

Вкусные истории 7в

Здоровое питание – это образ жизни.





Питание, как один из аспектов ЗОЖ

В современном мире вопрос о здоровом питании школьников является особенно актуальным, поскольку правильное питание - важнейший залог здорового развития растущего организма ребенка.

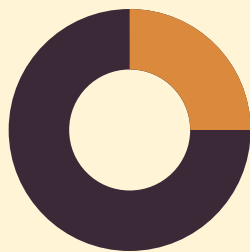
Правила здорового питания

- Соблюдение режима питания
- Учет индивидуальных потребностей
- Полноценность по содержанию пищевых веществ
- Принцип энергетического равновесия
- Разнообразие питания



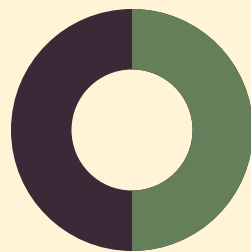
Энергетическая ценность суточного рациона

25-30%



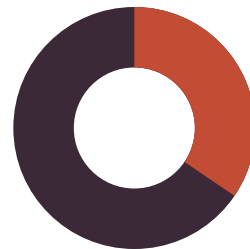
Завтрак

35-50%



Обед

20-40%



Ужин

Наше полезной меню

01

СЫРНИКИ

02

ОВСЯНКА С
ФРУКТАМИ

03

БОРЩ

04

ОКРОШКА

05

ГРЕЧЕСКИЙ
САЛАТ

06

Паста с
морепродуктами

Далее Вы узнаете

Историю

появления
блюд

Ингредиенты

для их
приготовления

Рецепт

от наших
юных кулинаров



01

Сырники

«День обещает быть прекрасным,
если его начать с сырников» —
Безродных Екатерина



Сырники – одно
из самых
популярных блюд
из творога.



Сырники считаются славянским блюдом, и изобретено оно было очень давно, наверно практически одновременно с одомашниванием животных и постоянным доступом к молоку, избыток которого и стал толчком к изобретению сырников. На территории современной России, сыр и сырники известны испокон веку. Сыр готовили из не переработанного молока или простокваши. После пресса его укладывали в холодный погреб, где он мог храниться неделю. Есть его сырым было опасно, поэтому творог использовали в кулинарных рецептах. Отсюда и пошли вкусные и полезные сырники.

Ингредиенты

01

Творог ~ 500 г

Не берите сухой, иначе сырники могут получиться жестковатыми

02

Яйцо ~ 1 шт

Оно соединит все составляющие в одно

03

Сахар ~ 4 ст.ложки

Смотрите по своим вкусовым предпочтениям

04

Мука ~ 5-6 ст.ложек

Масса не должна быть слишком сухой или влажной

Рецепт

- Творог тщательно разомните вилкой
- Добавьте яйцо и сахар. Хорошо перемешайте.
Добавьте муку и снова перемешайте.
- Столовой ложкой набираем получившуюся массу, катаем шарик влажными руками.
Приплюскиваем их и обмакиваем в муке.
- На горячую сковороду, смазанную маслом, выкладываем сырники и жарим до появления корочки



“Здоровое питание
влияет не только на
наше тело, но и на
душу.”

— **Безродных Екатерина**



02

Овсянка с фруктами

«В каше вся сила!» – Смольянинова
Виктория





Овсяная каша или овсянка – это каша, которую делают из овсяных хлопьев или овсяной муки.



Это блюдо традиционно было распространено в Шотландии, Скандинавии и на Руси, у восточных славян, которые варили кашу как на воде, так и на молоке. На Руси овсяную кашу готовили в основном в северных регионах. Здесь овес получил популярность благодаря своей неприхотливости: про него говорили «Овес и сквозь лапоть прорастет». Овсяная каша богата клетчаткой, белковыми соединениями и жирами. Она легко усваивается организмом, избавляя человека от чувства голода на долгое время.

Ингредиенты

01

Хлопья

овсяные ~ 4 ст. ложки

Перед приготовлением овсянку необходимо промыть

02

Молоко ~ 1 стакан

Жирность молока может быть любой. При желании его можно заменить на воду

03

Щепотка соли и сахара

На свой вкус

04

Фрукты

Берите свои любимые фрукты (советую попробовать сочетания банана и яблока)

Рецепт

- Ставим молоко на огонь, добавляем щепотку соли и сахара, доводим до кипения
- Добавляем овсяные хлопья, варим 7-10 минут
- Дадим каше остыть, а пока нарежем фрукты
- Выкладываем кашу и фрукты на тарелку. К фруктам можно добавить сироп



“Завтракай — как
королева, обедай — как
принцесса, ужинай —
как нищая!”

— **Смольянинова
Виктория**





03

Борщ

«Разговоры городить - это вам не борщ варить» – Понтелеев Игорь



Борщ – горячий суп
на основе свёклы,
которая придаёт
ему характерный
красный цвет.



Принято считать, что первый в истории борщ был сварен казаками во время взятия Азовской крепости турецкого хана. Казаки во время осады оказались в стесненных условиях. А кушать хотелось. Они взяли все, что было из съестного и сварили. Всем очень понравились. И название придумали – борщ.

