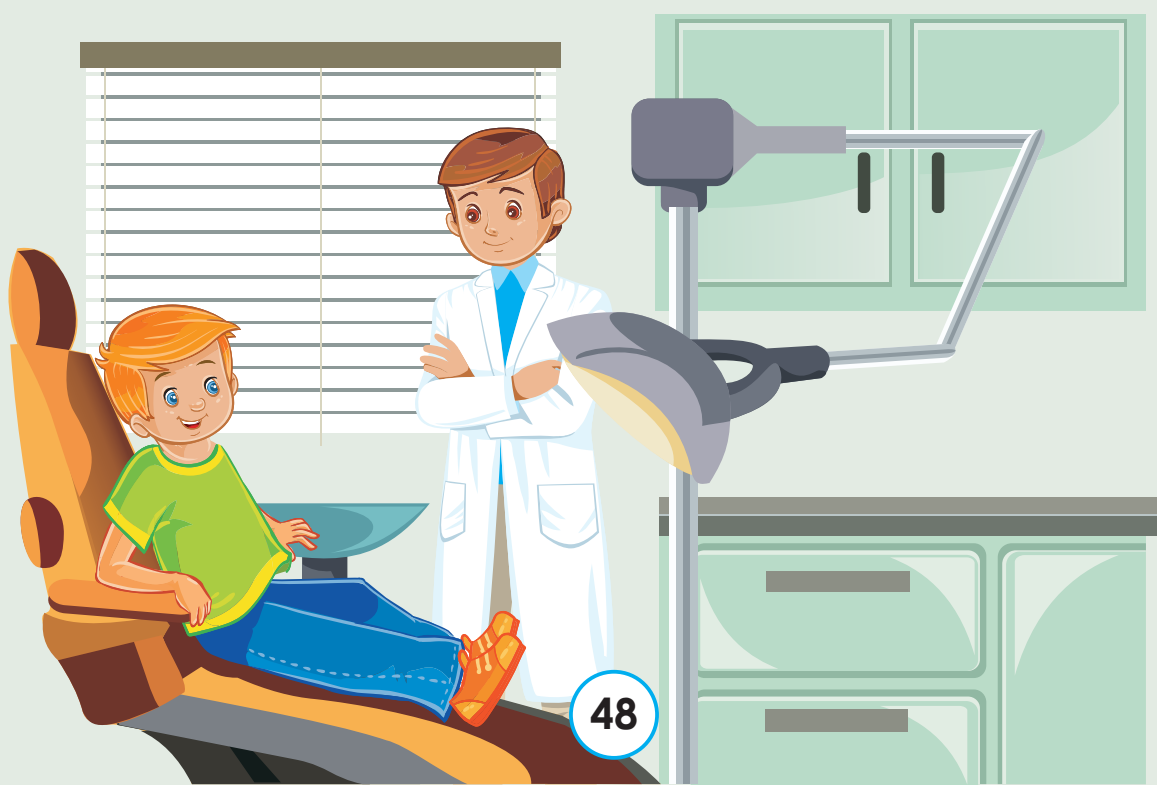
*Маше каша не даётся,
В рот из ложки не кладётся,
А конфеты без хлопот
Сами так и лезут в рот.
Разве Маша виновата –
Каше места маловато.*

Елена Стеквашова

Наши знакомые ребята были на плановом осмотре у стоматолога. У Маши всё в порядке с зубками, чего не сказать о Мише. Доктор обнаружил признаки кариеса, пришлось полечить. Ох, как наш друг не любит походы к стоматологам. Вот и в этот раз Миша пришёл расстроенный:

– Прощка, опять мне лечили зубы. Это так неприятно. А Маша как всегда легко отделалась, только осмотр провели, хорошие у неё зубы.

– Потому что я не съедала мешок сладких новогодних подарков с папиной работы, – уверенно отметила Маша. – Я



тебя каждый год предупреждаю, что эти конфеты выйдут тебе боком, но ты же меня не слушаешь.

