



SOS ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ  
БЕЛАРУСЬ

# Пітанніе



Інфармацыйны  
сродак  
для моладзі

*Серия социально-правовых пособий «Информационный чемоданчик» призвана помочь молодым людям, выходящим из-под альтернативных форм опеки, начать строить свое самостоятельное будущее: получать профессию, делать первые шаги во взрослой жизни, заботиться о здоровье, создавать семью. В ней собрана информация о правах и обязанностях, льготах, учреждениях, в которые можно обратиться за помощью. Здесь есть практические рекомендации по вопросам образования и карьеры, полезные советы по решению бытовых задач, планированию бюджета, организации отдыха, которые помогут ребятам сориентироваться в различных сферах взрослой жизни и многообразии открывающихся перед ними возможностей.*

Сейчас люди все чаще предпочитают питаться полуфабрикатами, консервами, а также по-быстрому перекусывать хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Но такая еда может быть очень вредной – ведь в ней содержится множество консервантов, подсластителей, солей, искусственных красителей и ненатуральных жиров, минимум питательных веществ, а количество вредных добавок зашкаливает, – и при этом еще достаточно неэкономичной. Злоупотребление таким питанием гарантирует тебе лишние килограммы в «ненужных» местах, прыщи и проблемы с желудком и домашним бюджетом. Соблюдая принципы правильного питания, приведенные в пособии, ты обязательно сохранишь свое здоровье и кошелек! Начни прямо сейчас!

Правила рационального и здорового питания – 3

Правила выбора качественных и недорогих продуктов – 5

Как выбрать фрукты, овощи, мясо и рыбу – 7

Питаться правильно и экономить – 12

Пример меню на неделю – 16

Рецепты быстрых блюд из доступных продуктов – 18

---

# ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**1. Частота.** Одно из главных правил – необходимо есть несколько раз в день, желательно не менее 3-5 раз, но небольшими порциями и в одно и то же время.

**2. Разнообразие.** Питание должно быть разнообразным и не слишком экстравагантным. Не надо насильно кормить себя каким-нибудь шпинатом или ненавистой цветной капустой. Но количество жирной, жареной, острой и кислой пищи все же лучше ограничить. Человеческому организму для нормального функционирования нужно огромное количество органических и минеральных веществ, и они обязательно должны присутствовать в вашем рационе.

**3. Постепенность.** Сразу отказаться от привычного режима питания сложно, поэтому включай «здоровые» продукты в свой рацион постепенно. В хозяйстве в этом смысле очень пригодится пароварка или мультиварка. Она сохранит все полезные вещества, содержащиеся в продуктах, и при этом оградит от жиров. Также следует сократить потребление соли и сахара.

**4. Завтрак обязателен.** Он должен быть полноценным и разнообразным, кофе и бутербродов с сыром явно недостаточно. Наилучший вариант – вернуться в детство к овсянке или гречке. Если с утра времени нет, да и некому готовить, можно перекусить бананом, яблоком или йогуртом. Хорошо съесть яйцо всмятку или омлет и вместо кофе выпить чашку свежесваренного чая (лучше зеленого и, разумеется, без сахара).

**5. Питайся по графику.** На работу / на учебу можно захватить пшеничный хлебец, батончик с мюсли, смесь сухофруктов с орехами, яблоко или кусочек сыра. Все это поможет продержаться до обеда в хорошем расположении духа. Тем, кто работает в ночную смену, от приема пищи отказываться нельзя, при этом обязательно надо съесть что-нибудь сладкое (глюкоза поможет организму справиться со стрессом и подпитает засыпающую нервную систему).

**6. Разбавляй рацион.** Во время обеда и ужина не забывай о густых супах, они способствуют лучшему пищеварению и не перегружают желудок. Количество алкоголя необходимо сократить. Пей сок, чай или минеральную воду без газа. А вот газированные напитки позабудь как страшный сон. ЛЮБАЯ газировка негативно влияет на желудочно-кишечный тракт.

