

Информационный проект для всей семьи «Формула здорового питания»



*Составитель: педагог-психолог
Константинова Марина
Сергеевна.*

Информационный проект для всей семьи «Формула здорового питания»

Здоровье обучающихся – одно из важных условий благополучия образовательного учреждения. Неудовлетворительные показатели состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в учебных заведениях, являются актуальной проблемой современности. Неуклонное снижение числа практически здоровых детей, все возрастающий поток детей, страдающих хронической патологией рассматривается многими исследователями сегодня как национальная трагедия России. Все чаще звучит термин «школьные болезни» в связи с реально высокой значимостью влияний внутришкольной среды на здоровье учащихся. Интенсификация учебного процесса в сочетании с неблагоприятными санитарно-гигиеническими условиями обучения, неполноценным питанием приводит к тому, что за время учебы большая часть детей из групп риска переходят в III, IV группы здоровья.

Сегодня уже очевидно, что именно в дополнительном образовании в настоящее время имеются все возможности осуществлять оздоровление детей. Этому способствует, прежде всего, многопрофильность работы, где представлены такие направления, как хореография, акробатика, музыка, художественно-прикладное творчество, театр. Эти виды деятельности обладают по своей природе психотерапевтическим и оздоравливающим потенциалом, развивают личность.

В ДД(Ю)Т Московского района на протяжении нескольких лет проводилась работа по формированию здоровьесберегающей образовательной среды, т.е. такой среды, которая не только бы сохраняла и укрепляла здоровье воспитанников, но и способствовала формированию у них навыков и мотивации к здоровому образу жизни. За эти годы была проделана большая работа: создана служба сопровождения, разработаны и апробированы новые образовательные программы, подобраны методики психофизиологической диагностики и проведения тренингов, внедрены комплексы физических упражнений. Все эти материалы опубликованы в наших сборниках.

Не секрет, что учреждения дополнительного образования имеют некоторые преимущества перед школой. Сюда дети приходят «по велению души», и в этом его главная особенность. Очевидно то, что большинство воспитанников дополнительного образования более открыты к новым знаниям и умениям. Это дает предпосылки для успешной работы не только с детьми, но и с их родителями.

Образовательный процесс в учреждении дополнительного образования способствует формированию основ характера ребенка, его исходных нравственных установок, трудолюбия, стремления к порядку и дисциплине. И сегодня у нас есть все возможности для того, чтобы дополнительное образование в нашем учреждении было единым процессом, объединяющим не только воспитание, обучение и развитие ребенка, но и целенаправленно сохраняющим, укрепляющим и формирующим его здоровье.

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным. Именно поэтому с 2013 года на базе сайта ДД(Ю)Т был создан информационный проект «Формула здорового питания», посвященный здоровому питанию для детей и их родителей. Он состоит из 11 основных тем, представляющих информацию о правильном питании в доступной для восприятия как взрослыми, так и подростками, форме. Представленная информация будет полезна обучающимся и их родителям, а также может использоваться педагогами при проведении учебных мероприятий (конкурсов, праздников, родительских собраний и т.д.), связанных с формированием здорового образа жизни, интегрироваться в содержание учебных занятий.

Наш проект создан для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- ☐ Развития представления обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- ☐ Расширения знаний обучающихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- ☐ Развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- ☐ Развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- ☐ Развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- ☐ Пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- ☐ Развития творческих способностей, кругозора обучающихся, их интереса к познавательной деятельности.
- ☐ Просвещения родителей в вопросах организации правильного питания своих детей.

Темы проекта

<i>Название темы</i>	<i>Задачи</i>	<i>Основные понятия</i>
Здоровье — это здорово	- развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении - развивать представление об ответственности человека за свое здоровье - формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»	Здоровье, питание, образ жизни
Продукты разные нужны, блюда разные важны	- развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма - формировать умение оценивать свой рацион питания	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион
Режим питания	- развивать представление о влиянии режима питания на здоровье, его роли для организма - формировать умение оценивать и планировать свой режим питания	Режим питания, образ жизни
Энергия пищи	- развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту - развивать представление о влиянии питания на внешность человека - формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты
Где и как мы едим	- развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» - формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.	Общественное питание, правила гигиены, режим питания
Ты — покупатель	- формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки - формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара	Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя
Ты готовишь себе и друзьям	- развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов - развивать представление об этикете и правилах	Бытовая техника, кулинария, сервировка,

	- сервировки стола - развивать интерес к процессу приготовления пищи - формировать практические навыки приготовления пищи	этикет
Кухни разных народов	- формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) - формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран - развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура
Кулинарная история	- формировать представление о кулинарии как части культуры человечества - расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	История, эпоха, культура, кулинария
Как питались на Руси и в России	- развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа - развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны	История, кулинария, традиции, обычаи, культура
Необычное кулинарное путешествие	- развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека - развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства	Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария

ТЕМА 1: ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ЗДОРОВО

Здоровье — одно из важнейших условий полноценной жизни человека. В настоящее время существует более 300 различных определений здоровья. Так, к примеру, в словаре Даля здоровье определяется как «состоянье животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни». В словаре Ожегова — «нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма». Современные трактовки здоровья носят комплексный характер, так, по определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

От чего зависит здоровье человека? Считается, что на 25% оно определяется наследственностью (наследственность — свойство организмов повторять от поколения к поколению сходные природные признаки), на 25% — уровнем развития системы здравоохранения и влияния окружающей среды. И 50% составляет вклад самого человека — его образа жизни. Если до середины прошлого столетия основной причиной смертности были эпидемии различных инфекционных заболеваний, войны, то сейчас на первый план вышли так называемые неинфекционные заболевания, связанные с поведением человека — гиподинамией, неправильным питанием, вредными привычками и т. д.

Поэтому воспитание основ здорового образа жизни, формирование в обществе своего рода «моды на здоровье» — одна из важнейших социальных задач. Очевидно, что тем более эффективных результатов можно добиться, если начинать этот процесс в более раннем возрасте.

Под здоровым образом жизни сегодня понимают способ жизнедеятельности, который направлен на развитие и укрепление как физического, так и психического и нравственного здоровья и который реализуется в различных сферах жизни человека.

Одна из важных задач формирования здорового образа жизни связана с воспитанием у ребенка и подростка основ рационального питания. В основе «культурного» питания лежат 5 правил: *регулярность, адекватность, разнообразие, безопасность, удовольствие*.

Регулярность. Требование питаться регулярно, соблюдать режим питания — не прихоть гигиенистов и диетологов, а одна из важнейших закономерностей, связанных с деятельностью нашего организма. Все процессы, протекающие в организме (дыхание, биение сердца, деление клеток, сокращение сосудов, работа пищеварительной системы), носят ритмичный характер, и регулярность — неременное условие эффективного функционирования столь сложной биологической системы.

Режим питания должен обеспечить равномерную нагрузку системы пищеварения в течение дня, вот почему он должен включать в себя как минимум 3—4 приема пищи. Надо сказать, что еда «по часам» важна в любом возрасте, но значение ее особенно велико для детей и подростков, когда в организме активно происходят рост и созревание функций. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и напряжение для организма, а также благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, причем не только физического, но и психического. Исследования ученых показали, что у детей, имеющих «вольный график» приема пищи, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками и педагогами, им сложнее учиться.

Разнообразие. Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества — все это мы должны получать из пищи. У каждого из перечисленных веществ свои функции: белки — основной «строительный» материал, углеводы и жиры участвуют в энергообеспечении жизнедеятельности систем и органов, витамины — важнейший регулятор биологических процессов, протекающих в организме и т. д. Так что, перефразируя известную строчку, можно сказать — «вещества всякие

нужны, вещества всякие важны!» Нехватка любого из них способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма.

Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой «кругозор», так, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Широта вкусовых пристрастий — залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовать свой рацион. В основе такого воспитания — разнообразие питания в семье. В рацион питания ребенка необходимо включать все группы продуктов — мясные, молочные, рыбные, растительные, содержащие различные виды питательных веществ.

Адекватность. Пища, которую съедает в течение дня ребенок, должна восполнять энерготраты его организма. А они немалые — ведь ребенок, подросток растет, в его организме происходят сложнейшие функциональные перестройки. В среднем энерготраты ребенка 12—13 лет составляют 2600—2900 ккал. Но это в среднем. В каждом конкретном случае цифра эта может меняться — в зависимости от пола, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья. Известно, что рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников. Питание во время болезни — от питания в обычное время, а «летний» стол от «зимнего» и т. д.

Безопасность. Безопасность питания обеспечивают несколько условий — прежде всего, использование в пищу качественных продуктов, соблюдение правил личной гигиены, способность различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с новыми продуктами.

О том, что нужно мыть руки перед едой — известно даже самому маленькому. Но, к сожалению, это «знаемое» далеко не всегда превращается в «выполняемое». В последние годы все чаще отмечаются вспышки многих инфекционных заболеваний среди подростков. Основная причина этих болезней — несоблюдение элементарных гигиенических правил.

Осторожное отношение должно быть сформировано к новым продуктам. Сегодня, когда от ассортимента продуктовых магазинов рябит в глазах, порой трудно удержаться от соблазна попробовать что-то новенькое. В этом желании нет ничего плохого. Но новые, нетрадиционные для нашей культуры питания продукты могут содержать новые для нашего организма вещества, которые могут стать аллергенами. Поэтому важно, чтобы подросток советовался со взрослыми, прежде чем пробовать новый новый продукт.

Удовольствие. Когда пишут о роли и значении питания, часто забывают о весьма важной функции еды — доставлять удовольствие. А ведь приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл — являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус — изначально воспринимается нашим организмом как сигнал тревоги — это есть нельзя!). Поэтому чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, чем лучше человек способен вычленять вкусовые «полутона», тем выше и уровень защиты его организма.

Призыв к получению удовольствия от еды — это не призыв к обжорству. Ведь удовольствие возникает не от количества съеденного (скорее здесь обратная зависимость — переизбыток «убивает» приятные ощущения), а от умения различать, дифференцировать вкусы и запахи, оценивать гармоничность их сочетания, внешний вид блюда и т. д. Формирование умения оценивать вкус еды, ее эстетических характеристик, определять гармоничность вкусовых сочетаний в блюде — одна из важных задач воспитания культуры питания и культуры в целом. Ведь еще А. Дюма, сам являвшийся прекрасным знатоком кулинарии, утверждал, что «нельзя считать культурным человеком того, кто не понимает толка в еде».

Важно обратить внимание на следующее:

- *Здоровье — «фундаментальный» фактор, определяющий условия и качество жизни человека.*

- *Состояние здоровья человека зависит от множества условий. Однако образ жизни, привычки и поведение каждого из нас оказываются здесь определяющими. За счет собственных усилий, настойчивости, знаний и умений человек может справиться даже с самой серьезной болезнью, компенсировать ее последствия.*

- *Здоровье человека — сложное понятие. Помимо физического благополучия оно включает в себя и личностные характеристики. Доброжелательное отношение к людям, умение радоваться окружающим, чувство юмора и т. д. — такого рода качества и привычки способствуют здоровью. Каждый из нас может воспитать их в себе.*

- *Правильное питание — важный компонент здорового образа жизни, в значительной степени зависящий от самого человека. Знания о правильном питании помогают организовать свой рацион таким образом, чтобы полностью обеспечить организм необходимыми питательными веществами и сохранить здоровье.*

ТЕМА 2: ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ

Основными компонентами, входящими в состав пищи, являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли.

Белки в человеческом организме выполняют целый ряд важнейших функций. С ними связаны основные проявления жизни — обмен веществ, сокращение мышц (а значит движение), способность к росту и размножению (белки входят в состав всех клеток), раздражимость нервных волокон (перенос информации), иммунитет — защита от болезнетворных организмов.

Несмотря на то что белки составляют значительную часть человеческого тела, организм обладает лишь незначительными резервами белка и нуждается в постоянном его восполнении.

Белки организма строятся из аминокислот, входящих в состав белков, содержащихся в пище. Всего существует 20 видов аминокислот. Различают заменимые (12 видов) и незаменимые (8 видов) аминокислоты. В том случае, если заменимые аминокислоты не поступают в организм по тем или иным причинам, они могут быть синтезированы из других органических компонентов, находящихся в клетках. Незаменимые аминокислоты в организме не образуются и поэтому обязательно должны содержаться в продуктах, входящих в ежедневный рацион человека. Источниками незаменимых аминокислот являются мясо, рыба, творог, молоко, яйца, соя и другие продукты.

Дети в 11—13 лет должны получать в сутки около 90 г белка. Для этого суточный рацион подростка должен содержать до 500 мл молока (в том числе, кисломолочного напитка), 50—60 г творога, 10—15 г сыра, 150—200 г мяса (в том числе птицы и субпродуктов), 1 яйцо.

Очень важно, чтобы животные белки составляли не меньше 50% от общего количества белков в рационе, так как животные белки имеют высокую биологическую ценность, их аминокислотный состав наиболее близок к аминокислотному составу белков человеческого организма.

Целесообразно сочетать менее ценные растительные белки (хлеб, каши) с белками животного происхождения (молоко, творог, сыр, мясо, рыба, яйца). В блюдах благоприятна комбинация растительных и молочных продуктов (сырники, вареники), мучных и мясных (пельмени, пирожки). Все они оказываются оптимальными с точки зрения обеспечения организма необходимыми аминокислотами, хорошо усваиваются.

