

Полезные блюда из школьного питания

КАША "ДРУЖБА"



Каша "Дружба" готовится из пшена и риса. Просо, из которого получают золотистельвать просо начали китайцы, которые поняли, что это неприхотливое растение запросто сумеет обеспечить организму необходимые питательные вещества и витамины. У жителей Поднебесной «золотая крупа» служила сырьем для производства муки, варки кваса, приготовления супов и сладких блюд. А уж потом просо распространилось по всему миру. Особенно желтая кашка понравилась славянским народам, которые в силу сурового климата просто не могли позволить себе выращивать теплолюбивые рис и кукурузу. И еще пару сотен лет назад в России пшенная каша была основным блюдом на крестьянском столе. С течением времени о пшене как-то подзабыли. Почему-то просо стали считать пищей, достойной разве что цыплят, уток и волнистых попугайчиков, и только заботливые бабушки продолжали по старинке готовить пшенную кашу для подрастающих внуков. Что ж, придется признать, что бабушки были абсолютно правы, ведь пшено — одна из самых

полезных круп. Пшеничная каша содержит незаменимые аминокислоты — строительный материал для мышц и клеток кожи, медленно усваиваемые углеводы (очищают организм от различных токсинов и шлаков), растительные жиры — необходимая составляющая для усвоения некоторых витаминов, в том числе каротина и витамина D.

Зернышки пшеницы богаты витаминами группы B, особенно витамином B1 (борется с усталостью, раздражительностью, депрессией и улучшает память), B2 (поможет справиться с перхотью, распрощаться с прыщами и сделает волосы густыми и сильными) и B5 (избавляет от проблем с осанкой и стабилизирует кровяное давление), а также витамином PP (отвечает за хорошее состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает аппетит). К тому же пшеница — настоящая кладовая полезных микроэлементов. Пшеничная каша поставляет организму железо, необходимое для нормального кровообращения и здорового цвета лица, фтор, без которого невозможно сохранить здоровые зубы, магний — незаменимый микроэлемент для спортсменов, марганец — отвечает за нормальный обмен веществ. Издавна пшеничную кашу считали продуктом, дающим силы. И это не случайно, ведь в пшенице содержатся элементы, способные укреплять ткани нашего организма. Кремний — вещество, из которого все живые существа «строят» кости и зубы, — необходим для крепких ногтей, волос и чистой кожи, а высокое содержание меди придает тканям дополнительную эластичность. А значит,

поклонницам пшенной каши не страшны ранние морщины и преждевременное старение. Пшенную кашу стоит полюбить жителям больших городов и районов с неблагоприятной экологией. Вещества, содержащиеся в пшенке, способны связывать ионы тяжелых металлов и выводить из организма токсины и шлаки. Рисовая каша – одна из древнейших каш. Археологи обнаружили, что рис в юго-восточной Азии выращивали более 5 тысяч лет назад. В России рис появился лет 300 назад, быстро завоевав популярность. В рисе богатый набор витаминов – В1, В2, В6, РР и участвующая в кроветворении фолиевая кислота, которая является важным средством профилактики малокровия.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ



ЯБЛОКИ и **ГРУШИ** сушеные. Яблоки хорошо хранятся, а зимой могут заменить не только свежие яблоки, но и жвачку, если жевать их неразмоченными. Их употребляют для профилактики гриппа. Груша выводит из организма тяжелые металлы и токсины. Это самые древние сушеные фрукты на Руси. Сегодня они уже не так популярны, ибо появилось множество экзотических сухофруктов. А зря! Яблоки и груши по своим целебным свойствам нисколько не уступают

финикам, инжиру, кураге. Но что особенно ценно - яблоки и груши содержат необходимый для работы мозга бор, которого мало в других сухофруктах. ЧЕРНОСЛИВ содержит калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, медь, хром, марганец, цинк, йод, фтор, кобальт, витамины А, В1, В2, РР, С. Он замечательный антидепрессант и является абсолютным чемпионом по содержанию антиоксидантов. А вы думали, что он только запоры лечит, признайтесь? Отнюдь. Он еще и соли тяжелых металлов из организма выводит, и кожу оздоравливает, и сосуды укрепляет. Чернослив получается из сушеных плодов сливы сортов Венгерка. Как ни странно звучит, лучший чернослив делают из сорта Венгерка итальянская. И для детей чернослив полезен: он до 90% сокращает рост стафилококка и кишечной палочки, если эти неприятные бактерии вдруг к ребенку привязались.

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ

КУРАГА – это сушеные абрикосы. Она содержит пектин, яблочную, лимонную и винную кислоты, аскорбиновую кислоту, витамины В1, В2, В15, Р, РР, много каротина (провитамина А). Все знают, что курага богата калием, а всего 5 штук кураги содержат дневную норму железа. В ней также есть витамин В5, который способствует сжиганию жира в организме. Научно доказано, что регулярное употребление сушеных абрикосов уменьшает вероятность развития рака. Курага назначается детям при авитаминозе.

КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА

ИЗЮМ – это высушенные ягоды винограда. Изюм бывает разных сортов: светлый, темный, синий, с косточками и без. Он отличается высокой калорийностью: 100 г содержат до 320 ккал. Изюм содержит большое количество бора, препятствующего развитию остеопороза и марганца, необходимого щитовидной железе, а также калий, железо и магний, витамины В1, В2 и В5. "Хвостатый" изюм отличается тем, что не проходит механической обработки во время отделения плодоножки. Поэтому ягоды не мнутся и не теряют во внешнем виде. Высшие сорта изюма бывают ТОЛЬКО с хвостиками. Высушенный натуральным образом изюм из светлых сортов винограда имеет светло-коричневый цвет! Изюм для компота лучше брать с косточками, именно в них больше всего антиоксидантов.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА



Творог – один из самых полезных кисломолочных продуктов. Помимо прекрасных вкусовых качеств, творог обладает многими целебными и лечебными свойствами для организма. Уникальные свойства творога обусловлены технологией изготовления этого продукта. В процессе приготовления творога из молока выделяются самые ценные компоненты – легкоусвояемый белок и молочный жир. Творог - это

незаменимый компонент полноценного и здорового рациона. Он богат кальцием и фосфором, без которых невозможно полноценное формирование костной системы. Эти вещества необходимы детям в период роста костей, в том числе и зубов. Творог очень полезен для здоровья детей и используется в детском и лечебном питании при заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, легких. Творог способствует образованию гемоглобина в крови и нормализации работы нервной системы, а также рекомендуется для профилактики заболеваний обмена веществ.