**7. Сладкое – не значит полезное.** Любителям сладкого посоветуем не злоупотреблять тортами и пирожными с кремом, большим количеством шоколада. Полезен, например, свежий творог с фруктами или ягодами, мармелад, мед. Десерты, кстати, лучше съесть перед основным приемом пищи – это поможет понизить аппетит и убережет от переедания. Фрукты, съеденные в конце плотного обеда или ужина, слишком долго перевариваются и теряют все полезные вещества. Лучше баловать себя яблоком, апельсином или бананом между приемами пищи или прямо перед едой.

**8. Фрукты и овощи необходимы.** Они обязательно должны присутствовать в рационе. В них содержатся столь необходимые пищевые волокна и витамины. Недостаток фруктов может стать причиной усиленной жажды (приходится много пить, повышается нагрузка на сердце и почки) и необходимости принимать «баночные» витамины, которые значительно отличаются от природных аналогов. Но не стоит питаться целыми днями одними фруктами и салатами, поскольку это ведет к расстройству желудка и другим проблемам, связанным с процессом пищеварения, ибо протеина в овощах, так скажем, маловато.

**9. Дозируй жиры.** Но и не отказывайся полностью от пищи, содержащей жиры.

**10. Самое главное – соблюдай умеренность во всем.** Не стоит загонять себя в нечеловеческие условия, но и не нельзя относиться к питанию безответственно. Красота и здоровье – в твоих руках, вернее, у тебя на тарелке. А что с ними делать и каким соусом заправлять, решать тебе!



---

# ПРАВИЛА ВЫБОРА КАЧЕСТВЕННЫХ И НЕДОРОГИХ ПРОДУКТОВ



Есть один несложный алгоритм действий, как правильно выбирать продукты питания, придерживаясь которого, можно определить для себя те марки, которые будут не только вкусными, но и полезными, и при этом не самыми дорогими.

## **1. Внимательно изучи название.**

В большинстве случаев стандартное название продукта - синоним качества, соответствующего государственному стандарту. То есть только «Сметана» и никакой «Сметанки» или «Сметановны», только «Сгущенное молоко», а не «Продукт молочный с сахаром» и т.д.

## **2. Выбирай те продукты, на которых указано соответствие ГОСТу.**

ГОСТ – это совокупность требований к качеству продукта, установленных государством. Соответствие этим требованиям означает, что изделие безопасно для употребления и произведено с соблюдением всех необходимых норм. Зная, какому ГОСТу должен соответствовать тот или иной товар и найдя его упоминание на этикетке, ты точно обезопасишь себе от откровенных подделок.

Другое дело – ТУ или технические условия, указанные на банке. Нормативы таких условий могут прописать сами заводы-производители,

а значит, включить в состав своей продукции все, что пожелают, в том числе вредные компоненты, не предусмотренные ГОСТом.

### **3. Качественный товар не может быть самым дешевым.**

Конечно, покупая продукты самой низкой стоимости, не нужно надеяться на хорошее качество, несмотря на красивые обещания на этикетке. Такой производитель будет прежде всего экономить на сырье, используя самые дешевые и вредные составляющие. Но и самые дорогие товары – не гарант идеального состава. Часто мы переплачиваем за марку и название, получая продукты с самыми обычными свойствами. Лучше всего предпочесть товары средней ценовой категории. С учетом большой конкуренции, их изготовители стремятся завоевать покупателей именно качеством своей продовольственной продукции.

### **4. Выбирай известных крупных производителей.**

Крупные производители товаров с хорошей репутацией, рассчитывающие на большой спрос, не станут рисковать своим добрым именем ради минутной выгоды. В большинстве случаев их продукции можно доверять. За редким исключением.

### **5. Всегда смотри на внешний вид изделия.**

Видишь на прилавке помятую упаковку, деформированные банки, застарелые подтеки или чувствуешь неприятный запах – проходи мимо. Все это признаки неправильного хранения, нарушений условий перевозки и истечения срока годности. Продукты питания, которые мы выбираем для нашего стола, должны радовать не только желудок, но и глаз.

