

## **День домашней кухни. Безопасность пищи и секреты приготовления здоровой пищи**

День домашней кухни - неофициальный праздник, который отмечается 25 ноября. Кто придумал праздник под названием День домашней кухни, история уже умалчивает. Упомянуться он стал примерно семь лет назад. Праздник неофициальный, какие-то традиции, связанные с ним, пока не сложились, поэтому можно придумать самим, как отмечать этот день. Очевидно, что лучший способ - это приготовить что-то дома, на кухне. Во-первых, так можно обеспечить себя пищей более здоровой, чем продаётся в магазинах и предлагается в общественном питании, а во-вторых, это может быть ещё одной возможностью провести время вместе всей семьёй. Для этого из обилия блюд можно выбрать такое, где своя роль в кулинарном деле найдётся для каждого.

В День домашней кухни делают акцент на здоровом и сбалансированном питании. Все продукты человек выбирает и покупает для себя сам. Контролирует весь процесс приготовления пищи, от начала и до конца, что может стать особенно полезным для тех, кто держит свой вес под контролем, ведь узнать калорийность ресторанной пищи есть возможность не всегда. Привычка готовить пищу дома может быть полезна для имеющих какие-либо хронические заболевания. Нередко они вынуждены соблюдать определенные правила, употребляя только термически, механически и химически щадящую пищу. Конечно, это возможно только в домашних условиях. Приготовление пищи дома - отличный способ укрепить отношения с домочадцами, приучить детей к здоровому и правильному питанию.

Многим кажется, что приготовление пищи дома занимает уйму времени. Конечно, многое зависит от опыта, пищевых пристрастий и любви к экспериментам, но есть масса способов ускорить этот обыденный и рутинный процесс. Используйте кухонные приборы и гаджеты. Подключайте к процессу домашних, пусть помогают, ведь даже маленькие дети могут что-то перемешать в чашке или хотя бы помыть овощи. Есть много способов минимизировать трудовые затраты. Можно заранее сварить мясной или овощной бульон и заморозить его, а когда понадобится - достать и приготовить суп или борщ. У привычки хранить в морозилке готовый фарш или гуляш, порезанные овощи - масса плюсов. Из них впоследствии можно быстро и непринужденно приготовить блюдо.

### **Основы здорового питания:**

- необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма и следить за массой тела;
- пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни вещества: белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли и

микроэлементы, т. е. питание должно быть разнообразным правильно сбалансированным;

- принимайте пищу в спокойном состоянии, мелкими кусочками, хорошо пережёвывая;
- разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приёмов пищи (примерно 1 стакан), вместо 2-3 больших приёмов;
- не употребляйте (или минимизируйте употребление) вредных продуктов, таких, как майонез, кетчуп, фастфуд, алкоголь и прочее;
- ограничьте употребление простых углеводов (сахара, сладких газированных напитков) – не более 30-40 г в сутки; в некоторых случаях сахар можно заменить мёдом;
- ограничьте потребление соли (до 5 г), вместо обычной соли используйте йодированную;
- включайте в рацион больше свежих овощей и фруктов (не менее 400 г в день); стремитесь, чтобы в ежедневном рационе присутствовали продукты из цельных зёрен, бобовых и орехов;
- употребляйте около 2-х литров воды в сутки; не запивайте еду и не пейте непосредственно после еды (пить воду лучше за 30 мин до еды и через 30 мин после еды);
- ужинайте не позднее, чем за 4 часа до сна; примерно за 2 часа до сна можно выпить стакан нежирного кефира, йогурта или простокваши.

### **Некоторые рекомендации по правильному приготовлению пищи**

1. Размораживать мясо и птицу только на воздухе. При размораживании в воде мясные продукты теряют свой сок, а вместе с ним в воду переходят питательные вещества.
2. Чистить продукты непосредственно перед тепловой обработкой. В очищенных и нарезанных овощах витамины быстро разрушаются.
3. Снимать кожуру с фруктов и овощей тонким слоем. Верхняя часть этих продуктов наиболее богата витаминами.
4. Некоторые крупы (рис, гречка, перловая) и зернобобовые (горох, фасоль, чечевица) перед тепловой обработкой замачивать в холодной воде на 2-3 часа.
5. При варке продукты закладывать не в холодную, а уже в кипящую воду. Варить в небольшом объёме жидкости, в закрытой посуде, на умеренном огне, не допуская бурного кипения.

6. Вместо жарки на масле запекать продукты. Это сохраняет полезные свойств каждого ингредиента.
7. Вместо тушения готовить на пару.
8. При приготовлении овощей следует их немного недоваривать, чтобы сохранить полезные свойства.

*Мойте руки перед любым контактом с пищей, в процессе приготовления и перед едой.*

Специалист-эксперт Паршина Е.М.