**Информация по гигиене питания**

Представленная информация может быть использована педагогам для проведения бесед/занятий о гигиене питания. Педагог использую данный материал может построить занятие по правильному питанию обучающихся.

При рассмотрении **гигиены питания**, прежде всего, необходимо сделать акцент на продуктах, которые мы употребляем в пищу и об их хранении, так как именно на этом-то и основана **гигиена питания**. Если продукты хранятся неправильно, это может привести к их порче, соответственно, при употреблении таких продуктов не может быть и речи о правильной гигиене. При использовании испорченных продуктов в пищу, наш организм подвергается огромному риску, который может проявляться в виде отравлений, инфекционных заболеваний и т. п.

При соблюдении правил такой гигиены можно выделить следующие основные правила, следование которым не составляет особого труда, но нарушение их может крайне негативно сказаться на здоровье человека и иной раз привести к критическим заболеваниям и отравлениям. Поэтому на предотвращение этого и направлена данная гигиена. Вот эти основные правила гигиены питания каждого человека:

* перед употреблением в пищу фруктов и овощей, их обязательно необходимо мыть;
* продукты, перед приготовлением из них пищи, долго не хранить;
* прежде чем пить воду, ее необходимо прокипятить, не менее 1-2 минут;
* перед употреблением пищи, руки необходимо хорошо помыть, руками не кушать и ногти не грызть, это относится, как к гигиене питания, так и к [гигиене кожи](http://lech-nar-med.ru/prof-sredstva/gigiena-koji.htm);
* также необходимо подвергать стерилизации кухонные предметы, в кипяченой воде;
* следить за тем, чтоб все отходы и отбросы были вовремя удалены.

Также во время еды не следует торопиться, необходимо тщательно пережевывать пищу и только после этого проглатывать. Следование этому правилу гигиены человека очень важно, ибо его нарушение может привести порой к серьезным нарушениям и заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Плохо пережеванная пища затрудняет работу желудка и кишечника и может вызвать заболевание этих органов.

При соблюдении этих, довольно простых, правил гигиены питания Вы сохраните свое здоровье и предотвратите различного вида заражения. Поэтому при правильном соблюдении и следовании такой гигиене человека может себя оградить от использования медикаментов, отравляющих организм, да и средств и методов лечения народной медицины. Так как мы уже неоднократно говорили, что легче предотвратить, чем потом лечить. Также относительно важных [принципов раздельного питания](http://lech-nar-med.ru/prof-sredstva/pitanie/principi-razdelnogo-pitaniya.htm) и [профилактики желудочно-кишечных заболеваний](http://lech-nar-med.ru/prof-sredstva/pitanie/profilaktika-pravilnoe-pitanie.htm) можно посмотреть в соответствующем разделе.

Суп, который сейчас, как правило, едят в качестве первого блюда, в средние века завершал застолье. Ложками и столовыми приборами в средневековье не пользовались, потому что эти приборы применялись во время церковных служб. Поэтому за столом обходились только ножом. За столом действовала заповедь: «Бери руками и ешь».

Обед на Руси в XVII веке состоял из 5-ти блюд: холодное, похлёбка, жаркое, взвар (напоминает компот), пироги или пирожные. В Голландии в качестве гарнира обычно подавали вареники, которые называли «обезьяньими подопечными». 300 лет назад царь Пётр I привёз клубни картофеля в Россию. Но крестьяне отказывались выращивать его, называя «ведьминой ягодой». Крестьяне не знали, что съедобны клубни, и поэтому ели плоды картофеля – маленькие ягоды, содержащие ядовитые вещества. Из-за того, что картофель распространяли насильно, на Руси возникали «картофельные бунты». Теперь его называют «вторым хлебом».
 Во Франции картофель долго являлся не съедобным, а декоративным растением. Придворные дамы украшали свои платья букетиками из цветов картофеля.

Котлета в переводе с французского – ребрышко. Раньше котлеты готовили в серединке с ребрышком (косточкой) и ели, держась за него. И только 200 лет назад котлеты стали готовить в привычном для нас виде.
 Винегрет – традиционное для нас блюдо, название произошло от французского слова «винегр» – уксус, которым французские повара обязательно заправляют этот салат.
 Раскопки и летописи свидетельствуют о том, что люди умели делать сыр еще во времена фараонов. Самому старому из дошедших до нас рецептов – две тысячи лет. Для изготовления одного килограмма сыра требуется десять литров молока. 90 г обеспечивает организм человека дневной нормой кальция, а молока для этого требуется 3 литра.
 Макароны изобрели китайцы. В Европу их завез знаменитый венецианец Марко Поло. Слово «макароны» происходит от древнегреческого «makaria» – счастье, благодать.
 Европейцы впервые познакомились с какао в XV веке. Они высадились на мексиканском побережье, где ацтеки угостили прибывших вкусным напитком.
 Какао и шоколад получают из плодов тропического шоколадного дерева. Эти плоды имеют очень горький вкус, но люди научились приготавливать из них вкусное лакомство. Шоколад содержит особые вещества – теобромин, кофеин, теофиллин. Они оказывают стимулирующие воздействие на организм, способны улучшать настроение человека.
 С мороженым человечество знакомо уже более 3 тыс. лет. Во время похода Александра Македонского в знатных домах Персии и Индии великого полководца потчевали изысканным десертом – замороженным соком сладких фруктов с добавлением снега. В Европу мороженое проникло благодаря путешественнику Марко Поло. Настоящее сливочное мороженое изобрели при Наполеоне. Знаменитый пломбир родом из Франции (из провинции Пломбьер-ле-бем). В России издревле существовали рецепты своего мороженого. Еще в Киевской Руси к столу подавалось наструганное замороженное молоко.
 Мёд известен человеку уже 50 тыс. лет, а пчёлы считаются самыми древними «домашними животными». В Древнем Египте мёд широко использовался для пропитывания пелен мумий, для консервирования продуктов, приготовления более 20 видов лекарств. В Древнем Риме мёд использовали для лечения облысения.
 Соя пользовалась очень большим уважением у наших предков. Её приносили в жертву богам. Во время церемонии празднования весны сами китайские императоры, считавшиеся наместниками Бога на Земле, высевали первую борозду сои. За несколько тысячелетий кулинары изобрели более 12 тыс. рецептов блюд из сои и соевых продуктов.
 Лук считался у египетских крестьян не только одним из любимейших кушаний, но и священным растением. Скромная луковица своей формой напоминала древним Луну. Жрецы не применяли в пищу лук – земное подобие луны. В отличие от жрецов, рабы и крестьяне при постройке пирамиды Хеопса съели такое количество лука и чеснока, на покупку которого понадобилось 1600 талантов серебра (2 миллиона рублей).
 Свекла у древних персов служила символом ссор, раздоров и сплетен. Кто хотел насолить недругу, подбрасывал ему в дом ветвистую свеклу. Свеклу вручали и незадачливому жениху у саксов. Это означало, что молодой человек не пришёлся ко двору девушке.
 Помидор родом из Южной Америки. Местные народы называли его «томаталь», что означало «крупная ягода». А в Италии помидоры называли «золотые яблоки». Капусту впервые попробовали в Испании. Там её называли «ащи». Возможно с тех пор попало в русский язык слово «щи». Римляне по форме овоща называли его «капут», что означает «голова».