

Здоровье на блюдечке

Ешь правильно – и лекарство
ненадобно.

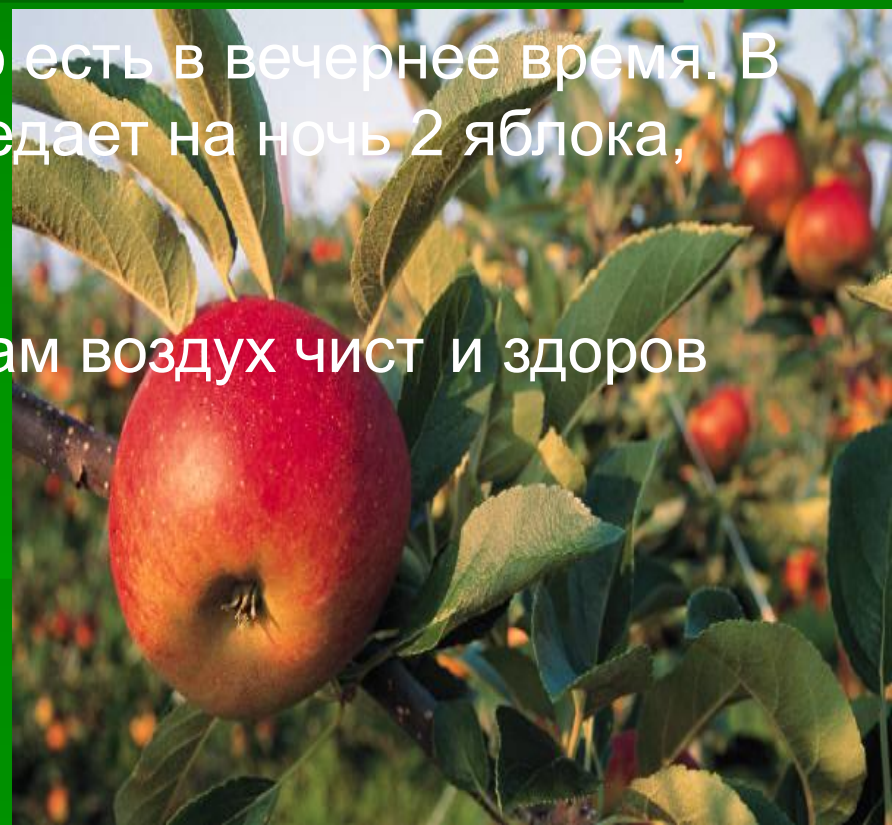
народная мудрость.

Гигиена питания

- 1. Начиная 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 Людовика 14 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 саду 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 – запша

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
с картофелем

Салат из моркови
и яблок, суп грибной

яблоки печёные
с творогом

омлет, каша манная
чай с мёдом

Чай, хлеб

бефстроганов с рисом

варенье

■ Пятница

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

Суббота

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

● Воскресенье

Завтрак

обед

полдник

ужин

Творог со

салат из яблок и моркови

молоко

сыр,

Сметаной

с растительным маслом

печенье

морковная

Яйцо, чай

борщ, бефстроганов с

запеканка

Хлеб с маслом

гречкой, напиток из


с черносливом,

Мёд

чёрной смородины

яблоко





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