– Миша, – начал Прошка, – ты от раза к разу совершаешь одни и те же ошибки! Ты прекрасно знаешь, что сладости вредны для зубов, но продолжаешь их поглощать в больших количествах.

– Не могу я без конфеток, они ведь такие вкусные, – ответил Миша.

– Тогда не жалуйся на стоматологов. Любишь кататься – люби и саночки возить. Твои конфеты непременно приводят к проблемам с зубами, – парировал Проша.

– Прошка, – обратилась к домовёнку Маша, – сладости вредны не только для зубов, расскажи нам подробнее об этом. Возможно, тогда Миша одумается.

– Конечно, расскажу! Основным ингредиентом всех твоих вкусняшек является сахар. Именно он оказывает на организм человека разрушающее воздействие. Его вред заключается в том, что этот продукт способствует снижению защитных функций организма, вызывает грибковые заболевания, диабет, разрушает сердечно-сосудистую систему, замедляет процесс пищеварения, снижает усвояемость витаминов и минералов, способствует появлению раздражения, волнения и даже стресса. Этот перечень вредоносных воздействий сахара можно долго продолжать.

– Вот это да! – удивился Миша, – такой вкусный и такой вредный!

– Следует отметить, что сахар не содержит ни минералов, ни витаминов, а лишь калории. В нём аж 380 ккал на 100 г. То есть мы употребляем сахар не потому, что это действительно является необходимостью для нашего организма, а в угоду собственным желанием вкусно поесть.

– Что же делать таким, как я, сладкоежкам? Я не могу отказаться от сладкого! – с недоумением спросил Миша.

– Полностью отказываться от сладкого не нужно. Сахар следует ограничивать в своём рационе либо заменять

полезными сладостями.

– Какие сладости являются полезными?

– Их очень много: мёд, сладкие ягоды, сухофрукты, фрукты. Как раз сегодня я хотел с вами приготовить **полезные конфеты**.

– Отличная идея! А из чего они будут состоять?

– Мы их приготовим из сухофруктов и орехов. Нам понадобятся курага, чернослив, финики, изюм, грецкие орехи, кокосовая стружка, какао и кунжут. Первым делом нам необходимо нарезать сухофрукты и орехи довольно крупно. После этого немного измельчаем это всё в блендере. Нужно, чтоб смесь была однородной, но каждый ингредиент был ощутим. Теперь насыпаем в разные тарелочки кокосовую стружку, какао и кунжут. Далее формируем шарики из смеси орехов и сухофруктов. И наконец, обваливаем наши конфеты в кунжуте, кокосовой стружке или какао по желанию. Готовое лакомство необходимо убрать в холодильник на час.

– Пальчики оближешь! – восторженно крикнул Миша, – я уже скорее хочу попробовать эти конфеты.

– Давайте, ребята, к приходу ваших родителей накроем стол и угостим их нашими полезными сладостями.

Рецепт от домовёнка-поварёнка Прошки



«ПОЛЕЗНЫЕ КОНФЕТЫ»

Ингредиенты:

Курага – 100 г.

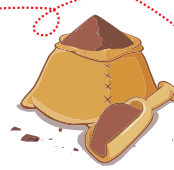
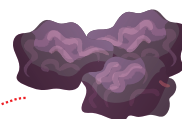
Чернослив – 100 г.

Финики – 100 г.

Изюм – 100 г.

Грецкие орехи – 100 г.

Кокосовая стружка,
какао, кунжут по вкусу.



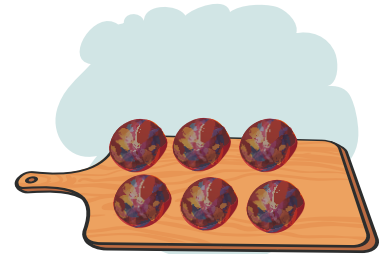
Приготовление:



1 Нарезать сухофрукты и орехи довольно крупно.



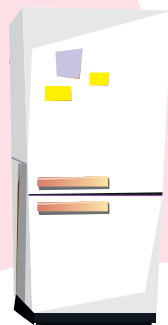
2 Измельчить их в блендере.