Ингредиенты

01

Мясо ~ 500 г

Можно взять или говядину, или свинину или курицу

02

Картофель ~ 4 шт.

Почистите и нарежьте ее кубиками

03

Луквица и морковь ~ 1 шт.

Они обязательно нужны для наваристого супа

04

Свекла ~ 3 шт.

Именно она придаст тот самый красный цвет

Ингредиенты

05

Капуста ~ 1/2 шт.

Капуста – это вкусно

06

Томатная паста ~ 2
ст. ложки

Её мы добавим в
пережарку для усиления
вкуса

07

Приправы ~ по вкусу

Соль, перец важные вещи

08

Лавровый лист ~ 1
шт.

Рецепт

- Варим мясной бульон, добавив лавровый лист
- После закипания уменьшаем огонь, варим до мягкости мяса. Достаем его из бульона
- Подсолим его, закидываем картофель. Варим 10-12 минут
- Обжариваем морковь и лук. Перекладываем пережарку в бульон, добавлем капусту
- На сковороде пожарим натертую свёклу.

Тушим, добавляем томатную пасту



Рецепт

- Выкладываем в бульон нарезанное мясо, добавляем свеклу
- Пробуем бульон на вкус. При необходимости добавим соль, перец. Проверяем на готовность картошку
- Снимаем с огня при готовности и даем настояться 30 минут
- Перед подачей можно добавить сметану и зелень

“Правильное питание –
залог хорошего
здоровья”

—Понтелеев Игорь





04

Окрошка

«Окрошка — это лето на столе!» —
Кирюшина Василиса



Окрошка – это
холодный суп,
традиционный для
русской кухни.



Его название происходит от глагола «крошить» – все его ингредиенты нарезаются достаточно мелко. Немногие знают, что изначально окрошку на Руси заправляли капустным или огуречным рассолом, но сейчас в каждой семье её готовят по своему рецепту: окрошку можно залить минеральной водой, кефиром, водой с уксусом, квасом, айраном, мясным или свекольным бульоном, чайным грибом или томатным соком.

Интересно, что у многих народов есть блюдо, чем-то напоминающее русскую окрошку: так, в Узбекистане есть холодный суп чалопы, который готовится из молодых свежих овощей и кефира, в Болгарии – холодный суп из огурцов, кефира, чеснока и трав.

Ингредиенты

01

Колбаса ~ 400 г

Берите любимую, но советую докторскую

02

Картофель ~ 4 шт

Заранее отварите его

03

Свежий огурец ~ 5

шт.

Можно убрать шкурку, а можно оставить

04

Зелень ~ по вкусу

Зеленый лук, укроп

Рецепт

- Нарезаем все ингредиенты кубиками
- Добавляем их в удобную ёмкость
- Заливаем кефиром
- Перемешиваем
- Солим по вкусу



“В здоровом теле –
здоровый дух!”

— **Кирюшина Василиса**





05

Паста с морепродуктам

«Когда я хочу, чтобы день был
отличным, я ем макароны» –
Харитоновна Виктория



История пасты
уходит вглубь
веков.



Первые упоминания о лапше встречаются еще в трудах древнегреческого врача Гиппократ в 5 веке до н.э. В Древнем Риме лапша также была распространена. Само название "паста" происходит от итальянского слова, означающего тесто. Первые письменные рецепты приготовления пасты появились в Средневековье в Южной Италии. Город Неаполь с 13 века стал центром производства макаронных изделий. Пасту делали вручную из муки и воды, вымешивали тесто и разделявали его на длинные полоски для приготовления макарон или мелкие кусочки для вермишели. Затем пасту подвешивали для просушки. Такой трудоемкий процесс обуславливал высокую стоимость готового продукта. Паста в то время была доступна только богатым людям и считалась деликатесом. Появление морской пасты с морепродуктами также относится к средневековой Италии. Жители прибрежных районов Италии издавна употребляли в пищу морские дары - рыбу, моллюсков, креветок. Поэтому естественным образом произошло сочетание пасты с морепродуктами

Ингредиенты

01

Паста ~ 500 г

Лучше всего брать макаронные изделия из твердых видов пшеницы

02

Мидии ~ 600-700 г.

Заранее промойте их.

03

Лук ~ 2 шт.

04

Сливки ~ 300 мл.

Берите те, которые хорошо загустевают.

Рецепт

- Очищенный лук нарежьте кубиками
- Обжарьте его на оливковом масле. Добавьте к нему мидии, готовьте до испарения влаги
- Влейте сливки, добавьте чеснок и специи по вкусу. Тушите еще 5 минут
- Снимите мидии с огня, добавьте их к пасте



“От правильного питания
напрямую зависит моя
работоспособность. Чем
правильнее я питаюсь, тем
большую нагрузку могу
перенести”

—**Харитоновна Виктория**





06

Греческий салат

«Салат – это не еда. Это стиль» –
Стребкова Виктория



Греческий салат,
Хориатики или
Хорьятики,
Деревенский салат -
вот оригинальные
названия знаменитого
южного греческого
блюда.



