*Многим известно, что наличие микроэлементов и витаминов влияет на наше здоровье, жизнедеятельность и бодрость. С ежедневным приемом пищи пополняется наша «химическая фабрика» всем необходимым, вот почему так важно следить за тем, что и как мы едим.*

*Чистая кожа, сияющие глаза, нежный румянец, здоровые волосы и ногти говорят не только о красоте, но и о здоровье. Летние фрукты и овощи , насыщенные витаминами, подарят нам внутреннее сияние и повысят иммунитет на месяцы вперед.*



*Составитель:*

*Харламова И.Ю., учитель*

*МБОУ гимназии №1*

*Для того, чтобы в процессе приготовления продуктов питания максимально предотвратить потерю полезных витаминов, следует придерживаться следующих правил:*

* *Овощи и фрукты готовить на пару.*
* *Использовать во время варки как можно меньше воды.*
* *Еду всегда готовить только непосредственно перед самым её употреблением.*
* *Выбирая между консервированными и замороженными продуктами отдавать своё предпочтение замороженным.*
* *Замороженную пищу готовить без размораживания.*
* *Салаты готовить из тех овощей и фруктов, что собраны недавно, иначе они теряют витамины С и В.*
* *Использовать при приготовлении пищи посуду из нержавеющей стали, так как в медной теряется большее количество фолиевой кислоты и витаминов Е, С.*
* *Покупать всегда только свежие продукты (особенно это касается фруктов и овощей) и в таких количествах, которые можно израсходовать в течение нескольких дней.*
* *Хранить в непрозрачных ёмкостях муку, макароны, бобовые, рис, так как под воздействием солнца содержащийся в них витамин В2 разрушается.*
* *Из овощей при слишком долгом мытье вымываются витамины С и В, поэтому лучше мыть их в проточной воде с помощью щетки.*
* *Не подвергать воздействию солнечных лучей молоко и молочные продукты, так как при этом они теряют витамины D, А, B2.*
* *Те продукты, которые требуют охлаждения, хранить в холодильнике при постоянной температуре до 4 градусов с тем, чтобы избежать их порчи.*
* *Сушёные и консервированные продукты хранить в сухом и прохладном месте.*
* *Замороженные продукты хранить при температуре ниже -18 градусов.*