3 Сформировать шарики из смеси орехов и сухофруктов.



4 Обвалять в какао, кунжуте или кокосовой стружке.



5 Убрать в холодильник на 1 час.



6 Красиво подать на стол.

! Леденцы, шоколадки, торты, мармеладки, мороженое... как же всё это очень вкусно!!! Так считает не только Миша. А всё потому, что они содержат сахар!

Сахароза – это научное название сахара легко усваивается организмом и выделяет много энергии для его работы. Её калорийность, о которой мы рассказывали тебе ранее, очень высокая, как подметил Домовёнок.

Сахар очень вкусный и сладкий, поэтому его во все времена и во всех странах мира пытались получить разными способами: из сока клёна, пальмы, тростника, кукурузы, свёклы и др. Его



добавляют во многие блюда и напитки, делают вкусные конфеты и пирожные.

Ты подумаешь, если он такой вкусный, да ещё даёт энергию, почему все говорят, что сладкое нужно есть мало. Как подметил Домовёнок, сахар может принести очень большой вред для организма. Мы сейчас тебе об этом расскажем подробнее.

Помнишь, мы тебе говорили об энергетическом равновесии во 2 главе? Что нужно получать энергию с едой столько же, сколько ты её тратишь. Так как с сахаром поступает очень много энергии, которую человек не может потратить, то он начинается откладываться в запасы в виде жиров. И у человека развивается

ожирение.

При длительном употреблении сахара в большом количестве, организм устаёт и перестаёт его перерабатывать и в дальнейшем это приводит к развитию тяжёлого заболевания – сахарный диабет.

Также сахар является главной причиной развития кариеса, как у Миши. Сладости, которые ты съел, остаются в виде маленьких кусочков во рту. Там живут невидимые бактерии, которые поедая сладенькое, превращают сахар в кислоту и разрушаются зубы.

Кроме этого сахар может вызвать заболевания желудка и кишечника. Поэтому часто после сладкого может заболеть живот.

Еще, наверняка, ты замечал у себя или у своих друзей покраснение и зуд кожи, особенно на лице после съеденного сладкого торта или выпитого сладкого сока. Это значит, что на сахар появилась аллергия, что тоже является опасным состоянием для здоровья человека.

Поэтому если ты всё-таки хочешь что-нибудь сладкое, ешь помаленьку или лучше отдай предпочтение сахару, который содержится во фруктах или ягодах, которые кроме энергии могут дать твоему организму полезные питательные вещества. И очень отличной заменой обычных конфет является приготовление «полезных десертов» из сухофруктов и орехов, как это сделали наши герои. Но в любом случае нужно соблюдать меру и не переедать сладкого!

Задание

Ты, наверняка, знаешь игру «Съедобное–Несъедобное». Мы предлагаем тебе её немного усложнить и придумать новый вариант «Полезные–Вредные сладости».

Напоминаем правила. Все игроки садятся или встают в ряд. Водящий кидает мяч одному из участников и одновременно называет какой-нибудь продукт. Если продукт «Полезный», то игрок ловит мяч. Если нет – отбивает. Задача водящего – запутать игрока. Например, в

цепочке: яблоко– изюм–апельсин неожиданно произнести «конфета». Если игрок ошибается и «съедает вредное», то сам становится водящим. Чем быстрее водящий кидает мяч и называет предметы, тем азартнее и интереснее играть.

Эта игра поможет тебе определиться со сладкими продуктами, которые будут полезными или вредными для твоего организма. Возможно, у тебя будут сомнения по поводу полезности продукта. Поэтому предлагаем первое время играть со взрослыми или в их присутствии, чтобы они могли тебе подсказать.

Подсказки к заданию

Предлагаем тебе примеры полезных и вредных сладостей. Помни, что любой продукт может быть полезным или вредным, всё зависит от съеденного количества. Поэтому даже безобидный мёд, может стать вредным, если съесть сразу всю банку, а шоколад может быть полезным, если отведать только 1 дольку.

