3 группа **"Варианты недорогих и полезных блюд"**

Задание:

Необходимо сформулировать для себя несколько основных правил, следуя которым можно экономить на питании абсолютно без ущерба для здоровья, а чаще всего и с пользой для него.

1. **Каши.** Крупы и зерновые (хлеб, макароны) продукты нужно есть каждый день. Это источник сложных углеводов и витаминов группы В в нашем рационе. У разных каш есть и индивидуальные полезные свойства. Овсяная каша улучшает состояние кожи и самочувствие человека, рисовая -хорошо влияет на нервную систему и помогает при кишечных расстройствах, пшённая - укрепляет сердечно-сосудистую систему. Гречневая каша богата железом, помогает при нарушениях обмена веществ. Быстрые каши имеют меньшую питательную ценность. Норма потребления - 30 г сухих круп в день.

2. **Молочные продукты. И**сточник белка и кальция в легкоусвояемой форме. **Кисломолочные продукты** помогают восстановить нормальную микрофлору кишечника.

Норма потребления - 2 порции в день (1 порция - 250 мл молока или 45 г сыра). Не отказывайтесь также от обычного кефира.

3. **Растительное масло. С**одержит ненасыщенные жиры, облегчающие пищеварение, и витамин Е, препятствующий развитию раковых клеток и считающийся витамином красоты. Подсолнечное масло не уступает оливковому. Имеет высокую усвояемость. Норма потребления - 0,2 л в неделю.

4. **Рыба и морепродукты. О**сновные поставщики белка, омега-3 жирных кислот, фосфора и тирозина (основного мозгового нейромедиатора). Жирная рыба полезна для сердечно-сосудистой системы.

Норма потребления - 600-800 г в неделю.

**5. Овощи и фрукты** **вашей местности.** Содержат витамины и клетчатку. Регулярное употребление снижает давление и уровень холестерина в крови. Самые полезные овощи и фрукты общедоступны. Квашеная капуста по содержанию витаминов превосходит лимоны и апельсины, яблоки и свёкла защищают от рака, а морковь - главный помощник в борьбе со старением.

Норма потребления - 400 г в день.

6. **Яйца. Л**егкоусвояемый продукт, содержащий 11 видов витаминов (в желтке), дневную норму натурального белка, кальций и другие микроэлементы. Норма потребления - 1-2 штуки в день.

7. **Мясо. В** обязательном порядке должно присутствовать в рационе детей. Дети, недополучающие мяса, отстают в умственном и физическом развитии от своих сверстников. Людям старше 35 лет мясо следует употреблять 2-3 раза в неделю с большим количеством овощей. В остальные дни животный белок можно заменить мясом птицы и рыбой.

Дальновидный человек - экономный человек. К организации питания это относится в полной мере. Ведь планировать можно не только покупки, но и меню. Составляя меню, вы получите прекрасную возможность сбалансировать свое питание по калорийности, по питательным веществам, по витаминам и, что немаловажно, по цене.

**Недорогие и полезные рецепты:**



 Вода - 2 л  Свекла - 1 шт. Капуста - 100 г  Морковь - 1/2 шт.  Лук репчатый - 1/2 шт.  Говяжья лопатка - 300 г  Картофель - 1 шт.  Растительное масло - 1 ст. ложка  Томатная паста - 1 ст. ложка



 Грибы - 600 г

 Вода - 1 стакан

 Репчатый лук - 2 шт.

 Бекон - 100 г

 Красное вино - 100 мл

 Гренки - 4 шт.

 Петрушка - 1/2 пучка

 Томатная паста - 1 ст. ложка

 Растительное масло - 1 ст. ложка



Салат из редьки с морковью - дешевый, легкий и полезный овощной салатик, который можно подавать и отдельно, и в качестве гарнира к мясу или рыбе. Простой рецепт салата из редьки с морковью - для вас!

### http://povar.ru/uploads/07/a3/3e/50/salat_vitaminnii-prv_50668.jpg

Салат "Витаминный" - это не просто вкусный овощной салат, это настоящая витаминная бомба. В теплое время года, при наличии свежих овощей, простой рецепт салата "Витаминный" - то, что надо



Салат "Ералаш" - очень простая в приготовлении вещь. Нужно просто нарезать любимые ингредиенты и подать их на большом блюде с соусом - вот, по сути, и весь простой рецепт салата "Ералаш"!

## Гороховый суп с куриными шейками

## Куриные шейки под  клубничным соусом

## Бюджетный рецепт с камбалой. Камбала, запеченная с лимоном.