

**Древние философы говорили: “Мы то, что едим!”**

**Цвет и состояние кожи зависят от того, что ест человек.**

### **Правила приема пищи**

1. Есть надо регулярно в одно и то же время. В перерывах не перекусывать, избегать фаст-фуда, сладких газированных напитков. Не злоупотреблять сладостями.
2. За столом не читать, не разговаривать по телефону, не смотреть телевизор.
3. Не надо бить рекорды скорости поедания пищи. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае для насыщения понадобится гораздо меньше пищи. Кроме того, кишечнику будет легче переработать принятую еду.
4. Здоровый человек не должен ничего исключать из своего меню, еда должна быть разнообразной и вкусной. Есть надо часто и понемногу.
5. Не есть перед сном. В этом случае можно выпить стакан молока, кефира или съесть яблоко.

### **Горячее питание имеет важное значение.**

Наблюдения врачей и педагогов показали, что учащиеся, не потребляющие горячую пищу, быстрее утомляются, часто жалуются на головные боли и усталость. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают вторую ступень после заболеваний опорно-двигательного аппарата. Словом, все больше фактов говорят в пользу обязательного горячего питания для всех школьников.

### **Существует легенда о том, как был открыт рецепт приготовления куриного бульона.**

В Египте в III тысячелетии до н. э. один из рабов фараона украл у своего господина курицу и, чтобы ее не нашли, сунул в горшок с кипящей водой. Воришку, естественно, быстро поймали. Вместе с ним к фараону доставили и улику – горшок с курицей. Фараон, известный гурман, любитель роскошных пиров, знаток изысканных яств, ощутив незнакомый аромат, сразу забыл о своем рабе и заинтересовался таинственным горшочком. Когда курица попала в горшочек, там уже варились лук и пряности, которые выдавались рабам с другими продуктами. Куриный бульон так понравился фараону, что он назначил воришку своим поваром, то есть сделал его вторым человеком в государстве.

С тех пор рецепт куриного бульона распространился по всему миру. На нем готовят массу блюд, от самых простых и незамысловатых до изысканных.