Примеры полезных сладостей:	Примеры вредных сладостей:
Яблоко	Карамель
Груша	Ириска
Финики	Шоколадка
Чернослив	Пряник
Пастила	Вафли
Изюм	Торт
Мёд	Сахар
Варенье	Газированная вода
Халва	Пирожное
Мармелад	Леденец



Глава 7. Лечебное питание

*Вам про вкусные лекарства
Расскажу я без лукавства,
Вы послушайте рассказ,
Он касается и вас.*

Ангелина Моисеенко

Сегодня родители наших героев ездили в поликлинику. Роман Борисович ходил на приём к врачу. Вечером вся семья собралась дома.

– Папа, а у какого врача ты был? – спросила Маша.

– Я ходил к гастроэнтерологу, – ответил папа.

– Ого, какое длинное название у этого врача! – удивился Миша. – Что лечит этот врач? Мы с Машей у «астронолога» никогда не были. Он по звёздам назначает лечение?

Мама с папой рассмеялись.

– Нет, сынок, гастроэнтеролог никак не связан с астрономией. Это врач, который занимается лечением заболеваний желудочно-кишечного тракта, – заметил Роман Борисович.



– А что, этот твой тракт заболел? – расстроился Миша.

Мама снова умилённо улыбнулась. Тут Маша решила пояснить:

– Миша, желудочно-кишечный тракт – это, другими словами, наша пищеварительная система. В неё входят все органы, которые участвуют в переработке съеденной нами пищи.

– Умница, доченька, ты всё правильно говоришь, – похвалила Татьяна Николаевна.

– Если папа ходил к гастроэнтерологу, значит, у него плохо работает пищеварительная система, – погрустнела Маша.

– Да, Машуль, частенько у меня стал болеть живот и мучает изжога – подтвердил папа.

– Доктор поставил папе диагноз – гастрит и объяснил, что в этом виноват папин нездоровый режим питания, – начала мама. – Вы ведь знаете, как он на работе вместо полноценного обеда любит перекусить чипсами и тому подобными вредностями. Или того хуже целый день ходит голодным, а вечером наедается так, что еле может дышать. Всё это до добра не доводит!

– Эх, папа, папа... ты уже взрослый, а ведёшь себя как ребёнок, – вздохнула Маша.

– Ребята, не ругайте меня, врач сказал, всё поправимо, – оправдывается Роман Борисович. – Главное – соблюдать лечебное питание.

– Что значит «лечебное»? Тебе надо питаться таблетками? – пошутил Миша.

Конечно, нет. Лечебным называют питание больного человека, цель которого, во-первых, помочь его выздоровлению и, во-вторых — по возможности максимально обеспечить организм необходимыми пищевыми веществами, – объяснила Татьяна Николаевна.

– Проще говоря, мне назначили диету. Теперь придётся исключить многие продукты из моего рациона, – огорчился



папа.

– Папочка, что тебе нельзя есть? – спросила Маша.

– Мне запрещены свежие овощи и фрукты грубых сортов, мясные бульоны, кофе, газировки, свежий хлеб, кондитерские изделия и шоколад. Лучше обойтись без соли или добавлять её в минимальных количествах, а о других специях придётся вовсе забыть: ничего пряного, острого, кислого в желудок попадать не должно. В общем, еда должна быть пресной. Все блюда следует отваривать или готовить на пару, – ответил папа.

– А что же тогда тебе можно? – удивилась Маша.

– Мне врач порекомендовал есть различные каши, овощные супы, нежирный творог, мясные и рыбные котлеты, омлет. Главное, что я понял, нужно есть регулярно в течение дня в 3–4 приёма. О чём постоянно нам повторяет ваша мама.

И все сразу же посмотрели на маму.

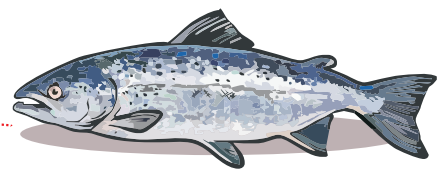
– Да-да. Я вам это всегда говорила! Соблюдение режима питания – это один из главных принципов сохранения вашего здоровья! Думаю, мы сегодня же приготовим для папы диетическую **рыбу на пару**.

