

# Здоровье на блюдечке

Ешь правильно – и лекарство  
ненадобно.

народная мудрость.

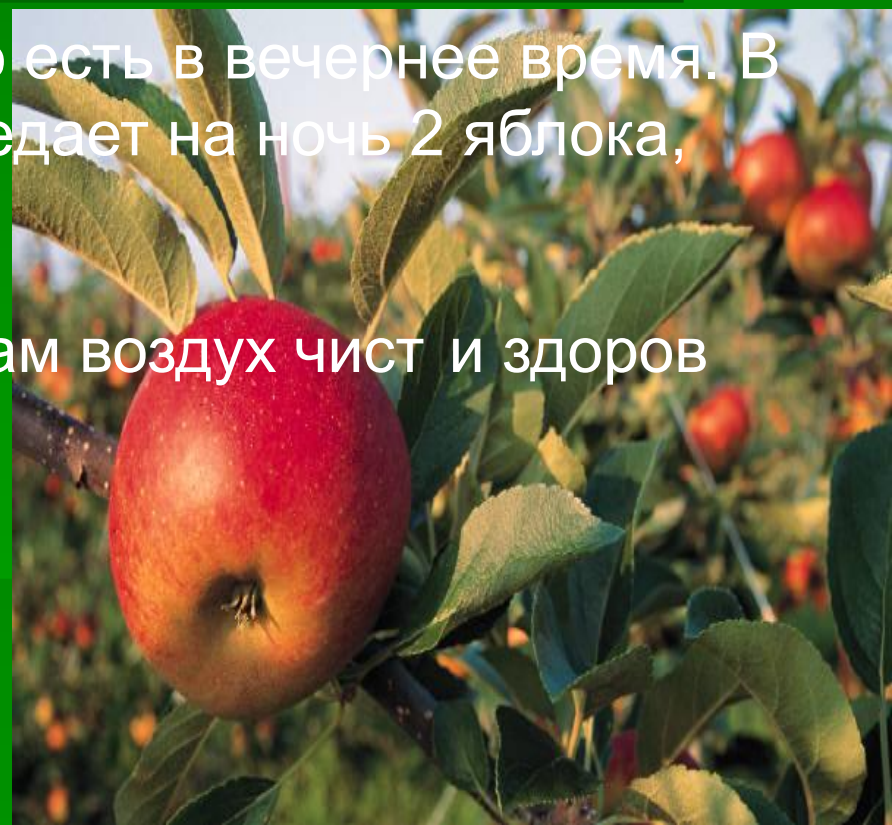
# Гигиена питания

- 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

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

## Суббота


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



## ● Воскресенье

Завтрак	обед	полдник	ужин
Творог со Сметаной Яйцо, чай	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!»**