Отдельного внимания требует обсуждение вопроса о возможности вегетарианства (исключения из рациона питания животных продуктов) в детском и подростковом возрасте. Сторонники этого направления (ставшего весьма популярным в последнее время) утверждают, что растительная пища может обеспечить потребности организма в белках.

Однако исключение животной пищи лишает организм целого ряда необходимых пищевых компонентов. Только в мясе и мясопродуктах содержится железо, которое в отличие от железа растительного происхождения имеет легкоусвояемую для нашего организма форму. К примеру, из риса в наш организм попадает лишь 1% железа, из бобовых — 5—7%. А из телятины усваивается 17—21% железа, из рыбы — 9—11%.

Только в продуктах животного происхождения содержится витамин В12 (мясо, говяжья печень, рыба, продукты моря, молоко, сыры), который отсутствует в растительных продуктах. Он влияет на кроветворение, наряду с железом препятствует снижению гемоглобина и развитию анемии, активизирует процессы свертывания крови и обмена углеводов и жиров.

В растительной пище практически нет витамина D, витамина А, мало минерального вещества цинка. Между тем, цинк участвует в процессах синтеза белка, кроветворения, заживлении ран, усвоении витамина А и т. д.

(Если в классе (группе) есть дети из семей, придерживающихся вегетарианства, следует очень тактично и корректно обсуждать подобные вопросы!)

Жиры входят в состав структурных компонентов всех органов и тканей организма, участвуют в многочисленных физиологических процессах, выполняют важную энергетическую функцию.

В состав жиров входят насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Насыщенные жирные кислоты могут синтезироваться в организме из углеводов и ряда аминокислот, тогда как полиненасыщенные жирные кислоты не синтезируются в организме, относятся к незаменимым факторам питания и должны поступать с пищей.

Основные источники полиненасыщенных жирных кислот — растительные жиры (растительные масла, крупы, овощи). В животных жирах содержится больше насыщенных жирных кислот.

Среднесуточная потребность 12—13-летних подростков в жирах составляет около 100 г. Организм нуждается как в растительных, так и животных жирах. Как уже было сказано выше, растительные жиры — основной источник незаменимых жирных кислот, а также витамина Е и фосфолипидов, которые предотвращают избыточное накопление холестерина в печени, развитие атеросклероза, участвуют в построении клеточных мембран. В то же время животные жиры обеспечивают организм витаминами А и D, холестерином. Оптимальное соотношение растительных и животных жиров — 1 : 2.

Потребность в жирах удовлетворяется как за счет видимых жиров (растительные масла, маргарин, сливочное, топленое масло, сливки, сметана и т. д.), так и «невидимых жиров», т. е. жиров, содержащихся в продукте, но необнаруживаемых глазом (внутриклеточный жир, содержащийся в большинстве растительных и животных продуктов — хлеб, крупы, овощи, мясо, рыба, творог, сыр и т. д.). «Невидимые жиры» обеспечивают в среднем около 65% суммарной потребности организма.

Специалисты рекомендуют снизить долю «невидимых жиров» в рационе, так как это позволяет контролировать соотношение животных и растительных жиров. Достичь этого можно за счет использования тощих сортов мяса, мяса птицы, рыбы, кролика. Избыток же насыщенных жиров, по заключению экспертов ВОЗ, сегодня является одним из основных факторов риска ожирения и возникновения сердечно-сосудистых заболеваний уже в подростковом возрасте.

Главная функция, которую выполняют углеводы в организме — источник энергии. Но не только. Углеводы выполняют и пластическую функцию, входят в состав клеточных мембран, а также играют важную роль в обеспечении иммунитета организма.

В среднем на углеводы приходится от 50 до 60% калорийности дневного рациона человека.

Среди наиболее важных для питания человека углеводов — глюкоза, фруктоза (относящиеся к моносахаридам), сахароза, мальтоза, лактоза (дисахариды), крахмал и гликоген (перевариваемые полисахариды), клетчатка, пектиновые вещества (неперевариваемые полисахариды).

Основными пищевыми источниками углеводов являются: зерновые и продукты их переработки (мука, крупы, макаронные изделия, хлеб и хлебобулочные изделия), кондитерские изделия (сахар, мед, конфеты, варенье, повидло и т. д.), овощи и фрукты, компоты, кисели, муссы, нектары, соки.

При построении пищевого рациона важно обеспечить оптимальное соотношение продуктов, содержащих различные виды углеводов — быстро и медленно всасывающихся.

Продукты — источники легкоусвояемых углеводов — сахар, конфеты, варенье, джем, пирожные, торты.

Потребление большого количества легкоусвояемых углеводов оказывает нагрузку на работу поджелудочной железы, способствует выработке инсулина и его выбросу в кровь. В конечном итоге, это может провоцировать развитие сахарного диабета. К тому же избыток легкоусвояемых углеводов приводит к развитию жировой ткани, появлению избыточного веса и возникновению ожирения.

Важно, чтобы основная потребность в углеводах покрывалась за счет круп, хлеба грубого помола, овощей и фруктов, содержащих крахмал, растительные волокна, витамины, минеральные соли, микроэлементы. Продукты, богатые крахмалом, должны обеспечивать 80—90% общего количества потребляемых подростком углеводов — около 300 г в сутки. На долю же сахаров, соответственно, должно приходиться 10—20% углеводов (около 80 г в сутки).

В последние годы в питании детей и подростков все более широкое распространение получают заменители сахара — подслащивающие вещества. К ним относятся ксилит, сорбит, аспартам, сахарин. Усвоение этих веществ не требует участия инсулина и не приводит к повышению уровня сахара в крови. Подсластители используются при изготовлении конфет, других кондитерских изделий. Они могут быть рекомендованы страдающим диабетом, а также людям, имеющим избыточный вес.

Витамины — биологически активные органические соединения, необходимые для нормальной жизнедеятельности. Они выступают в качестве специфических регуляторов физиологических и метаболических процессов (роста, поддержания нормального кроветворения, половой функции, работы нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем и т. д.). Витамины выполняют чрезвычайно важную роль в обеспечении иммунитета, защите организма от неблагоприятных факторов.

Витамины не образуются в организме и поступают с пищей. Они содержатся в подавляющем большинстве продуктов питания, в том числе и в овощах и фруктах. Содержание витаминов в пищевых продуктах значительно ниже, по сравнению с жирами, белками и углеводами — 0,1—100 мг на 100 г продукта. Однако и потребность организма в витаминах в количественном выражении тоже ниже. Так, суточная норма витамина А для подростков составляет — 1 мг, витамина В — 1,5 мг и т. д. При этом даже небольшая нехватка витаминов в организме может приводить к возникновению серьезных функциональных нарушений.

Витаминная недостаточность может быть обусловлена разными причинами. Ряд из них связан с нерациональным построением пищевого рациона, длительным и неправильным хранением продуктов, нерациональной кулинарной обработкой, приводящей к разрушению витаминов. Вторая группа причин связана с нарушением усвоения витаминов организмом из-за различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, обменными нарушениями. Третья группа обусловлена угнетением микрофлоры кишечника, продуцирующей ряд витаминов (из-за болезней желудочно-кишечного тракта, использования лекарств).

Различают несколько форм витаминной недостаточности, в зависимости от ее глубины и тяжести: авитаминоз, гиповитаминоз, субнормальная обеспеченность витаминами.

Авитаминоз и гиповитаминоз, характеризующиеся полным или существенным истощением витаминных ресурсов организма, сегодня встречаются довольно редко. Наиболее распространенной формой витаминной недостаточности является субнормальная обеспеченность витаминами. Она не

сопровождается выраженными нарушениями и функциональными расстройствами, однако заметно снижает иммунитет, физическую и умственную работоспособность, увеличивает сроки выздоровления, способствует обострению хронических заболеваний. Недостаточность той или иной группы витаминов может проявляться и в виде специфических симптомов, например, сухости кожи при нехватке витамина А, кровоточивости десен при нехватке витамина С и т. д.

Еще один важный аспект здорового питания связан с полноценностью минерального, в том числе микроэлементного, состава пищи.

Минеральные вещества участвуют в построении органов и тканей организма, обеспечивают нормальное функционирование клеток, участвуют в водном обмене, регуляции работы многих ферментов. Так же, как и витамины, минеральные вещества не образуются в организме и обязательно должны поступать с пищей.

Минеральные вещества, в зависимости от их содержания в организме, делят на макроэлементы (содержание в организме до 1,2 кг) — натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды, сульфаты; микроэлементы (до 1000 мг) — железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и т. д.

Так, содержание кальция в организме взрослого человека составляет 1,2 кг. Кальций наряду с фосфором и белком составляет основу костной ткани. Поэтому его достаточное поступление — обязательное условие нормального роста детей и подростков.

Кальций участвует в процессах свертывания крови, в работе мышц, в том числе и сердечной мышцы. Недостаток кальция в детском и подростковом возрасте может стать причиной развития остеопороза у взрослого человека.

Суточная потребность в кальции у подростка оказывается выше, чем во все остальные возрастные периоды и составляет 1200 мг в сутки. Это связано с высокой скоростью роста. Основные источники кальция — молоко, молочные продукты (особенно сыр и творог, которые содержат кальций в легкоусвояемой форме и в оптимальных соотношениях с фосфором).

Железо относится к группе микроэлементов. Железо является составной частью гемоглобина — белка крови, обеспечивающего транспорт кислорода в организме. Потребность организма в железе у подростков — 10—18 мг. Недостаток железа вызывает нарушение окислительно-восстановительных реакций в тканях, ведет к снижению работоспособности, быстрой утомляемости. К сожалению, сегодня анемия (нехватка железа) широко распространена среди детей дошкольного и школьного возраста, в некоторых регионах может составлять 30—40%.

Источники железа — печень, почки, гречневая крупа, зернобобовые, айва, инжир, кизил, персики, яблоки. Лучше усваивается железо, содержащееся в животной пище — мясе, рыбе, печени. Поэтому исключение из рациона питания мясных и рыбных продуктов может стать причиной развития анемии.

Для того чтобы организм был обеспечен всеми необходимыми веществами, полноценный рацион питания подростка 12—13 лет должен включать в себя следующие группы продуктов:

Продукты	Количество в гр.
Молоко и кисломолочные пр.	500
Творог и творожные изделия	45
Сметана	10
Сыр	10

Мясо	170
Рыба	50
Яйца	1 шт.
Хлеб ржаной	100
Хлеб пшеничный	200
Крупа (макаронные изделия)	50
Сахар, кондитерские изделия	80
Масло сливочное	30
Масло растительное	15
Картофель	250
Другие овощи	300
Фрукты, ягоды	150—500

Конечно, ежедневно все перечисленные продукты не могут быть использованы в питании. Часть продуктов должна присутствовать каждый день (мясо, молоко, масло сливочное и растительное, хлеб, овощи, фрукты, мед (сахар)), другая часть (сыр, яйца, творог, рыба) может включаться 2—3 раза в неделю.

Важно обратить внимание на следующее:

- *Организм человека нуждается в разнообразных пищевых веществах, витаминах и минералах. Их источниками являются различные продукты питания. Поэтому правильное питание обязательно должно быть разнообразным.*

- *Важным условием сохранения здоровья является регулярность в получении организмом пищевых веществ. Человек не может «за один раз» на большой срок обеспечить себя белками, жирами, углеводами, витаминами. Необходимо, чтобы еженедельный рацион содержал все необходимые питательные компоненты.*

- *Организм человека нуждается в разном количестве тех или иных пищевых веществ. Избыток одного пищевого вещества в рационе не способен компенсировать недостаток другого.*

- *Причиной нарушений в работе организма может стать не только недостаток минеральных веществ и витаминов, но и их избыток.*

ТЕМА 3: РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Соблюдение режима — один из основных принципов правильного питания, важное условие сохранения здоровья. Так как пища покидает желудок примерно через каждые 4—5 часов, то и перерывы между приемами пищи не должны быть больше этого времени. Обычно для школьника необходимо 4 или 5 приемов пищи. При более частом приеме пищи может снижаться аппетит или развиваться ожирение. При 3-разовом питании в каждый прием приходится употреблять большее количество пищи, которая сложнее переваривается.

В таблице приведены примеры организации 4-кратного режима питания для школьников, обучающихся в первую и вторую смены.

Прием пищи	Первая смена	Вторая смена
Завтрак дома	7.30—8.00	7.30—8.00
Завтрак в школе	10.30—11.30	
Обед	14.00—14.30	12.30—13.30
Полдник в школе		15.30—16.30
Ужин	18.30—19.30	18.30—19.30

5-кратное питание рекомендуется ослабленным детям, а также ученикам начальной школы и группы продленного дня. Кроме того, такое питание желательно организовать школьникам в летний каникулярный период, когда их энергозатраты значительно выше.

Режим питания школьника должен учитывать его образ жизни — интенсивность учебной нагрузки, занятия спортом, посещение кружков и курсов и т. д. — и от его распорядка дня. Однако важно стремиться к тому, чтобы у подростка вырабатывалась привычка есть в одно и то же время.

Современные школьники основное время проводят в школе, поэтому организация горячего питания в образовательном учреждении — важный фактор сохранения здоровья детей и подростков. Горячее питание — завтраки, обеды должны обеспечивать до 60% потребности подростков в энергии и питательных веществах.

Режим питания определяет не только число приемов пищи и интервал между ними, но и количество калорий на прием, качественную полноценность продуктов на отдельный прием, распределение рациона по приемам пищи в течение дня.