### **6. Проверяй срок годности.**

У каждого продовольственного продукта есть свой срок годности, по истечении которого он непригоден к употреблению. Чем меньше общий срок годности, тем меньше консервантов и стабилизаторов в его составе. Если выбрал и принес домой товар с истекшим сроком годности – имеешь полное право вернуть его обратно. Магазин обязан принять испорченный товар и отдать покупателю деньги.

## 7. Изучай состав на этикетке.

В информации на упаковке можно найти и все Е-добавки (вредные и не очень), и все заменители натуральных составляющих, и содержание белков, жиров и витаминов, и зачастую даже калорийность. Так, не пробуя на вкус, можно заранее исключить из своего рациона те продукты, которые вызывают опасение, и выбрать наиболее соответствующие представлениям о полезной пище.

## КАК ВЫБИРАТЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ



Тепличные фрукты и овощи разительно отличаются от грунтовых, условия произрастания таких растений оставляют желать лучшего. Однако производители используют множество методов для того, чтобы придать своим плодам товарный вид.

Первое средство – это азотные удобрения, такие как нитраты и нитриты, которые помимо того, что улучшают внешний вид, еще и увеличивают урожайность. Однако привлекательный внешний вид таких продуктов обусловлен преимущественно большим содержанием воды, к тому же переизбыток удобрений может пагубно сказаться на здоровье.

### Как распознать тепличные фрукты и овощи?

- Такие продукты всегда имеют идеальную форму, размеры значительно превышают грунтовые аналоги.
- Имеют ненасыщенный, пресный вкус, у них практически отсутствует запах.

→ Так как цитрусовые накапливают нитраты в кожуре, ее толщина говорит о некачественности продукта.

Овощи и фрукты, которые длительное время находятся в хранилищах, не только теряют все свои полезные свойства, но обрабатываются веществами, которые способствуют предотвращению преждевременной порчи. Чтобы не отравиться ими, следует тщательно счищать поверхностный слой. Это касается моркови, свеклы и картофеля. Яблоки и груши следует хорошо мыть под проточной водой.

## Фрукты

→ **Цитрусовые.** Плоды должны быть яйцеобразной формы с тонкой кожурой.

→ **Бананы.** Спелость банана прямо пропорциональна его желтизне. Если кожура банана почернела, то со спокойной душой оставляй такой плод на прилавке.

→ **Сливы.** Покупать их нужно твердыми, а вот употреблять в пищу после того, как кожица станет продавливаться под пальцами.

→ **Арбузы.** Эта ягода должна быть симметрична и без каких-либо повреждений. Чем ярче цвет арбуза, тем он слаще. Можете с умным видом побарабанить по нему пальцами, однако лучше всего попросить помощи у продавца.

→ **Груши** выбираются по аналогии с бананами.

→ **Ананас.** Следует выбирать плод со здоровой листвой и ананасным запахом.

→ **Яблоки.** Бери плоды, которые выглядят естественно. А вот красивые яблоки в начале весны оставь продавцам на память. Кожуру с парафином перед употреблением в пищу лучше срезать.

→ **Дыня.** Основной показатель при выборе – это аромат. Также стоит обратить внимание на цвет и мягкость.





## Овощи

- **Огурцы.** Ярко-зеленый цвет, твердость и тонкая кожица говорит об их свежести. А вот если у кожуры темно-зеленый цвет, то, скорее всего, его обрабатывали неизвестными химикатами.
- **Помидоры.** Эти плоды должны быть без повреждений и ярко красного цвета. Хорошие помидоры имеют характерный помидорный аромат. В зимнее время томаты лучше не покупать, так как все они выращены в теплице.
- **Капуста.** Листья не должны отслаиваться, а срез корня должен быть как можно ближе к листве.
- **Морковь.** Корнеплоды должны быть твердыми и гладкими, а цвет – оранжевый. Утолщенная в диаметре морковь, скорее всего, будет иметь жесткую сердцевину, неприятную на вкус.
- **Свекла.** Она должна быть твердой, темно-бордового или красного цвета.
- **Редис.** Плоды должны быть равномерно окрашенными, без каких-либо пятен.



## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ МЯСО?

Мясо относится к скоропортящимся продуктам, и при неблагоприятных условиях оно может стать благодатной почвой для размножения микробов и бактерий. Для начала его следует понюхать. Кисловатый или гнилостный запах говорит о том, что покупать его опасно. Если запах у мяса свежий и приятный, то можно смело переходить к его детальному осмотру.

Внешний вид продукта:

- Срез должен иметь одинаковый цвет по всей длине.
- Говядина имеет насыщенно красный цвет.
- Телятина на несколько тонов светлее говядины.

→ Свинина имеет бледно розовый цвет.

Жир на мясе должен быть либо белого, либо кремового цвета и иметь плотную консистенцию. Мясо должно быть упругим и плотным. При нажатии пальцем на мясо, ямка должна тут же выпрямиться. Если этого не произошло – мясо некачественное. Несвежее мясо имеет твердую корочку или слизь. Если по срезу провести салфеткой, на ней не должно остаться никаких следов, это говорит о том, что продукт свежий. Субпродукты выбирают тем же способом, что и мясо.

Если ты купил свежее мясо, то постарайся его приготовить как можно быстрее. Хранить мясо в холодильнике можно не более трех дней, а замороженный продукт быстро теряет свои полезные свойства.



## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ РЫБУ?

- Всегда старайся приобрести свежую рыбу, а для этого покупай ее живой.
- Если живую рыбу раздобыть не удалось, то обрати внимание на ее жабры. Их цвет должен быть ярко красным. Если жабры почернели или посерели и имеют неприятный запах, то оставь такую рыбу продавцу.

- Принюхайся. Свежая рыба пахнет морем, а не рыбой, как многие ошибочно считают.
- Глаза у рыбы должны быть прозрачными и ясными. Если они мутные или высохли, значит, рыба лежит на прилавке дольше, чем ей полагается.
- Осмотри чешую. Если рыба свежая, то и чешуя у нее будет чистая и блестящая. Морская рыба не должна иметь на чешуе слизь, а вот для пресноводной это не показатель.
- Упругость. После надавливания на тушку на ней не должно остаться никакого следа, если ямка сохранилась, брать такую рыбу не стоит.
- Если, принеся тушку рыбы домой и приступив к ее разделке, ты заметил, что кости легко отстают от мяса, значит, ты все же ошибся в выборе.

## **КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ НЕКАЧЕСТВЕННЫХ ПРОДУКТОВ?**

- Старайся выбирать только свежие и необработанные продукты. Приобретай продукты, на которых указан понятный состав. К примеру: в составе консервированного тунца должна содержаться только рыба, соль и перец.
- Рыбу и мясо лучше покупать охлажденными, а не замороженными.
- Избегай полуфабрикатов и готовых блюд.
- Покупай мясо не нарезкой, а целыми кусками, так проще проверить его свежесть.
- Приобретая сыр, по возможности проси отрезать кусок от большой головки. Не стоит приобретать фасованные ломтики, которые раскладывают на прилавках.
- И самое главное, не стесняйся понюхать и потрогать приобретаемый продукт.
- И, безусловно, возьми за правило – лучше приготовить пиццу, салат, выпечку или соус самостоятельно, чем покупать готовые блюда в магазине.

---

# ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО И ЭКОНОМИТЬ



Мы привыкли считать, что питаться правильно — это всегда дорого, позволить себе здоровое питание могут только обеспеченные люди. Но вполне реально придерживаться принципов здорового питания и тогда, когда ты ограничен в средствах.

## 1. Замени колбасу и сосиски на курицу

У многих есть стереотип, что колбаса и сосиски — самый дешевый вариант мясного блюда. Да, вредного и не такого уж мясного, но что делать, если нет денег?

На самом деле, если проанализировать цены, куриное мясо обойдется дешевле. При этом для насыщения его требуется гораздо меньше, чем колбасы. Даже филе стоит примерно столько же, как среднего качества вареная колбаса. Куриные грудки же обойдутся еще дешевле. При этом из куриного мяса можно делать разные блюда: если времени мало, можно просто запечь в духовке, отварить, приготовить в мультиварке или микроволновке под грилем, а если есть время и желание — можно сделать из курицы даже здоровый аналог магазинной колбасы.