Рецепт от Татьяны Николавны

«ГОРБУША С ОВОЩАМИ НА ПАРУ»

Ингредиенты:

Горбуша – 1 шт.



Картофель – 5 шт.



Морковь – 2 шт.





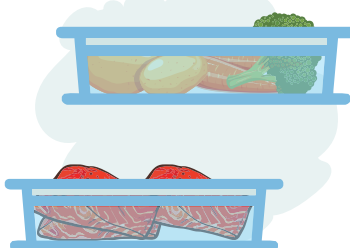

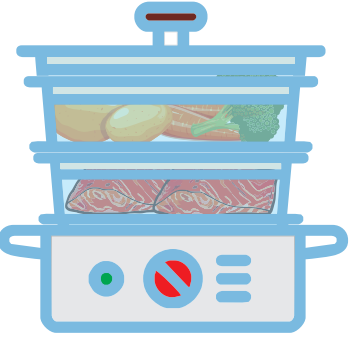

Капуста брокколи – 300 г.



Соль по вкусу.



Приготовление:

 <p>1 Филе горбуши очистить, промыть, натереть солью.</p>	 <p>2 Подготовить (помыть, почистить) картофель, морковь, капусту брокколи.</p>	 <p>3 Выложить рыбу и овощи в разные отсеки пароварки.</p>
 <p>4 Овощи посолить.</p>	 <p>5 Готовить в пароварке 30–40 мин.</p>	 <p>6 Красиво подать на стол.</p>

! Наш дорогой читатель, при различных заболеваниях врач наряду с лечением, рекомендует своим пациентам придерживаться специальных лечебных диет. Что и сделал гастроэнтеролог Романа Борисовича. Иногда это даже может больше повлиять на скорейшее выздоровление, чем лекарства. Лечебное питание человек может принимать, когда заболел и находится в больнице под присмотром врачей или же дома, готовя лечебные блюда самостоятельно.

Врач любой специальности в зависимости от заболевания пациента, назначает ему определённую диету. Также есть врачи – диетологи, которые занимаются лечением своих больных только за счёт коррекции их питания.

Лечебное питание складывается из нескольких моментов. О некоторых из них вы узнали из врачебных рекомендаций, полученных Романом Борисовичем.

✓ Нужно правильно обрабатывать и готовить продукты. Например, при заболеваниях желудка важно есть продукты, приготовленные на пару, а жаренные будут только усиливать боли в животе.

✓ Нужно исключать «вредные» продукты, которые могут обострять ряд заболеваний. Например, некоторые болезни кожи могут исчезнуть, если исключить из рациона солёное или сладкое.

✓ Обязательно нужно рассчитывать калорийность блюд. Для некоторых больных важно есть продукты, содержащие много энергии, а для некоторых – мало. Например, при ожирении нужно уменьшать порции еды.

✓ Кроме калорийности необходимо рассчитывать содержание в дневном рационе белков, жиров и углеводов, чтобы человек получал полноценную еду и смог поскорее выздороветь.

✓ Есть ряд заболеваний (в нашей стране встречаются очень редко), которые тесно связаны с нехваткой или избытком какого-либо витамина или минерального вещества. Например, при недостатке витамина В₁ развивается болезнь бери-бери (ударение на 1 слог). И наряду с лечением пациенту необходимо есть побольше овсяной, гречневой и пшеничной каши.

✓ Существуют заболевания, которые связаны с определённой реакцией организма на какой-либо конкретный продукт. Это может проявляться в виде кожной сыпи, диареи, высокой температуры, болей или общего плохого самочувствия. Причин на это может быть множество. Например, некоторые не переносят молоко, яйца, хлеб, рыбу, орехи, шоколад. И как только человек перестаёт есть продукт, который его организм «не переносит», то проявления болезни могут сразу же исчезнуть.

✓ Лечебное питание у одного и того же человека даже при одном и том же заболевании может отличаться в зависимости от периода обострения или выздоровления. Например, в первые дни после операции врач назначит одну диету, а через месяц после выписки из больницы уже другую.