История происхождения греческого салата начинается, конечно же, на одноименной родине - в солнечной Греции. Там популярное блюдо называется «Хориатики», или «деревенский салат». Такое имя появилось из-за состава блюда, ведь основными компонентами являются то, что в стране в избытке, а именно оливки, оливковое масло, овощи и, конечно, сыр фета. В основном эти продукты в готовке использовали именно крестьяне, потому и салат называли «деревенским».

Ингредиенты

01

Фета ~ 250 г

02

Помидоры ~ 4 шт

03

Огурцы ~ 3 шт.

Заранее их можно
почистить

04

Лук ~ 1 шт.

Репчатый или красный

Ингредиенты

05

Маслины ~ 20-25

шт.

Желательно без косточек

06

Оливковое масло
~ 5 ст.ложек

07

Лимон ~ ½ шт.

Можно заменить на
готовый лимонный сок

04

Свежая зелень ~
по вкусу

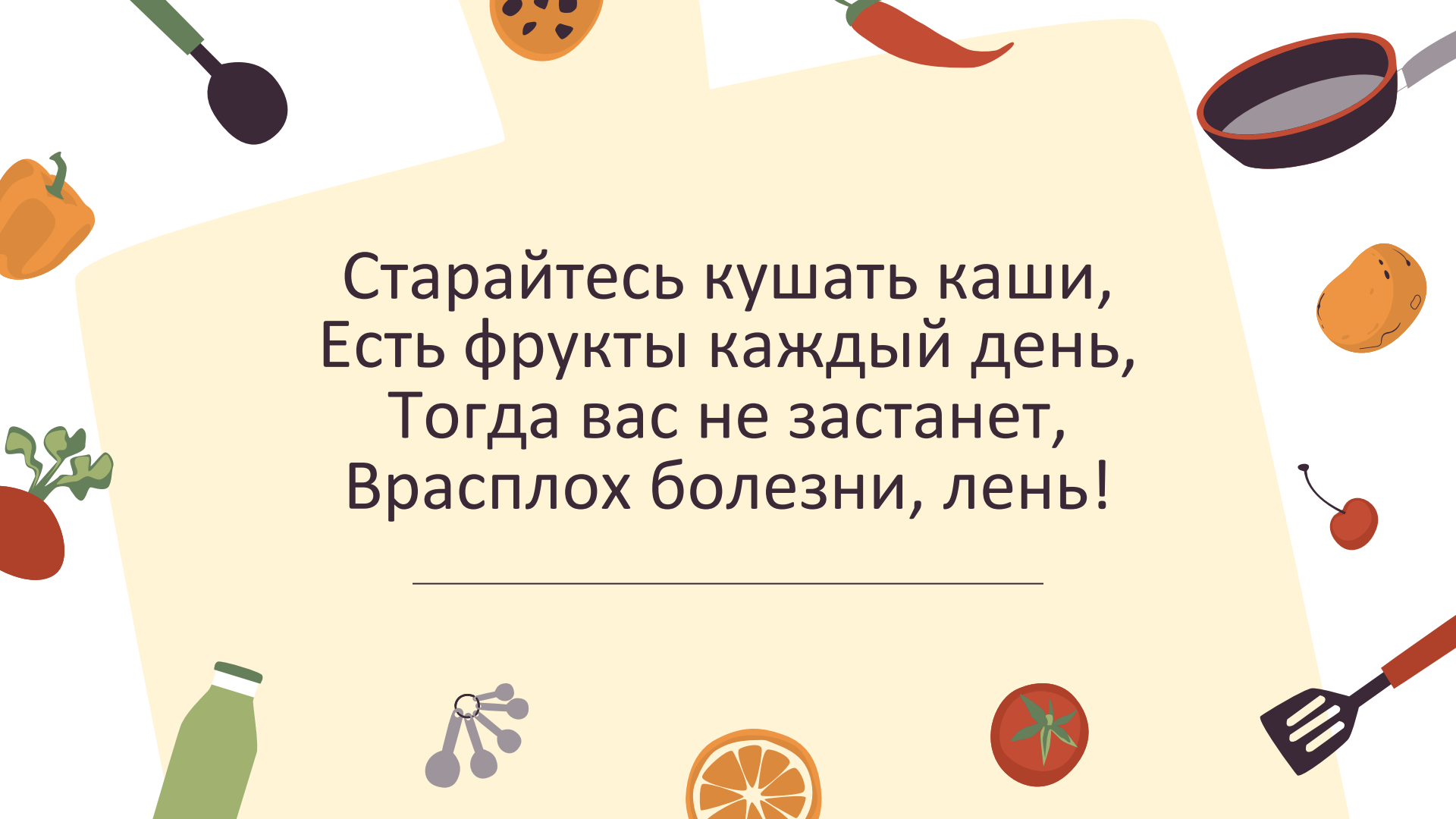
- 



“Половину тарелки в вашем приеме пищи должны занимать овощи и фрукты, четверть – цельные злаки и крупы, и еще четверть – белковые продукты и блюда!”

—Стребкова Виктория





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