## **2. Замораживай овощи и фрукты**

Один из основных элементов здорового питания — достаточное количество овощей и фруктов. Однако зимой это обычно дорогое удовольствие, цены поднимаются по сравнению с летними иногда в 3-5 раз, поэтому не поленись сделать запасы.

Помидоры, сладкий перец, фасоль, зелень — все это можно заморозить по отдельности или нарезать и сделать овощные смеси. Точно так же можно поступить с ягодами, фруктами, чтобы зимой варить полезные компоты и морсы, а не покупать магазинные соки.

## **3. Покупай продукт, а не бренд**

Все мы жертвы рекламы. И очень часто, не задумываясь, покупаем продукты, которые нам знакомы, упаковка которых более красочная и так далее. При этом товар в невзрачной упаковке может оказаться не только дешевле, но и полезнее. В продуктах мирового бренда могут оказаться консерванты или красители, а в аналогичном продукте местного производства — нет.

## **4. Обед на работу/учебу бери из дома**

Обед в кафе или столовой — одна из основных затрат на питание в течение дня. Стараясь сэкономить, ты либо обходишься чаем с печеньем, либо идешь в магазин или буфет за салатом или другим блюдом из кулинарии. Второе блюдо, приготовленное дома, обойдется тебе в 2-3 раза дешевле, чем аналогичное в кафе. На самом деле это не так сложно, просто возьми за правило готовить на ужин на одну порцию больше, чтобы было что взять с собой.

## **5. Откажись от полуфабрикатов**

Любые полуфабрикаты всегда дороже. Найти среди них полезные тоже не так просто. Никогда не знаешь, какое сырье использовал производитель, в каких условиях хранился продукт.

Если не можешь сам сделать домашний фарш, можно пойти на рынок или в крупный супермаркет, где крутят фарш буквально при покупателе, так ты будешь уверен в его качестве. Котлет можно сделать сразу много и заморозить на будущее.

## 6. Готовь каши сам

Сейчас широко распространены порционные каши быстрого приготовления. Казалось бы, удобно и полезно. Увы, чаще всего, они содержат избыточное количество сахара, а также искусственные ароматизаторы.

Если варить кашу из крупы нет времени, обрати внимание на хлопья, которые продаются большими упаковками. Их точно так же можно быстро залить кипятком. А если посчитать расход таких хлопьев, то понятно, что это гораздо выгоднее порционных каш.

## 7. Листовой чай вместо пакетированного

Чай в пакетиках обходится в разы дороже, чем обычный. Вместо нескольких упаковок пакетированного чая купи одну пачку качественного листового зеленого или черного чая. Для удобства заварки можно использовать, например, френч-пресс, специальную кружку с вставкой-ситечком или специальное ситечко, опускаемое в чашку. Это не намного сложнее заварки чая из пакетика, но гораздо полезнее и выгоднее.

## 8. Готовь супы

На самом деле суп — это обычно достаточно экономичное блюдо. При этом рецептов полезных супов — огромное разнообразие. Из дешевых осенних овощей можно готовить прекрасные супы-пюре (либо крем-суп, если добавить немного сливок) — очень питательное, вкусное и при этом совсем незатратное блюдо.

Если же варить суп на мясном или курином бульоне, сваренное мясо можно оставить для второго блюда, убив двух зайцев одним выстрелом.

## 9. Продумай перекусы

Денег на различные снеки мы часто тратим чуть ли не больше, чем на продукты для основных блюд. При этом чаще всего это отнюдь не полезно — чипсы, сухарики, крекеры, шоколадные батончики, сладкие йогурты. Составь для себя отдельное меню для перекусов, продумав с точки зрения одновременно пользы и выгодной цены.