Распределение калорийности суточного рациона при разных режимах питания

Прием пищи	4-кратное питание	5-кратное питание
Первый завтрак	25%	20%
Второй завтрак	15%	10—15%
Обед	35%	30—35%
Полдник		10—15%
Ужин	25%	20%

Такое распределение, естественно, не догма и может меняться. Так, у детей с пониженным аппетитом целесообразно снизить калораж обеда, но повысить калораж завтрака и ужина.

Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и т. д. нагрузок. Так, режим питания школьника-спортсмена отличается от режима, принятого для детей данной возрастной группы. Если занятия спортом проводятся утром, энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35% от общей суточной калорийности рациона. При вечерних тренировках калорийность ужина повышается в 1,5—2 раза. В дни усиленных тренировок пища должна быть не объемной, но калорийной, богатой белками и углеводами. При этом необходимо избегать жирной пищи.

Для каждой возрастной группы школьников существуют определенные объемы пищи, которые позволяют обеспечить чувство насыщения. Так, объем порций для обеда подростка 12—13 лет составляет: суп — 300—350 г, каши — 200 г, гарнир на вторые блюда — 250—270 г, чай, кофе, компот, кисель — 200 г. На ужин первое блюдо — 300—350 г, второе блюдо — 200 г.

Важно обратить внимание на следующее:

- Существуют различные варианты организации режима питания, позволяющие учитывать характер занятости человека, его образ жизни. Однако в любом случае режим должен обеспечивать регулярность питания.
- Суточный рацион питания включает в себя определенное количество жидкости, которое человек должен получить в течение дня. Различные напитки являются одной из необходимых составляющих рациона. Однако при выборе важно учитывать их ценность для здоровья, отдавая предпочтение наиболее полезным напиткам.

ТЕМА 4: ЭНЕРГИЯ ПИЩИ

Пища, которую мы едим, служит для нашего организма не только источником пластического материала для роста и развития, но и обеспечивает организм энергией.

Измеряется энергия в калориях и килокалориях. 1 калория — количество энергии, которое необходимо для того, чтобы увеличить температуру 1 г воды на 1 градус. 1 килокалория равна 1000 калориям.

На что расходуется энергия пищи?

Прежде всего, она используется для поддержания жизнедеятельности организма, работы его органов. Количество калорий, которое расходуется организмом в состоянии полного покоя, составляет **основной обмен**.

Интенсивность основного обмена изменяется с возрастом. Так, у ребенка в 1,5 года в час на 1 кг веса расходуется 2,5 ккал в 9 лет — 1,5 ккал, а в 16 лет — 1 ккал. У взрослого человека она оказывается еще меньше. Высокая интенсивность основного обмена в детском и подростковом возрасте связана с ростом и развитием, созреванием организма.

Однако основной обмен не исчерпывает всех потребностей организма, он составляет лишь четверть общих энерготрат. Ведь состояние полного покоя для человека — скорее исключение. Повседневная жизнь каждого из нас связана с многочисленными формами деятельности. Энергия необходима для активной работы мышц, работы мозга, связанной с решением постоянно возникающих перед человеком задач, роста, переваривания пищи, терморегуляцией (для того, чтобы температура тела была постоянной и при -30° и при $+30^{\circ}$ также требуется энергия).

Потребность в энергии зависит от образа жизни человека, его активности в течение дня. В таблице приведены данные, показывающие количество затрачиваемых килокалорий на 1 кг веса в 1 мин при различных видах деятельности.

Вид деятельности	Количество расходуемой энергии	Вид деятельности	Количество расходуемой энергии
Еда	0,0236	Плавание	0,17
Езда в машине	0,0237	Бег	0,14
Личная гигиена	0,0329	Быстрая ходьба	0,068
Переодевание, переобувание	0,028	Работа по дому	0,057
Работа на компьютере	0,033	Стирка	0,051
Сон	0,015	Шитье на машинке	0,0264
Уборка постели	0,033	Езда на велосипеде	0,13
Умственный труд сидя	0,025	Фехтование	0,13
Физические упражнения — зарядка	0,064	Лыжи	0,17

(С помощью этой таблицы можно приблизительно подсчитать энерготраты человека в течение дня.)

Основной обмен и энергия, которая затрачивается человеком на различные формы деятельности в течение дня, составляет *суточный расход энергии*.

Суточный расход энергии меняется с возрастом. Так, в возрасте 18—20 лет молодые люди нуждаются в 2900 ккал в сутки, девушки — в 2600 ккал. В 35—40 лет количество энерготрат организма уменьшается — мужчины в среднем нуждаются в 2800 ккал, женщины — в 2400. Для лиц 60—74 лет среднесуточный расход энергии составляет 2300 ккал — у мужчин и 2100 ккал — у женщин; старше 75 лет — 2000 ккал у мужчин и 1900 ккал у женщин.

Существуют специальные расчеты энерготрат для людей различных профессий. Суточный расход энергии для людей, чей труд не связан с физическими нагрузками, составляет для мужчин 2350—2800 ккал, для женщин 2100—2400 ккал. Для работников тяжелого физического труда (строители, сельхозработники, механизаторы, металлурги, спортсмены) суточный расход энергии составляет 3700—4250 ккал у мужчин и 3150—2900 ккал у женщин.

У школьников, обучающихся в специализированных школах с повышенными умственной и физической нагрузками (математические, с изучением иностранных языков, спортивные, ПТУ и др.), общий расход энергии оказывается больше на 10% от возрастной нормы.

Обмен энергии зависит и от места проживания человека — так, у жителей Севера потребность в калориях больше на 10—15%, чем у жителей средней полосы, а у жителей юга на 5% меньше.

Энерготраты организма, в свою очередь, должны быть обязательно учтены при составлении рациона питания. Каждый продукт и блюдо служат источниками разного количества калорий. Примеры калорийности (на 100 г веса) наиболее распространенных блюд приведены в таблице.

Борщ со сметаной — 54	Картофель отварной — 80
Щи со свежей капустой — 37	Яйцо вареное — 126
Суп рисовый с мясом — 44	Омлет натуральный — 219
Суп с фрикадельками — 52	Вареники ленивые — 225
Суп молочный — 59	Сырники из творога — 288
Котлеты говяжьи — 220	Каша гречневая — 158
Мясо тушеное — 344	Рис отварной — 143
Треска жареная — 122	Макароны отварные — 140
Треска отварная — 78	Каша геркулес — 257
Сосиски — 200	Каша манная — 248
Салат из белокочанной капусты — 99	Каша рисовая — 293
Салат из моркови — 132	Кисель — 56
Винегрет — 130	Компот — 66
Капуста тушеная — 75	Пирожное — 320—540
Пюре картофельное — 106	Пряники — 355
Картофель жареный — 192	

При расчете калорийности рациона следует учитывать то, что не вся принятая пища усваивается, часть ее не переваривается и удаляется из организма. Усвояемость животной пищи равна в среднем 95%, растительной — 80%, смешанной — 82—90%. Поэтому при расчете

калорийность рациона должна на 10—15% превышать регламентируемое возрастное энергопотребление.

Если калорийность ежедневного рациона превышает энерготраты организма, это приводит к появлению излишнего веса. Недостаток калорийности может оказаться причиной снижения веса и возникновения из-за этого функциональных нарушений. Но как правильно определить «нормальный» вес? Конечно, есть «средние» показатели, но руководствоваться ими, пытаясь выявить норму для каждого конкретного человека, не совсем верно.

Дело в том, что существует несколько типов телосложения — дигестивный, мышечный, астено-торакальный. Дети дигестивного телосложения всегда будут полнее, чем дети астенического телосложения. И связано это не с тем, что одни переедают, а другие недоедают. Просто у каждого из этих конституциональных типов свое соотношение мышечной и жировой ткани, данное им от природы. Поэтому для определения «нормального» веса обязательно нужно учитывать и тип конституции. Сделать это может только специалист.

Важно обратить внимание на следующее:

- Различные продукты питания обладают не только разной пищевой, но и разной энергетической ценностью. Высококалорийные продукты не должны составлять большую часть ежедневного рациона питания, так как это может привести к появлению избыточного веса.
- На здоровье негативно отражается не только излишняя полнота, но и излишняя худоба человека. Существуют определенные физиологические нормы веса для людей разного возраста. Стремление человека похудеть должно быть оправданным. Стремление снизить вес в угоду моде приведет к ухудшению здоровья, что, в свою очередь, отразится на внешности.
- Вес тела и строение фигуры человека во многом зависят от его индивидуальных физиологических характеристик. В подростковом возрасте фигура формируется, и занятия спортом, правильное питание способствуют гармоничному физическому развитию. Однако не следует стремиться к тому, чтобы фигура обязательно соответствовала какому-то определенному модному стандарту. Он не исчерпывает понятие «привлекательность». Каждый человек интересен для окружающих своей индивидуальностью.

ТЕМА 5: ГДЕ И КАК МЫ ЕДИМ

Как показывают исследования специалистов, сегодня происходит заметное изменение структуры питания школьников. В том числе эти изменения связаны с организацией питания — увеличением так называемых перекусов всухомятку за счет отказа от полноценного приема пищи — завтрака, обеда, ужина, а также увеличением роли питания вне дома — в системе общественного питания. Главным образом, это относится к организациям системы быстрого питания — кафе, закусочным.

Чем опасны «перекусы»? Как правило, для них используется высококалорийная пища, содержащая много жиров и углеводов. Для того чтобы запить такую еду, подростки предпочитают газированные сладкие напитки. В результате, при избыточной калорийности пищи организм не получает необходимые питательные вещества, прежде всего витамины. Не случайно в последние годы отмечается рост детей с избыточной массой тела, у которых выявляются признаки гиповитаминоза. Питание всухомятку становится причиной многочисленных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Причина предпочтения «перекусов» нормальному питанию во многом коренится в несформированности у ребенка основ культуры питания, отсутствием правильной организации питания в семье. Так, опросы, проведенные социологами, показали, что число «перекусывающих» детей в семьях, где мамы не работают (и, следовательно, могут больше уделять внимания домашнему хозяйству), такое же, как и в семьях, где мамы работают. Получается, родители до конца не осознают важность рационального питания своих детей, пускают его «на самотек».

Нужно отметить, что «перекусы» могут быть в рационе питания ребенка, подростка — для них рекомендуется использовать фрукты, салаты, молочные продукты, орехи. И перекусить такой едой можно между основными приемами пищи, а не вместо обеда, завтрака или ужина. Роль «перекуса» — помочь избавиться от чувства голода.

Сегодня в нашей стране около 40% населения регулярно пользуется системой общественного питания. По прогнозам специалистов, это число с каждым годом будет расти. Система общественного питания как отрасль обслуживания населения включает в себя целый ряд различных учреждений — кафе, ресторанов, столовых, закусочных, буфетов и т. д.

История формирования этой структуры началась очень давно — уже в начале Средних веков существовала целая сеть учреждений, в которых посетителям предоставлялась возможность поесть — пабы, пивные, трактиры и т. д. В XIX веке система общественного питания получила мощный толчок развития, помимо учреждений, ориентированных на народные слои, стали появляться специальные учреждения, ориентированные на «высшие слои» — рестораны, кафе. Стали открываться школы поварского искусства. Первая из них стала действовать в Англии. Кулинарная школа, открытая в Париже в 1891 г., имела два отделения: женское и мужское. Здесь обучали секретам профессиональной кулинарии, истории поварского искусства, даже ботанике, лепке, рисованию, счетоводству. В 90-е годы XIX в. Первая практическая школа поварского искусства, а также Школа кулинарного искусства и Школа кухонного искусства общественного охранения народного здоровья возникли в Москве, Одессе и Петербурге.

Сегодня среди потребителей услуг системы общественного питания все больше становится подростков — опросы, проведенные среди несовершеннолетних — жителей крупных городов, показывают, что около трети из них посещают кафе, бистро и т. д. раз в месяц и чаще. Как правило, все эти учреждения относятся к системе «фаст-фуд». Особенность ее заключается в том, что здесь можно сделать выбор из определенного ассортимента блюд и быстро получить свой заказ. При этом еда попадает к посетителям прямо с кухни, в отличие, к примеру, от кафе, работающих по принципу стола раздачи или «шведского» стола.

Система «фаст-фуд» позволяет посетителям быстро перекусить. Это оказывается удобным тогда, когда нет возможности съесть обед дома. Однако нужно понимать, что «быстрая еда» по своим пищевым свойствам во многом уступает приготовленной традиционно «медленной» еде. Поэтому специалисты-диетологи настоятельно рекомендуют не увлекаться «фаст-фудом». Не случайно во многих странах сегодня набирает силу призыв к «медленной еде». Родителям не стоит поощрять желание своего ребенка часто посещать кафе быстрого обслуживания. Прекрасной конкуренцией для «фаст-фуда» оказывается вкусно приготовленная еда и красиво сервированный стол дома. Не стоит использовать разрешение на «поход в кафе» как поощрение (что сейчас широко практикуется во многих семьях), таким образом превращая его в праздник.

Нужно помнить о том, что при посещении кафе, в том числе и кафе системы быстрого обслуживания, необходимо соблюдать определенные правила поведения. Важно, чтобы подросток был знаком с ними:

- Нельзя слишком громко говорить, так, чтобы это мешало окружающим.
- Не принято заранее занимать место за столиком, до тех пор, пока не заказана еда.
- Не следует слишком свободно сидеть за столиком в кафе, принимать чересчур вольные позы, так как это может быть неприятно окружающим.
- В кафе может отсутствовать гардероб. Но даже в этом случае лучше не есть одетым. Одежду можно повесить на спинку стула.
- Обязательны для соблюдения правила вежливости при общении с обслуживающим персоналом.
- Одно из основных правил посещения кафе — время пребывания за столиком составляет столько, сколько требуется для того, чтобы съесть свой заказ. Не принято просто сидеть за столиком.