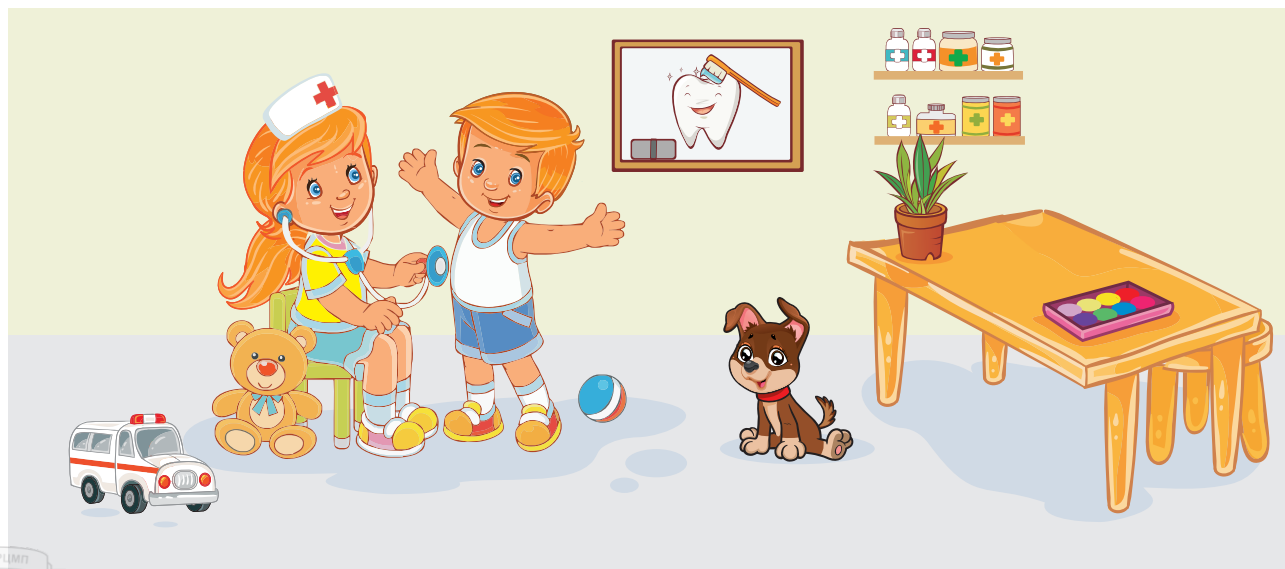
✓ Важным моментом лечебного питания является кратность приема пищи. В зависимости от заболеваний, нужно разделить весь объём еды на 3, 4, 5 или даже 6 приёмов.

✓ Кроме обычного питания при некоторых заболеваниях врачи назначают так называемое «энтеральное питание» – специальные искусственные смеси, отличающиеся сбалансированным составом. Это значит, что в них уже рассчитана калорийность и нужное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. При различных заболеваниях предлагаются разные виды смесей. Очень полюбились такие смеси и детям, которые рекомендуются не только для лечения, но и для активного роста организма ребёнка. Возможно, ты тоже их ел.

Задание

Предлагаем тебе поиграть игру «Больница». Ты, конечно же, будешь в роли врача. Привлеки к этой игре кого-нибудь, кто станет твоим «игрушечным пациентом».

Сначала тебе необходимо опросить больного: сколько ему лет, чем он занимается, где живёт, есть ли у него жалобы, как давно и часто они у



него появляются, с чем связаны. Возможно, они усиливаются после или до еды.

Затем нужно будет обследовать больного: измерить температуру, потрогать живот, посмотреть его кожу, ногти, язык, зубы, измерить частоту пульса, частоту дыхания. Оценить его телосложение, походку, послушать, как бьётся сердце, как дышит (можешь просто приложить ухо к груди пациента).

После всего это поставь ему диагноз – то, чем заболел твой пациент.

А теперь самое главное, нужно его лечить и дать рекомендации. Подумай, что можно посоветовать своему пациенту есть или пить, а какие продукты следует исключить. Прояви всю свою фантазию. Это должно быть очень интересным занятием для тебя и твоего товарища.