Еще один вариант еды вне дома, но не связанный с системой общественного питания — еда в походе или экскурсии. Существуют определенные правила выбора продуктов для длительного похода. При выборе продуктов следует учитывать следующее: калорийность, быстрота и несложность приготовления продуктов, сохранность продуктов в течение всего срока похода, удобная упаковка.

В походе могут быть использованы продукты быстрого приготовления — дегидрированные и сублимированные. Впервые они появились в продаже в конце XIX века и рекомендовались как продукты для путешествия. Технология их изготовления основана на удалении воды из свежих продуктов за счет высоких температур или вакуума. За счет этого вес их уменьшается, и они становятся особенно удобными для транспортировки. При замачивании в воде продукты быстро возвращаются к естественной форме. Дегидрированные и сублимированные продукты могут храниться до 5 лет.

Для питья в походе используют только кипяченую воду, приготовленную из воды источников питьевого водоснабжения (артезианские скважины, водопроводная сеть, колодцы). Если нет уверенности в чистоте водоемов, которые встретятся на пути, воду лучше захватить с собой или же запастись портативным фильтром.

На маршруте очень важно соблюдать правильный режим питания. Лучше всего сохранить тот режим, к которому мы привыкли дома, и питаться три раза в день в определенные часы. Нерегулярное питание ухудшает самочувствие, сон, снижает работоспособность и требует дополнительных затрат энергии на переваривание пищи.

Нужно помнить, что поход — не повод отказываться от полноценного питания и переходить на сухоятку. Это относится как к многодневным походам, так и однодневным, в которых горячую еду можно положить в термос.

Важно обратить внимание на следующее:

- При посещении кафе, столовой и т. д. необходимо соблюдать те же правила гигиены, что и при еде дома. Поэтому выбирать нужно такие заведения общественного питания, где соблюдаются чистота и безопасность питания.
- Пища, относящаяся к разряду «фаст-фуд», не должна составлять основную часть рациона питания человека и заменять обед, завтрак, ужин. Продукты и блюда быстрого приготовления используются тогда, когда нет возможности полноценно поесть и нужно перекусить, чтобы избавиться от голода. Однако часто использовать такую пищу не следует.
- Существует целый ряд признаков, которые свидетельствуют о том, что продукт или блюдо несвежее или испорченное. Если что-то настораживает во внешнем виде еды, ее свойствах, лучше отказаться от ее использования.

ТЕМА 6: ТЫ — ПОКУПАТЕЛЬ

Система общественной торговли сегодня представлена различными видами магазинов. В зависимости от ассортимента магазины делят на специализированные (торгующие определенным видом продуктов) и универсальные. В зависимости от характера организации торговли различают магазины самообслуживания и магазины, где товар представляется продавцом.

Помимо продуктовых магазинов, существует система уличной торговли — рынки, лотки, автолавки, палатки. При организации уличной торговли так же, как и в магазине, должны соблюдаться правила, позволяющие сохранить свойства продукта, предотвратить попадание в продажу некачественного и испорченного товара.

В нашей стране правовое регулирование отношений на потребительском рынке осуществляется на основе Закона РФ «О защите прав потребителей» № 2300-1 от 7 февраля 1992 г. С 2005 г. в России создана и функционирует служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, на специалистов которой возложены функции надзора и контроля за выполнением законодательства в области защиты прав потребителей. Существует также целый ряд общественных организаций, задача которых — защита прав потребителей. Так, Конфедерация обществ прав потребителей, возникшая в 1989 г., в настоящее время объединяет национальные и региональные организации из 6 стран СНГ (России, Украины, Белоруссии, Казахстана, Грузии, Туркмении).

В законе «О защите прав потребителей» дается трактовка основным понятиям, которые используются при описании механизма регулирования отношений на потребительском рынке.

Так, *потребителем* может быть назван гражданин, имеющий намерение заказать или приобрести либо заказывающий, приобретающий или использующий товары (работы, услуги) исключительно для личных, семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности;

изготовитель — организация независимо от ее организационно-правовой формы, а также индивидуальный предприниматель, производящие товары для реализации потребителям;

продавец — организация независимо от ее организационно-правовой формы, а также индивидуальный предприниматель, реализующие товары потребителям по договору купли-продажи;

стандарт — государственный стандарт, санитарные нормы и правила, строительные нормы и правила и другие документы, которые в соответствии с законом устанавливают обязательные требования к качеству товаров (работ, услуг).

Согласно действующим правилам, утвержденным Правительством Российской Федерации, описаны особые требования, которые предъявляются к продаже продовольственных товаров, которые должны соблюдаться и на рынке, и в магазине. Прежде всего, продавец продовольственных товаров должен предоставить покупателю определенный объем информации о продаваемом товаре-продукте. Как правило, эта информация размещается на упаковке товара:

- название товара;
- наименование входящих в состав пищевых продуктов ингредиентов, включая пищевые добавки;
- сведения о пищевой ценности (калорийность продукта, содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов), весе или объеме;

- назначение, условия и область применения (для продуктов детского, диетического питания и биологически активных добавок);
- способы и условия приготовления (для концентратов и полуфабрикатов) и применения (для продуктов детского и диетического питания);
- противопоказания для употребления в пищу при отдельных видах заболеваний;
- правила и условия хранения продукта;
- дата изготовления и дата упаковки товара;
- цена;
- наименование и юридический адрес производителя.

Для обозначения добавок, входящих в состав продукта, используется специальный международный код. Так, E100—E182 — обозначают красители, E200—E299 — консерванты (сюда не входят такие вещества, как соль, сахар, уксус), E300—E399 — антиоксиданты, E400—E499 — стабилизаторы, обеспечивающие продуктам питания длительное сохранение консистенции (суфле, мармелад, желе, пастила, йогурт и т. д.), E500—E599 — эмульгаторы, поддерживающие однородность нектаров, растительного масла, препятствующие образованию в них осадков, E600—E699 — ароматизаторы, E900—E999 — антифламинги, препятствующие образованию комков и слеживанию муки, сахарного песка, соли, соды, разрыхлителей теста.

Консерванты — это химические вещества, которые добавляют к пищевым продуктам для уничтожения или задержки роста микроорганизмов, тем самым продлевая срок годности товара.

Пищевые красители добавляют в продукты для восстановления их окраски, утраченной в процессе обработки. В качестве красителей применяют природные и синтетические вещества. К первым относятся составы, выделенные физическими способами из растительных и животных источников (например бета-каротин).

Антиокислители (антиоксиданты) защищают жиры и жиросодержащие продукты от прогоркания, предохраняют овощи и фрукты от потемнения в процессе переработки, замедляют порчу напитков. Самые известные природные антиоксиданты, используемые в производстве — аскорбиновая кислота, лимонная кислота, лецитин, витамин Е.

Усилители вкуса и аромата, ароматизаторы могут быть искусственными и натуральными. Одни из наиболее широко используемых усилителей вкуса — глутаматы (глутаминовая кислота, глутамат натрия). Они увеличивают чувствительность сосочков языка, тем самым усиливая вкусовые ощущения.

В России запрещены определенные виды добавок, которые используются в других странах: E121, E123 — красители, E240 — консервант, E924, E924a — улучшители муки и хлеба. С 2005 г. к ним добавились консерванты E216 и E217.

Сегодня ряд товаров снабжены так называемым штрих-кодом. В нем зашифрованы наиболее важные сведения о товаре и его производителе, благодаря чему он может быть легко идентифицирован. Сам штрих-код состоит из черных и белых вертикальных полос, под которыми располагается ряд цифр. Во всех штрих-кодах (за очень редким исключением) в начале, середине и конце присутствуют пары тонких параллельных линий, чуть длиннее остальных. Это так называемые «полосы безопасности». Комбинация цифр на штрих-коде включает:

3 цифры — код страны-поставщика (460—469 — для России);

4 цифры — код предприятия-изготовителя;

5 цифр — код товара, его потребительские свойства, размеры, масса, цвет;

1 цифра — контрольное число, которое вычисляется из предыдущих двенадцати и позволяет установить подлинность товара.

Сейчас многие производители помимо обязательной информации на упаковке товара приводят дополнительные полезные сведения о продукте — роль пищевых веществ, входящих в состав продукта, рецепты приготовления и т. д., а также телефоны, по которым покупатель может непосредственно связаться с производителем и задать интересующие его вопросы.

При продаже продуктов должны соблюдаться определенные правила. Так, развесной товар продается только в упакованном виде, при этом плата за упаковку с покупателя не взимается.

Покупатель имеет право потребовать от продавца нарезать ему гастрономические товары. При этом хлеб и хлебобулочные изделия массой 0,4 кг и более (кроме изделий в упаковке изготовителя) могут разрезаться на 2 или 4 равные части и продаваться без взвешивания.

Хлеб и хлебобулочные изделия должны продаваться в местах мелкорозничной торговли только в упакованном виде.

Продавец обязан продать покупателю требуемое количество продукта. Довод продавца о том, что после покупки у него остается маленький остаток, который «никто не купит» — неоснователен.

Нередко при покупке товара возникают сложные ситуации. Что может помочь покупателю избежать их? Прежде всего, при покупке продуктов надо обязательно обращать внимание на внешний вид, сроки хранения, упаковку и все остальные характеристики, свидетельствующие об их доброкачественности. Всегда следует требовать чек от продавца.

Если возникают претензии, нужно сначала обратиться к руководству конкретного торгового предприятия, так как ответственность за ущемление прав потребителей, которое может быть выражено в реализации нестандартной продукции, несет продавец. Если меры не принимаются, следует обратиться в головную организацию. Как правило, в магазине вывешивается информация с адресами и телефонами организаций, с которыми покупатель может связаться в случае спорных ситуаций.

В случае, если покупатель приобрел испорченный продукт, продукт, срок годности которого истек, магазин обязан заменить его на качественный или вернуть деньги.

Все продаваемые товары на рынке должны быть снабжены ценниками. Торговля скоропортящимся товаром разрешена только в том случае, если имеются средства охлаждения, предотвращающие порчу. Продавец обязан по требованию покупателя давать необходимую и достоверную информацию о продуктах.

Торговля на рынке должна осуществляться с помощью проверенных весовых аппаратов. Использование бытовых весов запрещено.

Важно обратить внимание на следующее:

- Вне зависимости от того, где человек совершает покупку продукта — на рынке, в магазине, в палатке, на лотке, у него, как у покупателя, есть права, которые обязательно должны соблюдаться продавцом.
- Ответственность самого покупателя проявляется в том, насколько внимательно он относится к выбору продукта при совершении покупки, а также — насколько он знает и умеет соблюдать свои права.
- Нужно уметь отстаивать свои права, однако при этом необходимо соблюдать правила вежливости.

ТЕМА 7: ТЫ ГОТОВИШЬ СЕБЕ И ДРУЗЬЯМ

Культура питания человека оказывается тесно связанной с его бытовыми знаниями и умениями, а также развитием этических и эстетических представлений.

Уровень развития бытовой техники сегодня заметно изменил облик современной кухни и сам процесс приготовления еды. «Готовка» стала заметно проще, а за счет разнообразных приборов даже не очень опытный кулинар может быстро приготовить вкусное блюдо. Не случайно известный английский гастроном Джо Роберт утверждал, что в XX веке люди стали свидетелями и участниками «тихой кухонной революции».

Но для того, чтобы воспользоваться ее результатами, сделать свою жизнь более комфортной и удобной, человек должен иметь представление об имеющихся у него бытовых возможностях, а также уметь их использовать. Сегодня существует более 500 видов различных бытовых приборов для кухни. Перечислим некоторые из них.

Газовая бытовая плита. Первую газовую плиту сконструировал англичанин Джеймс Шарп, и установил ее в 1826 г. у себя дома. Первая газовая плита с духовкой появилась тоже в Англии в 1852 г. Сейчас производители бытовой техники предлагают огромный выбор газовых плит с самым широким спектром возможностей. Однако при использовании газовых плит нужно помнить о правилах безопасности.

Прежде всего, в помещении, где установлена газовая плита, не должно быть специфического запаха. Появление его — тревожный признак, свидетельствующий о возможной утечке. Для того чтобы человек мог вовремя заметить эту опасность, в природный газ (который на самом деле не имеет запаха) добавляют смесь углеводородных газов — метилмеркаптанов. Именно их запах и помогает вовремя распознать опасность. Поэтому при появлении запаха (т. е. утечки газа) нужно проветрить помещение, не чиркать спичками и зажигалками, не включать электроприборы и вызвать аварийную службу.

При использовании газовой плиты горение газа должно протекать без отрыва и проскока пламени, пламя должно быть упругим, голубовато-фиолетового цвета, без красно-желтоватого оттенка и высотой не более 2,5 см при полностью открытом положении краника.

Над газовой плитой нельзя сушить белье, вешать полотенце. При приготовлении еды длинные волосы должны быть забраны под косынку, лучше, если одежда не будет иметь длинных рукавов. По статистике, около 15% (т. е. каждый шестой-седьмой) несчастных случаев в быту связано с ожогами вследствие неправильного пользования газовой плитой.

Микроволновая печь — кухонный электроприбор, использующий микроволновую радиацию для приготовления и разогревания пищи.

Первые «микроволновки» появились в конце 50-х на кухнях больниц и госпиталей. Они заметно отличались от привычных для нас современных приборов — весили больше 300 кг, а высота их достигала более 1,5 м.

За десятилетия технология работы и дизайн микроволновой печи были усовершенствованы и сегодня она — один из самых распространенных бытовых приборов.

Используемое в ней микроволновое, или сверхвысокочастотное (СВЧ), излучение — это электромагнитные волны длиной от 1 мм до 1 м. Микроволны действуют на молекулы веществ, входящих в состав продукта и являющихся диполем — т. е. один конец молекулы заряжен положительно, а другой отрицательно. Это — молекулы воды, жиров, сахара. Под влиянием

электрического поля эти молекулы выстраиваются строго определенно — положительным концом в одну сторону, отрицательным — в другую. Так как направление электрического поля меняется с определенной частотой (см. выше), то и молекулы-диполи с этой же частотой «вертятся». Выделяющееся при этом тепло движения и служит источником нагревания пищи.

Поэтому при приготовлении в микроволновке большого куска мяса рекомендуется не включать печь на полную мощность, использовать средний режим, но увеличить время приготовления. За счет этого прогреются все слои мяса, а верхний слой не будет жестким и зажаренным.

Для микроволновой печи не подходит металлическая посуда, так как металл отражает волны. Нельзя помещать в микроволновку посуду с золотыми или иными металлическими ободками, так как они под воздействием волн могут разрушиться.

Нельзя ставить в микроволновую печь плотно закрытые: бутылки, консервные банки, контейнеры с продуктами и т. д., а также яйца. Все перечисленные предметы при нагреве могут разорваться и испортить печь.

Нельзя нагревать пустую печь. Это может привести к порче прибора. В качестве минимальной загрузки печи может быть использован стакан воды.

Тостер. Прибор для поджаривания гренков, тостов. Впервые домашний тостер был произведен в 1893 г. Первые тостеры не имели корпуса и состояли только из элемента нагрева. Кусочек хлеба клали на проволочную решетку и нагревали. Привычные же для нас тостеры появились в 1925 г.

Современный тостер имеет несколько режимов работы: быстрое поджаривание на высокой мощности; обычное — для подрумянивания булочек; поджаривание сэндвичей или черного хлеба; поджаривание нарезанного ломтиками батона. В тостерах, снабженных режимом разморозки, можно поджаривать замороженный хлеб.

В традиционные тостеры ломтики хлеба вставляют вертикально. Но существуют компактные тостеры-духовки, где ломтики располагают горизонтально. В них можно приготовить не только тосты, но и аппетитные горячие бутерброды, пиццу, пирожки, булочки, оладьи. Эти приборы могут встретиться под названиями «мини-печь», «тостер-духовка», «ростер». У современных тостеров есть и другие, порой весьма неожиданные, возможности. Так, в 2001 г. был создан тостер, который мог выжигать на гренке прогноз погоды (либо солнечная, либо пасмурная).

При использовании тостера нужно помнить, что ни в коем случае нельзя при застревании продукта доставать его металлическими предметами — вилками, ножом. Необходимо отключить прибор и только после этого попытаться вынуть хлеб с помощью пластмассового или деревянного предмета.

Миксер, блендер. Электрические приборы, служащие для быстрого смешивания холодных напитков, сбивания яиц, приготовления коктейлей, кремов, теста, пюре и пр. Первые электрические устройства такого толка появились более ста лет назад, а массовыми эти приборы стали в 20—30-е годы XX века. Миксер и блендер похожи по своему устройству и принципу действия. Отличия заключаются в том, что у миксера всегда два вращающихся венчика, а у блендера — один. Блендер может быть частью миксера, но не наоборот.

Венчики миксера вращаются синхронно в разные стороны. Его можно использовать для взбивания кремов, суфле, муссов, сливок, теста — но только жидкого. Иногда миксеры оснащаются вращающимися ножами для измельчения различных продуктов и приготовления соусов.

Блендер — прибор более легкий и компактный. С помощью него можно взбивать, измельчать продукты, однако тесто им уже не размешивают.

При работе с миксером или блендером нужно соблюдать следующие правила:

- Мыть под водой можно только съемные части прибора.
- При использовании миксера нужно внимательно следить за тем, чтобы руки, волосы и одежда не соприкасались с вращающимися частями. Нельзя прикасаться к вращающимся частям во время их работы.
- Перед тем, как установить или снять насадку миксера, необходимо поставить переключатель функций в положение «0» и отключить прибор от сети.

Холодильник. Первые холодильные камеры, были построены швейцарским изобретателем Карлом Линдом в 1874 г. В 1877 г. Линд использовал аммиак в качестве жидкости в своем изобретении, отсюда пошла история холодильника. Холодильник в традиционном для нас представлении появился в начале XX века. А в нашей стране они стали производиться в 1926 г.

Для того чтобы холодильник мог охлаждать, в нем находится особое вещество — хладагент. Оно перекачивается по системе трубочек благодаря работе электромотора. За счет того, что хладагент превращается в газ, двигаясь, он забирает тепло — поэтому температура внутри холодильника снижается. Происходит это в морозильной камере, а уже от нее охлаждаются и остальные зоны прибора. Затем на внутренней стенке или под дном холодильника хладагент прекращается в жидкость, и при этом в пространство выделяется тепло. Вот почему работающий холодильник, охлаждая продукты, одновременно нагревает кухонное пространство. Одна из причин поломки холодильника — его перегрев. Поэтому его нельзя размещать в нишах, замкнутых пространствах, где нарушена циркуляция воздуха, или рядом с нагревательными приборами. В кухне холодильник нельзя размещать также около раковины, чтобы вода случайно не попала на заднюю часть агрегата, что может привести к замыканию.

Существуют определенные правила хранения продуктов в холодильнике:

- Сливочное масло, сливки хранятся в закрытой посуде, т. к. они обладают способностью впитывать запахи другой пищи.
- Сыр хранится в фольге, а не в пластиковой упаковке. (Большинство упаковочных материалов не должно соприкасаться с пищевыми продуктами с высоким содержанием жира.)
- Готовые мясные продукты хранятся отдельно от сырого мяса.
- Сырое мясо должно храниться на нижней полке, чтобы кровь не попала на другие продукты.
- Для сохранения свежести овощей, предназначенных для салата, их следует помещать в пластиковые пакеты.
- Во многих моделях холодильников есть готовые полки для яиц на дверце; но лучше хранить яйца в основной камере холодильника.
- Нужно обязательно убирать поднос из полистирола, на котором помещалось мясо, купленное в магазине, т. к. он удерживает тепло.

- Полки, размещенные на дверце, самое теплое место в холодильнике. Здесь следует хранить только те продукты, которые или не портятся (банки с напитками, минеральную воду), или будут быстро использованы.

Культура питания предполагает наличие у человека определенных этических и эстетических знаний и умений, которые позволяют красиво и рационально организовать прием пищи. Нередко можно услышать мнение о том, что красивая сервировка, соблюдение определенных правил поведения за столом — некая излишняя условность, необязательная для соблюдения. Однако не нужно забывать о том, что красивый стол сам по себе пробуждает аппетит, помогает человеку сосредоточиться на еде, способствует лучшему усвоению пищи. А значит, уделяя внимание эстетике питания, человек заботится о своем здоровье.

Какие правила сервировки стола существуют?

Характер сервировки стола определяется двумя важными факторами: поводом застолья (понятно, что стол в честь дня рождения подростка будет сервирован не так, как стол в честь дня рождения пожилого человека, а свадебный стол будет отличаться от новогоднего и т. д.), а также меню — количеством и ассортиментом блюд. Однако существует несколько общих правил, которые в любом случае соблюдаются при оформлении стола:

- Закусочные тарелки ставят непосредственно напротив каждого из стульев. Впереди и левее располагают пирожковую тарелку. В зависимости от меню, под закусочную тарелку могут быть поставлены мелкие столовые тарелки.
- Бокалы для напитков располагают правее от закусочной тарелки. Десертную ложку кладут за тарелкой черенком вправо.
- Порядок размещения столовых приборов также зависит от меню. Гости начинают есть приборами, расположенными по внешнему краю, и по мере смены блюд постепенно используют приборы, расположенные ближе к тарелке.
- Ножи кладут с правой стороны, лезвием к тарелке, вилки — с левой стороны, острием вверх. Ложку для супа кладут носиком вверх, рядом с ножом. Расстояние между приборами и расстояние между приборами и тарелкой должно составлять чуть меньше 1 см. Концы ручек приборов так же, как и тарелки, должны отстоять от края стола на 2 см.

Помимо традиционного варианта оформления стола, который обычно используется для организации приема гостей дома, существуют и другие варианты сервировки. Встретиться с ними подросток может в столовой, кафе, на праздничном мероприятии.

Фуршет. Название такой сервировки возникло от французского «а la fourchette», т. е. «с вилкой». Для фуршета готовят холодные и горячие закуски, бутерброды, пирожки, те блюда, которые можно есть только вилкой, не используя ножа. Блюда располагаются на столе вдоль фуршетных линий, так, чтобы гостям можно было их легко взять. Фуршет предполагает, что гости едят стоя — здесь не используются дополнительные столики и стулья. Как правило, для фуршета готовят различные салаты, холодные и горячие закуски, десерты, различные виды бутербродов — все то, что удобно взять с основного блюда и есть стоя или сидя. На столе должны быть соль, перец и горчица.

Шведский стол. Сервировка, при которой все блюда находятся на одной — «шведской» линии на основном столе. Гости могут свободно ходить вокруг основного стола, выбирая понравившееся блюдо, или присесть рядом за небольшие столики. Тарелки ставят стопкой, рядом раскладывают приборы — вилки, ложки, ножи. Каждый из присутствующих самостоятельно берет себе прибор.

Важно не только красиво сервировать стол, но и уметь правильно вести себя во время еды.

- За столом принято сидеть не слишком далеко от края стола, но и не слишком близко, нельзя класть локти на стол. На стуле следует сидеть прямо и не сгибаться над тарелкой.
- Салфетку, предназначенную для индивидуального пользования, нужно положить на колени. Этой салфеткой нельзя вытирать губы и руки во время еды. Она, главным образом, защищает одежду от кусочков еды и случайных брызг. Только в конце еды можно полотняной салфеткой промокнуть губы и вытереть кончики пальцев.
- С общего блюда кушанья берут общими приборами — щипцами, ложками, вилкой и перекладывают себе на тарелку. Это не относится к хлебу, печенью, фруктам, бутербродам, которые можно брать руками.
- Хлеб принято есть маленькими кусочками, отламывая их над своей тарелкой от ломтика. Также маленькими кусочками следует намазывать хлеб маслом. Если сервировка предполагает пирожковые тарелки, то кусочек масла необходимо отрезать от общего куска и положить себе на тарелку.
- Даже если подают очень горячий суп, его не принято мешать ложкой, чтобы быстрее остудить. Нужно просто подождать несколько минут, пока он остынет. Если хочется доест суп до конца, тарелку нужно слегка наклонить от себя. После того как суп съеден, ложку оставляют в тарелке.
- С помощью столовых приборов — ножа и вилки — едят отбивные, бифштексы, лангеты. А вот котлеты, тефтели, зразы можно есть одной вилкой, которую держат в правой руке. В случае необходимости можно помогать себе кусочком хлеба.
- Если нужно на время прервать еду, то вилку и нож кладут на тарелку крест-накрест. Если еда закончена, вилку и нож кладут на тарелку с правой стороны, параллельно друг другу.
- Торт или пирог принято есть с помощью десертного ножа и десертной вилки. Каждый гость кладет себе кусочек десерта на десертную тарелку. Бисквитные пирожные едят десертной вилкой или чайной ложкой, твердые пирожные, которые легко крошатся, едят, держа рукой.
- Яблоко и грушу принято разрезать на тарелке на несколько долей, очистить от семечек и есть, откусывая от долей. Персик или абрикос надрезают по кругу, удаляют косточку ножом. Затем отрезают кусочки от половинок и едят. Банан очищают от кожуры постепенно и откусывают от него по кусочку. Апельсины и мандарины очищают от кожуры, разделяют на несколько частей и едят, отламывая по дольке.

Важно обратить внимание на следующее:

- Приготовление пищи для домашнего стола требует значительных затрат времени и сил. Этот труд заслуживает уважения и благодарности. Для того чтобы помочь взрослым членам семьи, часть обязанностей подросток может взять на себя.
- Приготовление пищи может превратиться в увлекательное занятие, позволяющее человеку проявить свою фантазию, творческие способности и т. д. Однако для этого нужно освоить ряд кулинарных навыков и умений

- Существует большое разнообразие средств бытовой техники, которые облегчают домашний труд и позволяют приготовить вкусную еду. У каждого из них — свое назначение и определенные правила использования. Соблюдение таких правил не только продлит срок их эксплуатации, но и поможет избежать возможных опасностей для здоровья.
- Гостеприимство хозяина, приглашающего гостей в дом, заключается не только в том, чтобы приготовить еду и накрыть стол, но и в том, чтобы сделать домашний праздник интересным и приятным для всех.

ТЕМА 8: КУХНИ РАЗНЫХ НАРОДОВ

Традиционная кулинария — одна из составляющих культуры любого народа. В ней отражаются его самобытность, характер, история. При этом следует понимать, что, несмотря на то что традиционные кухни у разных народов различаются, каждая из них формировалась в течение многих веков таким образом, чтобы максимально полно обеспечить организм человека питательными веществами, способствовать эффективному приспособлению к конкретным природным, климатическим условиям жизни.

Можно выделить несколько основных факторов, которые определяют характер традиционной кухни: природные ресурсы, климатические условия, география страны, образ жизни народа (традиционный вид занятий), религиозные верования, влияние соседних стран. Приведем несколько примеров, иллюстрирующих влияние этих факторов.