Благодаря этой игре ты научишься замечать проявления болезней и как можно облегчить симптомы с помощью коррекции рациона.

Подсказки к заданию

Если тебе будет сложно придумывать, чем заболел твой пациент, мы предлагаем примерное описание:

Мальчик, 10 лет, живёт в городе, учится в 4 классе.

Живёт с родителями и младшей сестрой. Есть кот. Любит играть в футбол. Ест 2 раза в день. Часто отказывается от завтрака. Очень часто любит между едой перекусывать чипсами и солёными острыми сухариками. Не любит пить воду.

Жалобы на боли в животе, которые усиливаются после еды, иногда тошноту.

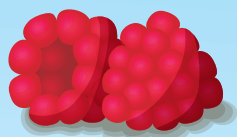
Мальчик активный. Кожа чистая, высыпаний нет. Язык покрыт белым налётом. Живот при надавливании болезненный. Частота дыхания 15 в минуту, частота пульса 70 в минуту.

Мы предполагаем, что у него гастрит – заболевание желудка.

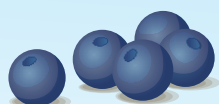
Советуем ему изменить диету. Есть 3–4 раза в день. Обязательно утром завтракать, а ночью перед сном не объедаться. Включить в свой рацион каши – овсяную, гречневую, рисовую. Перестать есть острые и солёные продукты. Заменить перекусы овощами, фруктами или орехами.

Вот и всё, пациент наш поправился!

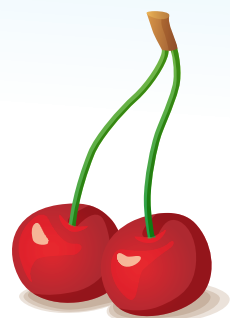
Эпилог



*В правильном питании,
Плюсов очень много,
Придерживаться правил,
Должны ребята строго!*

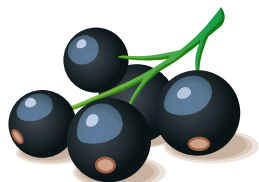


*Не кушать шоколадки,
Конфеты исключить,
Без чипсов, Колы, Фанты,
Поверьте – можно жить!*

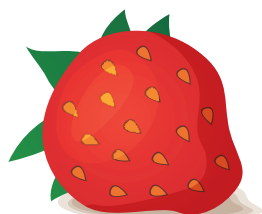


*Старайтесь кушать каши,
Есть фрукты каждый день,
Тогда вас не застанет,
Врасплох болезни, лень!*

*Энергии немало,
Мы тратим при ходьбе,
Ведь сила и выносливость,
Нужна всегда тебе!*



*Чтоб кости были прочными,
Ешь рыбу и творог,
К питанию здоровому,
Есть множество дорог!*



*Успеха, процветания,
Желаем дети вам,
Прислушайтесь, пожалуйста,
К озвученным словам!*

Игорь Загоруй

Как мы и обещали наши герои из «Профилактических сказок» вернулись! В этой книге мы постарались в игровой форме донести информацию для детей и их родителей о правилах здорового питания.

Благодаря новому персонажу домовёнку-поварёнку Проше дети могут не только научиться самостоятельно или с помощью взрослых готовить кушать, 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, привить привычки правильного и здорового питания с учётом возраста, особенностей состояния организма детей, а также развить культуру питания.

Мы считаем, что формировать привычки здорового образа жизни необходимо с самого раннего детства.

Как мы уже говорили в первой книге, 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 выслушаем ваши отзывы и предложения.

Мы не прощаемся, наши герои вернутся скоро во 2 части книги про здоровое питание. Мы обсудим следующие темы: о включении в рацион овощей и фруктов, о вреде соли, о способах кулинарной обработки, о питании детей в организованных коллективах и в общественных местах и многое другое.

Оставайтесь с нами!



ГБУЗ Республиканский центр медицинской профилактики

Республика Башкортостан, г. Уфа

Вкусно, здорово, полезно!

Часть 1



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.