Так, в традиционной кухне народов, которые занимались скотоводством и кочевали (казахи, киргизы, буряты), много кисломолочных продуктов, есть сушеное, вяленое мясо. Кочевой образ жизни и жаркий климат не позволяют устраивать специальные приспособления («холодники», «ямы»), где можно хранить молоко и мясо при низких температурах. Скваживание молока, использование соли для мяса позволяли предотвратить порчу продуктов.

Примером влияния на традиционную кухню природных ресурсов может служить русская кухня. Здесь всегда было распространено использование «лесной пищи» — ягод, грибов, орехов, а также дичи. И этому не приходится удивляться, так как значительная часть территории Руси была покрыта лесами.

На особенностях традиционной кухни может отразиться не только изобилие природных ресурсов, но и их недостаток. Своеобразие традиционной японской кухни, выражающейся в широком использовании нетрадиционных компонентов, во многом обусловлено отсутствием на островах обычных природных источников пищи, характерных для континента. Поэтому жителям приходилось волей-неволей включать в свой рацион грибы, мхи, морские водоросли и т. д. При этом японцы старались придать скромным кушаньям изысканный эстетический вид. Красивое оформление блюда — обязательный компонент японской кухни, искусство, которое осваивали японские женщины. Еще одна особенность японской кухни — обилие сырых продуктов. Отсутствие термической обработки при приготовлении многих традиционных блюд обусловлено тем, что на островах был заметный дефицит топлива.

Недостаток в топливе сыграл свою роль и при формировании особенностей китайской кухни — здесь традиционно очень мелко нарезают продукты, которые предстоит варить или жарить, так как небольшие кусочки быстрее готовятся. К тому же, обычно кусочки мяса или овощей заранее маринуются, что также сокращает время их приготовления. В результате блюдо на огне находится буквально несколько минут, это способствует наиболее полному сохранению ценных свойств продукта. Значимым компонентом китайской кухни является соя. Мясо в Китае было роскошью, и крестьяне крайне редко могли себе его позволить. Поэтому соя — «соевое мясо», стало для них прекрасным источником белка.

Важный фактор, определяющий специфику традиционной кухни — климат. Во многих странах с жарким климатом распространены холодные супы. Так, одним из символов испанской кухни является «гаспачо» — холодный суп из смеси черствого хлеба, чеснока, оливкового масла, соли и уксуса. Такой суп прекрасно спасал от изнуряющей жары, царящей летом в этой местности, — соединение соли с чесноком и уксусом не давало организму быстро растрачивать свой запас воды, а хлеб и оливковое масло насыщали его калориями.

В странах с холодным климатом традиционно много калорийных, жирных блюд. Это понятно, так как такая кухня помогает согреться даже в самый холодный день. Однако обилием жирных калорийных блюд отличается и кухня народов Средней Азии — казахов, узбеков, где летом столбик термометра может подниматься выше 40 градусов. Дело в том, что здесь резко континентальный климат. Днем, когда царит жара, не принято обильно и много есть. А вот к вечеру, когда температура резко снижается и необходимо восполнить потраченную за день энергию, на стол выставляются мясные калорийные блюда.

С помощью традиционной кухни можно проследить и историю народа. Так, в болгарской и греческой кухнях много сходства с турецкой. Это результат многовекового турецкого ига в этих странах. В традиционной русской кухне много блюд, пришедших от финно-угорских народов, после того как были освоены Урал и Сибирь.

Географические открытия часто становятся и кулинарными открытиями, приводящими к заметному изменению традиций питания. В результате освоения Нового Света в европейской кухне появилось много новых блюд из пасленовых — прежде всего картофеля. Этот «второй хлеб» сегодня стал для многих народов обязательным компонентом привычного рациона.

Религия как часть жизни народа также находит свое отражение в традиционных кухнях, влияя на рацион и кулинарные обычаи. Запреты, налагаемые религиями на те или иные продукты питания, имеют свое практическое значение. Например, в исламе нельзя есть мясо животных, добывающих себе пропитание передними зубами. Дело в том, что такие животные часто болеют опасными для человека болезнями: туляремией, бруцеллезом.

Во многих религиях существует традиция постов. Такие периодические ограничения в еде — «разгрузочные периоды» способны оказать благотворное влияние на организм. Так, по правилам христианской церкви, человеку следует поститься (т. е. уменьшить количество принимаемой пищи или совсем не принимать ее, вплоть до голодания) в определенные дни в память главнейших евангельских событий. Например, пост еженедельный в среду является воспоминанием предания Господа Иисуса Христа на страдание, а пост в пятницу — в память самих его страданий и смерти на кресте. Однако при этом следует понимать, что пост (особенно строгий пост) далеко не всегда может быть рекомендован детям и подросткам.

При анализе особенностей традиционных кухонь и кулинарных обычаев нужно понимать, что среди них нет «более полезных» или «менее полезных». Каждая из них несет в себе «здоровьесберегающий» потенциал. При этом для каждого человека самыми предпочтительными оказываются блюда его традиционной культуры. Известный исследователь и знаток кулинарии — И. С. Похлебкин утверждал, что существует три основных, фундаментальных принципа, на основе которых следует вырабатывать для себя наиболее рациональную систему питания: на первом месте — блюда национальной кухни (прежде всего своей); блюда знакомые и любимые, традиционные для предшествующих поколений семьи; блюда, лично ценимые и приятные каждому (в том числе и относящиеся к другим кухням).

Важно обратить внимание на следующее:

- Различия традиционных кухонь, кулинарных обычаев и традиций связаны с особенностями географического положения, климата, а также историей развития самого народа.
- Несмотря на то что традиционные кухни разных народов могут очень сильно отличаться друг от друга, все они обеспечивают организм человека необходимыми питательными веществами.
- Кулинарные обычаи и традиции — часть общей культуры народа.

ТЕМА 9: КУЛИНАРНАЯ ИСТОРИЯ

Ученые считают, что отсчет времени существования человеческого общества начинается с того момента, когда наши предки стали изготавливать первые орудия труда — использовать обработанные палки, камни и т. д. Они служили в том числе и для сбивания плодов с дерева, сбора растительной пищи и т. д. Дело в том, что на заре цивилизации (60 000—40 000 лет назад) люди, главным образом, добывали себе пропитание посредством собирательства. Первобытные собиратели занимались сбором самых разнообразных растительных продуктов питания: овощей, фруктов, грибов, ягод, орехов, клубней, съедобных корней, злаковых зерен, водорослей. Кроме растительной пищи, они собирали и продукты животного происхождения — моллюсков, личинки насекомых, яйца птиц.

Охота и рыболовство появились 20 000—10 000 лет назад и довольно долго, так как охотничье и рыболовное снаряжение были еще весьма примитивными, играли второстепенную роль. Таким образом, рацион питания первобытного человека носил смешанный характер, в нем была как растительная, так и животная пища, при этом растительная пища несколько преобладала.

Первая «посуда», используемая для сбора и хранения пищи, воды, представляла собой плетеные корзины, сосуды из кожи, дерева, коры, кости, раковины. Глина для изготовления домашней утвари стала использоваться значительно позже.

Есть основания предполагать, что уже первобытный человек эпохи палеолита, улучшал вкус пойманных животных, поедаемых им в сыром виде, приправляя их лесными плодами, клубнями или корешками некоторых растений. Для улучшения вкуса мяса человек постепенно находил новые пряные добавки растительного происхождения.

Заметно расширился рацион питания человека с началом применения огня. Тепловая обработка пищи сделала «съедобными» многие плоды, а также мелких животных, которые в «сыром» виде плохо перевариваются и усваиваются.

По данным археологических исследований, примерно 30 тыс. лет до н. э. стали появляться первые «кухонные» технологии. Была изобретена печь — яма с горячими камнями, гончарная печь, оборудование для помола зерна. В VI тысячелетии до н. э. появились керамическая посуда, орудия для обработки земли, пресс для выжимки масла. В период верхнего палеолита и неолита человек начал возделывать злаки и разводить домашних животных. Первыми прирученными животными стали овцы. Несколько позже были одомашнены: лошадь, осел, гусь и утка, як, голубь, северный олень. Благодаря одомашниванию пища животного происхождения стала постоянно включаться в традиционный рацион питания.

Постепенно приготовление пищи становилось все более творческим процессом — наши предки стремились экспериментировать с продуктами, получать новые вкусовые сочетания. Первый сохранившийся рецепт был записан в Китае 1300 лет до н. э. Это был салат с пряным маринованным карпом.

С 700 г. до н. э. за счет активного развития земледелия, усовершенствования орудий обработки земли, а также освоения все новых видов дикорастущих растений, их «окультуривания», значительную часть рациона питания многих народов стали составлять продукты земледелия, прежде всего зерновые и бобовые культуры.

Так, в Древней Греции из пищевых продуктов на первом месте стояла пшеничная и ячменная мука, из которой пекли хлеб, делали каши, первые «соусы». В рационе питания греков была и мясная пища — свинина, баранина, говядина, мясо оленя и дикой козы. Обычно рацион питания не был слишком изысканным и разнообразным. Так, завтрак мог состоять из хлеба с медом или каши.

Обед — из ячменного или пшеничного хлеба, фиг или оливок, салата, мяса животных и разбавленного вина.

Особое место в эпоху античности как в Древней Греции, так и в Древнем Риме занимал пир. Античный пир во многом уникальное явление — за пиршественным столом решались очень важные вопросы, заключались перемирия, договоры и т. д. Пирывы были важнейшей частью античного социума, его культуры, в том числе и кулинарной.

В Греции пирывы были приняты среди разных слоев населения — как в богатых домах, так и в домах обычных горожан. Обычно повар не входил в штат слуг в доме. Поэтому, когда приближалось время большого пирива, хозяин дома сам закупал провизию на рынке и там же нанимал профессионального повара.

Представить себе меню пирива можно с помощью произведений древнегреческих авторов — в него входили дары моря: макрель, морские скаты под соусом, сельдь, камбала, крабы, а также щука и лягушачьи лапки. На столе обычно были и блюда из птицы — зажаренных голубей, воробьев, жаворонков, фазанов, дроздов, перепелов. Но смысл пирива был не в том, чтобы «наесться», а в общении — во время пирива велись философские беседы. Интересно, что пирывы назывались «симпосиумами» (сравнить с нынешним «симпозиумом»), а руководил пиром выбранный человек — «симпосиарх».

Существовали определенные правила поведения на пириву — так, к примеру, опоздавший на пир должен был заплатить штраф (отзвук этого обычая мы находим в современном ритуале «штрафной»). Во время пирива соблюдался принцип равенства — все его участники имели право высказываться и ко всем проявлялось одинаковое уважение.

Традиция пиров существовала и в Древнем Риме. Кулинарное искусство в Риме стало развиваться несколько позже, чем в Древней Греции, в III в. до н. э. Однако очень быстро древнеримская кухня стала своеобразным символом изобилия, расточительства и чревоугодия. Для древнеримской кухни были характерны два условия. Во-первых: никто не должен был догадаться, что же он ест. Во-вторых, в одном блюде часто соединялись самые разнообразные компоненты и в большом количестве использовались заморские пряности и приправы. Так, к примеру, на пириву подавались рагу из языков фламинго или суп со спаржей из хвостов неродившихся поросят, извлеченных из утробы матери, паштет из жуков и т. д.

В домах знатных аристократов пир или большой парадный обед протекал в специальном пиршественном зале. Пирующие обычно лежали на специальных массивных ложах. Так как блюд было очень много, около основного стола ставились специальные столики — «серванты». Распоряжался всем застольем особый человек — «метрлотель». Перед началом пирива гости мыли — «омывали» — руки и только после этого сами накладывали кушанье себе в тарелки руками. По правилам этикета того времени воспитанным человеком считался тот, кто меньше всего себе пачкал пальцы. Ножи использовались только для разрезания еды на порции. А вот ложки уже были в ходу, ими могли пользоваться участники пирива.

Римский пир мог состоять из 7—9 перемен блюд.

На римском пириву, в отличие от греческого, общая беседа часто была невозможна, так как в застолье принимало участие слишком много людей. Не сохранялась здесь и традиция «равенства» — гости делились на «почетных» и «менее почетных». В зависимости от ранга, гость занимал определенное место в пиршественном зале. Наименее почетные участники пирива — «клиенты». Так назывались граждане Рима, находившиеся в зависимом положении от кого-то из богатых людей — «патронов». Они сопровождали его на пириву. Клиенты нередко уносили с пирива то, что они не смогли там съесть, в салфетке — «тарре».

Уже в середине I века до н. э. в Древнем Риме появились первые кулинарные книги.

У жителей Нижнего и Верхнего Египта было широко развито земледелие, скотоводство. В период 2000—1750 гг. до н. э. крестьяне стали заводить огороды, где выращивали дыни, салат, редис, бобы, горох, чечевицу. Источниками пищи были также охота и рыболовство. Кстати, охотились египтяне не только для того, чтобы убить животное и обеспечить еду для своего стола. Они стремились заполучить животное живьем и попытаться одомашнить его. В Древнем Египте было известно более 50 видов различных животных, которые жили на скотном дворе.

Египтяне славились своим умением выращивать разнообразные овощи и фрукты — в древнегреческих летописях встречаются восхищенные описания арбузов, огурцов, дынь, фиников, винограда и т. д., которые созревали в Египте. Особым почтением пользовались здесь лук, латук и чеснок, которые были известны египтянам с глубокой древности. Геродот рассказывает в своих летописях о том, что строители пирамиды Хеопса получили в качестве оплаты своего труда чеснок на 1600 талантов. Это растение очень ценилось в Древнем Египте за свои целебные свойства. Для его обозначения существовал специальный иероглиф. Чеснок был обязательным компонентом рациона питания любого жителя Египта — как богатого, так и бедного. А муляжи чесночных головок, сделанные из глины, клались в саркофаг фараонам.

Говоря об особенностях питания древних египтян, нельзя не упомянуть о хлебе. Он играл особую роль для жителей Нижнего и Верхнего Египта, об этом свидетельствует хотя бы тот факт, что в древних папирусах для обозначения различных видов хлебов, пирогов, куличей есть почти 40 терминов. Именно в Древнем Египте впервые стали выпекать дрожжевой хлеб, а дрожжи делали на просе.

Несмотря на широкий спектр пищевых ресурсов, традиционный стол египтянина не был излишне роскошным. Умеренность в еде считалась одним из важных правил. Не случайно Геродот называл египтян самым здоровым народом и призывал следовать их примеру.

Следует отметить, что уже в то время люди задумывались о роли питания, его влиянии на здоровье. Так, в «Трактате о гигиене», написанном Ибн Синой в период 1002—1011 гг., в специальной главе «о пище» проведен анализ вредной и полезной пищи. Указано на пользу физических упражнений для улучшения пищеварения. А в качестве средств лечения пищевых нарушений предложено использовать капусту, горох, свеклу, сливу и т. д.

В Средневековье основу материальной жизни составляло сельское хозяйство, которое, из-за еще недостаточного уровня развития орудий производства, давало в лучшем случае урожай «сам-два». К тому же, урожай очень сильно зависел от климата. Голодные, неурожайные годы повторялись довольно часто. Вот почему в средневековых сказаниях, легендах рассказывалось о чудесных странах с обильной едой (например, страна Кокань у французов), роскошный стол сам по себе воспринимался как чудо. Сытость, изобилие еды символизировали счастье.

Одним из важных продуктов питания был хлеб. Качество хлеба зависело и от дохода семьи. Самый мягкий и белый хлеб получался из пшеницы, которую выращивали на хорошо вспаханной почве, что было по средствам только хозяину больших земельных угодий. Белый хлеб служил атрибутом высокого социального статуса, свидетельствовал о состоятельности человека. В Англии богатые люди употребляли черный хлеб, главным образом, в качестве «тарелок» — в крупном ломте делалось углубление, в которое помещалась еда. Такие тренчеры в определенной степени напоминали современные гамбургеры и чизбургеры. После обеда тренчеры раздавали беднякам. Широко использовались в пищу рыба и дичь. При этом ассортимент съедобной дичи был значительно шире по сравнению с современным. На стол подавались журавль, цапля, чайка, кроншнеп, перепелка, ржанка, бекас, черный дрозд, чибис, выпь и т. д. Готовились блюда из ежей, кротов. Источником дичи являлись леса, которых было очень много в средневековой Европе.

Коровье молоко и молочные продукты — сливки, творог, масло, сыр широкое распространение получили в XIV веке. Их нередко называли «белым мясом». Уже тогда в Англии и Франции на столе появились салаты — состоящие из сырых овощей и заправленные маслом и уксусом. В салаты часто добавлялись цветы — примулы, настурции, фиалки.

Анализ традиционных блюд того времени позволяет сделать вывод о том, что средневековая кухня была довольно простой, лишенной кулинарных изысков. Только в конце Средних веков, начался расцвет кулинарии в Европе. Постепенно стали формироваться кулинарные центры в Италии и Франции — странах — «законодателях мод» в поварском искусстве. Тогда же было отмечено массовое появление средневековых кулинарных книг. Блюда в них описывались в двух аспектах — как источник насыщения, а также как источник полезного или вредного влияния на здоровье.

Как выглядела традиционная средневековая кухня? Очаг в доме бедного человека располагался прямо в центре комнаты (часто единственной). Глиняные горшки часто просто ставились в угли или размещались на больших камнях, лежащих в очаге. В замках, больших поместьях или монастырях под кухню отводилось отдельное (большое) помещение с огромными печами, в которых можно было запекать целого быка. Женщины на кухне не работали — повара, судомойки и т. д. были мужчины.

Трапеза носила в определенной степени формальный характер, существовал целый ряд ритуалов и правил, которые необходимо было соблюдать. В одном конце длинного зала находилось возвышение или помост, где сидели хозяин, его семья. Хозяин всегда занимал центральное место. Ближайший к помосту стол по правую руку от хозяина был самым почетным. За главным столом гостям разносили тарелки с едой, а на остальных угощение ставилось на стол, и гости сами накладывали его на тарелки. Каждое блюдо заранее делили на порции — «мессы».

Посуда долгое время была керамической или, в богатых домах, металлической — серебряной, золотой, бронзовой. Стекло появилось на столах у знати только в X—XI веках, причем ценилась посуда из стекла даже больше, чем «привычная» золотая.

Средневековые правила поведения за столом, главным образом, касались чистоплотности и того, как учтиво разделить с соседом общую порцию. Рекомендовалось перед обедом почистить ногти и не пачкать скатерть. Не следовало глотать суп с шумом, дуть на пищу, чтобы остудить ее. Нельзя было обгладывать кости и раздирать куски руками, чесать голову, сплевывать на глазах у всех.

Важно обратить внимание на следующее:

- Многие кулинарные обычаи и традиции, правила этикета имеют очень древнюю историю. В основе их лежит принцип целесообразности и практичности, так как изначально они помогали людям выбрать более полезную пищу, распределить ее, рационально организовать свой рацион.
- История кулинарии является частью истории развития культуры человечества, ее изучение помогает лучше представить быт и традиции наших предков.
- В рабочей тетради изображена «лента времени», на которой указателем обозначен рассматриваемый исторический период. «Лента времени» поможет ребятам лучше представить хронологию событий, их временную связь с современным периодом.

ТЕМА 10. КАК ПИТАЛИСЬ НА РУСИ И В РОССИИ

Знаток и исследователь российской кулинарии В. Похлебкин выделяет несколько особенностей русской национальной кухни.

Прежде всего, это **обилие и разнообразие продуктов** в целом, используемых для приготовления.

Так, в русской национальной кухне много изделий и блюд из зерновых — ржи, ячменя, пшеницы, проса, овса. Главным образом — это изделия из дрожжевого теста (на Руси рецепт приготовления дрожжевого теста был известен раньше, чем в других странах Европы) — пироги, пирожки, кулебяки, сочни и т. д.

Заметное место занимают изделия из круп — прежде всего каш, крупеников, запеканок.

На Руси с давних времен было развито огородничество, уже в самых ранних письменных документах есть упоминание об овощах — капусте, репе, огурцах. Так, капуста стала возделываться уже в IX веке, попав к славянам от греко-римских колонистов, проживающих в Крыму и других районах Причерноморья. С тех пор она в русском меню занимала одно из первых мест. Распространены на Руси были и блюда из брюквы, репы, редьки. До XIX века репа играла на Руси ту же роль, что теперь картофель. Сеяли ее повсеместно, даже на Валааме и Соловецких островах. Участки, на которых производились посевы, называли репищами. О них часто упоминается в исторических хрониках и летописях, купчих грамотах. До наших дней дошли пословицы «Проще пареной репы», «Дешевле пареной репы». Постепенно — благодаря укреплению торговых связей с другими странами, в традиционном рационе питания появились тыква, баклажаны, кабачки, помидоры, картофель.

Одними из традиционных занятий на Руси были скотоводство и охота. Поэтому русская кухня содержит большое количество мясных блюд, а также блюд, приготовленных на основе использования продуктов животноводства — молока, сметаны, творога и т. д.

Богатые природные ресурсы — обилие рек, озер, леса — также повлияли на традиционное меню — в нем много рыбных блюд, заготовок из грибов, ягод, меда, орехов.

Разнообразие русской кухни выражается и в **разнообразии традиционных блюд**. Так, на Руси и в России всегда был очень богатый ассортимент первых блюд (супы, борщи, рассольники, солянки). В русской кухне насчитывается свыше 60 видов щей: щи кислые, с мясом, рыбой, головизной, грибами, сметками, щи супочные, ленивые, щи зеленые, щи из крапивы с говядиной и т. д. Надо сказать, что слово «суп» — европейское и появилось оно в нашем лексиконе только в XIX веке. До этого жидкое горячее называлось варево, похлебка, юшка и т. д.

В русской кухне много видов закусок — овощных, мясных. Традиция закусок и само слово «закуска» перешли впоследствии из русской кухни во многие европейские.

Еще одна особенность русской национальной кулинарии — **разнообразие приемов тепловой обработки продуктов**: варка, тушение, запекание и выпекание. Блюда также готовились и во фритюре — это называлось — пряжение. Особую роль в формировании особенностей русской кулинарии сыграла печка. Она появилась на Руси в VI веке. Вначале это была печка-каменка, без всякой трубы. В VIII—X веках появились глиняные печи с отверстием, куда можно было поставить горшок. И только в XIII веке у печки появилась труба, через которую из помещения уходил дым. Русская печь определила, в свою очередь, специфику формы посуды. Так как при приготовлении в печи важно было, чтобы пища нагревалась равномерно, посуда не должна была иметь большую боковую поверхность.

В развитии русской кулинарии можно выделить несколько основных этапов.

В период до XIV века сформировалась основа русского стола — знаменитый черный ржаной хлеб, традиционные похлебки, супы и каши, пироги и другие изделия из дрожжевого теста, блины, а также напитки — мед, квас. В этот же период в связи с принятием христианства оформились постный и скромный столы.

В период с XVI по XVII века отмечается заметное влияние на русскую кухню кухни тюркских народов — появились пельмени, лапша, разнообразные пряности, изюм, курага, лимоны, инжир. Все это результат присоединения Казанского, Астраханского ханств, освоения Башкирии и Сибири. В XVI веке в России появился чай, тростниковый сахар.

В XVIII веке, в связи с реформами Петра, усилилось влияние Западной Европы на жизнь и быт России. Нашло оно отражение и в кулинарии. В богатых домах работали голландские, немецкие, французские повара. Расширился ассортимент кухонной утвари — стали использоваться дуршлаг, сотейники, кастрюли. Особое событие — начало выращивания в России картофеля, завезенного из Голландии. Если вначале его появление было воспринято весьма настороженно («картофельные бунты» крестьян, отказывавшихся есть «ядовитую ягоду»), то очень скоро он стал «вторым хлебом».

Изменился порядок подачи блюд на стол. Если раньше каждая перемена блюд сменяла предыдущую, то теперь блюда выставлялись на стол так, чтобы все участники трапезы могли выбирать себе еду. Изменилась и рецептура некоторых традиционных блюд — так, к примеру, жидкие горячие блюда — похлебки, супы и т. д. стали готовиться на прозрачном бульоне.

В XIX веке в России активно формируется система общественного питания — помимо харчевен, трактиров, появляются первые рестораны, кафе. В кулинарии вновь возникает активный интерес к традиционному русским блюдам. В 1816 г. появилась первая поваренная книга, содержащая рецепты русской кухни, под названием «Русская поварня». Ее автором был тульский помещик В. А. Левшин. До этого времени в 1547 г. составлялся лишь список русских блюд — без описания технологии их приготовления. В результате многие блюда оказались забытыми, так как их рецептура утеряна. С начала XIX века поваренные книги стали печататься регулярно, что, безусловно, способствовало сохранению и популяризации национальной кулинарии. Среди авторов поваренных книг были и женщины. Так, книги Елены Молоховец, самая первая из которых называлась «Подарок молодым хозяйкам», выдержали более 26 изданий.

А какова история посуды, традиционно используемой в русской кухне?

Один из самых древних атрибутов в русской кухне — **берестяная посуда** — туес (бурак, туесок, поставок). В берестяной посуде хранили муку и соль, солили огурцы и капусту, использовали для молока. Береста обладает удивительными свойствами — она долго сохраняет температуру пищи, горячее остается горячим, а холодное — холодным. К тому же в берестяной посуде пища долго не портится — молоко не скисает, а хлеб не плесневеет.

Блюдо — также давний вид посуды. В богатых домах блюда были из золота и серебра. В крестьянских избах использовались деревянные и оловянные блюда. Для напитков использовались чаши, ковши, кубки, братины. Из братины пили по кругу, что символизировало общность людей, собравшихся за одним столом.

Предшественником кастрюли как в богатых, так и в бедных домах был **горшок**. В горшках варили супы и каши, кипятили воду, тушили мясо, рыбу, овощи, запекали разнообразные продукты, хранили крупы, муку, масло.

Первые **сковороды** появились в XVI веке. Они, так же как и горшки, были керамические и по форме были похожи на кастрюли, расширяющиеся кверху. Называли их латками.

Нож и ложка на Руси были известны давно. По этому поводу существует много присказок и поговорок: «Запасливый гость без ложки не ходит» или «Со своей ложкой по чужим обедам» и т. п. В зависимости от величины, формы, назначения, вида отделки ложки имели самые разные названия. В словаре Даля упомянуты: разливная ложка; межеумок — простая русская широкая ложка; бутырка, бурлацкая — ложка, которой ели бурлаки; босная — продолговатая, тупоносая; полубоская, носатая, тонкая, белая и т. д. А вот **вилка** появилась на русском столе только в XVIII веке.

Тарелки получили распространение в XVI веке, вначале они назывались «торелы». До этого своеобразной «тарелкой» служил ломоть хлеба, на который клали куски пищи. Использовались и большие «мисы», из которых ела вся семья. Существовали даже определенные правила этикета, в которых рекомендовалось хорошо вытирать ложку, прежде чем снова зачерпывать ею суп, так как другие люди могут не захотеть супа, в который обмакнули ложку, вынув ее изо рта.

Пили наши предки из **кубков, рога, чарок, братины, чаш, ковшей, стопок и стаканов**. Один из самых древних видов посуды для питья — братина. Пили из братины вкруговую, и она служила своеобразным символом прочности и устойчивости дружеских отношений всех участников «братчинного» пира. По форме братина напоминает небольшой горшок с шаровидным туловом, часто снабженный высокой конической крышкой. Еще один вид посуды, ставшей предшественником современного графина — ендова. Она похожа на широкую миску с открытым узким и длинным сливным носиком.

А вот **самовар**, ставший символом русского стола, получил у нас распространение в XVIII веке. Установлено, что принцип его действия был известен еще во времена античности: в металлическую емкость, наполненную водой, бросали раскаленный камень, который доводил воду до кипения. Впоследствии в странах Европы появились уже более совершенные конструкции самовара. Считается, что первый самовар в Россию привез Петр Первый из Голландии. Самовар очень быстро приобрел популярность в самых разных кругах, и уже во второй половине XVIII века в Туле появился завод по изготовлению самоваров. Настоящий русский самовар от своего европейского «собрата» отличается округлой («пузатой») формой, а также спецификой приготовления чая — заварка не заливается крутым кипятком, а настаивается.

Важно обратить внимание на следующее:

- Многие кулинарные обычаи и традиции нашей страны основываются на правилах рационального питания и способствуют сохранению здоровья.
- Традиционные блюда российской кухни — полезны и вкусны. Их следует включать в свой рацион (каши, супы, морсы, кисели).
- Традиции и обычаи питания тесно связаны с историей и культурой народа. Их изучение позволяет получить представление о жизни наших предков.

ТЕМА 11. НЕОБЫЧНОЕ КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Кулинария — сфера жизни, которая оказалась тесно связанной с искусством, творческой деятельностью человека. На протяжении многих тысячелетий еда для людей была не только источником насыщения, но и служила для получения удовольствия и наслаждения — вкусового, эстетического. Не случайно «кулинарная» тематика нашла свое широкое отражение в произведениях искусства, став в этом случае уже источником вдохновения для создания живописного, музыкального, литературного произведения.

Одним из наиболее известных жанров живописи, тесно связанным с изображением еды, продуктов, атрибутов стола, стал *натюрморт*. В переводе с французского это слово означает «мертвая натура». В натюрморте художники изображают различные предметы, которые окружают нас в жизни. Это — своего рода попытка по-новому взглянуть на привычный мир, найти в «обычном» необыкновенное и передать его красоту. Живописцы стремятся представить «материальное бытие» вещей, их объем, вес, фактуру, цвет, функциональную ценность, живую связь предметов с деятельностью человека. Не случайно жанр натюрморта у голландцев принято было называть «штил лебен» — «тихая жизнь».

Традиционно принято считать, что натюрморт как жанр живописи родился в Голландии. Однако на самом деле идея натюрморта сформировалась в Италии в XV веке. Расцвет итальянского натюрморта приходится на XVI век, в других странах Европы он завоевал популярность в XVII веке. Особую роль в развитии этого жанра сыграли фламандские и голландские художники (В. Хеда, Я. Рейсдаль, Брейгель). Их полотна очень часто посвящались кулинарной тематике — фрукты, дичь, рыба, морские животные изображались сочно и ярко. Интересно, что среди голландских натюрмортов даже выделился отдельный вид — так называемые «завтраки», на которых изображался стол, посуда, продукты («Завтрак с крабом», «Завтрак с цыпленком» и т. д.).

В развитии натюрморта можно выделить несколько этапов. Вначале было принято предметы быта изображать с небывалым изяществом. Для натюрмортов были характерны декоративная нарядность форм, яркость красок, праздничность (П. ван Норт «Рыбный натюрморт», Вилем Класс Хеда «Завтрак с ежевичным пирогом», Иозеф де Брей «Натюрморт со стихотворением в похвалу селедке»).

В таком виде натюрморт просуществовал вплоть до середины XIX века, когда французский реалист Гюстав Курбе наиболее отчетливо сформулировал новую концепцию и создал свою собственную школу натюрморта. Для нее было характерно максимальное приближение к реальности, отказ от «парадности» и определенного «приукрашивания», свойственного натюрмортам XVII—XVIII веков.

В XIX веке жанр натюрморта занял заметное место и в творчестве импрессионистов. Цель художников заключалась здесь не столько в том, чтобы передать сам предмет, сколько свое видение, возникающие чувства (Моне «Яблоки и виноград», Сезанн «Плоды в вазе в форме раковины», Виллемс «Натюрморт с хлебом» и т. д.).

В России натюрморт как жанр стал привлекать к себе внимание только в конце XIX века. Одно из главных мест принадлежит здесь работам И. И. Левитана, К. Коровина («Розы и фрукты»), И. Э. Грабаря («Цветы и фрукты на рояле», «Неприбранный стол»), Федотова и т. д.

Еще одно направление в живописи, связанное с кулинарией — *бытовой жанр*. Он является одним из наиболее древних в искусстве и посвящен изображению частной и общественной жизни человека. Бытовые («жанровые») сцены, известные с глубокой древности (в первобытном искусстве, в росписях и рельефах Древнего Востока, древнегреческой вазописи, эллинистических росписях, мозаиках, скульптуре, средневековых фресках и миниатюрах) и т. д. Одна из тем бытового жанра —

еда. Среди русских художников, писавших в жанре бытовой живописи, следует назвать П. Федотова, А. Венецианова, Б. Кустодиева.

«Здоровый человек с благородным складом ума, — сказал Теккерей, — наслаждается описанием хорошего обеда не меньше, чем самой трапезой». Кулинарная тематика занимала и занимает заметное место и в литературе. Уже у античных авторов можно встретить подробное и яркое описание сцен приема пищи. (Платон, Ксенофонт, Плутарх, Лукиан, Геродот, Гомер). Сцены пиров дают представление не только о кулинарных пристрастиях и обычаях древних греков и римлян, но и культуре народа в целом: «Застольные опросы» Плутарха, «Пир» Платона, «Пирующие софисты» Афиней и т. д.

Кулинарная тематика продолжает находить свое отражение и в литературе Средних веков. Так, к примеру, в поэзии трубадуров («Песнях» Бернарта де Вентадорна, «Песнях трубадуров») так или иначе отражается и быт того времени, стороны жизни, связанные с приготовлением и приемом пищи, кулинарными традициями и обычаями.

В «Путеводителе к святому Якову» средневековый автор высмеивает гастрономические привычки гасконцев и наваррцев, считая их «деревенскими». «...Вы вступите в Гасконь, местность, богатую белым хлебом и превосходным красным вином; гасконцы... славятся своим гостеприимством, которое они всегда рады оказать беднякам. Но едят они без стола, усевшись в кружок вокруг огня, и пьют из одного стакана. Едят они много, пьют и того больше, но не пьянеют, и все они дурно одеты...

...У наваррцев все домочадцы, как слуга, так и хозяин, как служанка, так и хозяйка, едят все вместе из одного котелка ту пищу которая там сварена; едят вперемежку, руками, не пользуясь ложкой; пьют они из одного стакана».

Повседневные обычаи и привычки того времени зачастую не отличались изяществом и изысканностью. Средневековые авторы сыграли очень большую роль в их «смягчении» и «облагораживании». Они использовали возможности литературы для того, чтобы высмеивать невежество и грубость, а также «популяризировать» обычаи и традиции, получающие распространение в слоях знати — при дворах вельмож и богатых людей, в том числе и связанные с эстетикой и этикой приема пищи.

На Руси самым известным литературным памятником Средневековья, связанным с кулинарной тематикой, стал «Домострой» — книга, регламентирующая повседневный быт. В ней описывались нормы религиозного и этического поведения, утверждались правила воспитания и семейного быта, давались практические советы ведения домашнего хозяйства. «Домострой» дает современному читателю яркое представление о повседневной жизни древнерусской зажиточной семьи.

...Перед началом трапезы прежде всего священники Отца и Сына и святого Духа восславляют, потом девицу Богородицу; едят с благоговением и в молчании или ведя духовную беседу; ...И есть бы вам и пить во славу Божию, а не объедаться и не упиваться, пустых разговоров не вести и, если перед кем-то ставишь еду или питье и всякие яства или же перед тобою поставят какие яства, не подобает хулить их... но подобает дар Божий — всякую пищу — расхваливать и с благодарностью есть.

...А в погребе, и на ледниках, и в подвалах хлебы и калачи, сыры и яйца, сметана и лук, чеснок и всякое мясо, свежее и солонина, и рыба свежая и соленая, и мед пресный, и еда вареная, мясная и рыбная, студень и всякий припас съестной, и огурцы, и капуста, соленая и свежая, и репа, и всякие овощи, и рыжики, и икра, и рассолы готовые, и морс, и квасы яблочные, и воды брусничные, и вина

сухие и горькие, и меды всякие, и пива на меду и простые, и брага, — весь тот запас ведать ключнику...

В литературе Западной Европы в XIX веке сформировалась уже отдельная область кулинарного жанра, где были свои классики: Брийа-Саварен — «Физиология вкуса», Гримо де ля Рейнер — «Альманах гурманов» и т. д. Знаменитые писатели и философы посвящали свое время созданию «кулинарных шедевров». До сих пор во Франции большой популярностью пользуется «Большой кулинарный словарь», написанный А. Дюма, книга «Наука еды» философа Мишеля Монтеня.

А вот отрывок из поэмы великого немецкого поэта Генриха Гейне «Германия»:

...Накрыли. Весь старонемецкий стол
Найдется здесь, вероятно,
Сердечный привет тебе, свежий салат,
Как пахнешь ты ароматно!
Каштаны с подливкой в капустных листьях,
Я в детстве любил не вас ли?
Здорово, моя родная треска,
Как мудро ты плаваешь в масле!
Кто к чувству способен, тому всегда
Аромат его родины дорог.
Я очень люблю копченую сельдь,
И яйца, и жирный творог.
Как бойко плясала в жиру колбаса!
А эти дрозды-милашки,
Амурчики в муссе, хихикали, мне
Лукавые строя мордашки...

В русской литературе XIX века кулинарная тематика также была представлена в поэзии — так, А. С. Пушкин хотя и иронизировал сам над собой, что слишком часто упоминает «о разных кушаньях и пробках» («Евгений Онегин»), оставил яркие описания традиционных для своего времени блюд и продуктов. Как отмечает известный историк В. Похлебкин — «кулинарными стишками» грешили... такие поэты, как П. А. Вяземский и Е. А. Баратынский». Большое внимание гастрономии уделяется в произведениях В. С. Филимонова (1787—1858), которого называли «кулинарным поэтом».

«...Вот с кулебякою родной,
Кругом подернута янтарной,
Душистой, жирной пеленой,
Уха стерляжья на шампанском,
За ней — ботвинья с астраханским
Свежепросольным осетром
И с свежей невской лососиной.
Вот с салом борщ, калья с вином,
С желтками красный суп с дичиной,
Морковный, раковый, грибной...»

Безусловно, следует отметить и произведения Н. В. Гоголя («Вечера на хуторе близ Диканьки», «Как поссорился Иван Иванович с Иваном Никифоровичем», «Старосветские помещики» и т. д.), а также М. Е. Салтыкова-Щедрина («Как мужик двух генералов накормил»), Лескова («Русский характер»), И. Шмелева («Лето Господне»).

Заметную роль кулинарная тематика играла и в русской драматургии — от Д. И. Фонвизина и И. А. Крылова до А. П. Чехова и С. А. Найденова. Так, по «Пестрым рассказам Антоши Чехонте» можно составить целое меню, традиционное для среднего класса того времени.

В современной литературе кулинарная тема также не обойдена вниманием. И это не только разнообразные пособия по приготовлению еды. Заметное место здесь занимают научно-популярные произведения, рассказывающие об истории кулинарии, культурных традициях и обычаях, связанных с приготовлением пищи. Яркий пример — книги историка В. Похлебкина, охватывающие самые разные аспекты кулинарии — «Кухни славянских народов», «Кулинарный словарь», «Занимательная кулинария» и т. д. Появляется все больше книг, где кулинарная тематика оказывается тесно связанной с тематикой социальной, социокультурной, исторической. Существует даже специальная международная премия Джеймса Берда, присуждаемая авторам наиболее ярких произведений.

Важно обратить внимание на следующее:

- Еда для человека является источником удовольствия, эстетического наслаждения. Культура человека выражается, в том числе, и в умении оценивать вкус продуктов и блюд, выбирать наиболее гармоничные вкусовые сочетания, придавать значение эстетическим аспектам при организации своего питания.
- Кулинария — особая сторона жизни человека, в которой большое место занимает творческая деятельность. Приготовление пищи может стать очень интересным занятием, когда человек может проявить свои способности, придумывая новое блюдо или вариант его оформления.

Полезная информация:

- Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения российской Федерации <http://75.rospotrebnadzor.ru/content/metodicheskie-rekomendatsii-mr-2312432-08-normy-fiziologicheskikh-potrebnostei-v-energii-i-p>
- Всероссийский форум "Здоровье нации - основа процветания России" <http://www.znopr.ru/>
- Всё о здоровом питании <http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/>
- Научная информация о здоровом питании http://www.prav-pit.ru/helpful_info/scientific_info/default.aspx