К примеру, казалось бы, килограмм кураги стоит дорого, но на самом деле его хватит надолго, если каждое утро заливать кипятком горстку и брать с собой. Это могут быть, например, орехи, купленные на развес. Если есть время и желание, можно приготовить творожную запеканку, сделать домашние сухарики и даже чипсы.

#### **10. Составляй список покупок и планируй меню на неделю**

Если запланировать меню на неделю, легче подобрать блюда так, чтобы оставалось меньше отходов, ведь из одних и тех же продуктов можно приготовить несколько совершенно разных блюд. Старайся подбирать рацион так, чтобы продукты оставшиеся после приготовления одного блюда, можно было использовать и в другом.



## ПРИМЕР МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак	Обед	Ужин
Яичница Бутерброд: масло, сыр Чай	Суп вермишелевый Картофельное пюре, сосиска Салат из свежих овощей Чай	Картофельное пюре, сосиска Салат из свежих овощей Кефир, яблоко

ВТОРНИК		
Завтрак	Обед	Ужин
Вареники Бутерброд: масло, колбаса Чай	Суп вермишелевый Рис отварной с котлетой Салат из свежих овощей Чай	Рис отварной с котлетой Салат из свежих овощей Кефир, банан

СРЕДА		
Завтрак	Обед	Ужин
Каша молочная Бутерброд: масло, сыр Чай	Щи из свежей капусты Вермишель с фаршем Салат из свежих овощей Чай	Вермишель с фаршем Салат из свежих овощей Молоко Яблоко



## ЧЕТВЕРГ

Завтрак	Обед	Ужин
Омлет Бутерброд: масло, колбаса Чай	Щи из свежей капусты Гречневая каша с котлетой Салат из свежих овощей Чай	Гречневая каша с котлетой Салат из свежих овощей Ряженка, банан

## ПЯТНИЦА

Завтрак	Обед	Ужин
Каша молочная Бутерброд: масло, сыр Чай	Суп гороховый Пельмени Салат из свежих овощей Чай	Пельмени Салат из свежих овощей Ряженка, яблоко

## СУББОТА

Завтрак	Обед	Ужин
Вареники Бутерброд: масло, колбаса Чай	Суп гороховый Плов с курицей Салат из свежих овощей Чай	Плов с курицей Салат из свежих овощей Йогурт, банан

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак	Обед	Ужин
Яйцо всмятку Бутерброд: масло, сыр Чай	Борщ Картофельное пюре, сельдь солёная Салат из свежих овощей Чай	Картофельное пюре, сосиска Салат из свежих овощей Йогурт, яблоко

## РЕЦЕПТЫ БЫСТРЫХ БЛЮД ИЗ ДОСТУПНЫХ ПРОДУКТОВ



### ПИЦЦА НА ЛАВАШЕ



Быстрая пицца на круглом толстом лаваше – прекрасная закуска. Хороша она тем, что готовится за считанные минуты и не требует особых материальных затрат.

#### Ингредиенты:

Лаваш (лепешка) – 1 шт., соус томатный или кетчуп – 5 ч. ложек, приправы (сухая зелень) – 1 ч. ложка, маринованные шампиньоны – 0,5 банки, сыр тертый – 100 г.

#### Способ приготовления:

Соус перемешать с приправами (например, с майораном), обильно смазать им лаваш, сверху выложить шампиньоны. Посыпать грибы тертым сыром. Запекать пиццу можно в духовке в течение 10 минут при температуре 180 градусов, или на сковороде под крышкой в течение 5-7 минут на маленьком огне.

#### Рекомендации:

Лучше всего пиццу на лаваше делать на основе 2 ингредиентов (1 разновидность продуктов плюс сыр) или сочетать в начинке несколько одно-

типных компонентов. Например, вместо шампиньонов можно использовать 2-3 вида колбасы или ограничиться 3-4 сортами сыра.

Ароматные травы подбирай, ориентируясь на главный компонент пиццы. Кроме того, не стоит брать продукты, которые долго готовятся, иначе они не успеют за время приготовления дойти до нужной кондиции.

## **БЫСТРЫЙ ОМЛЕТ В МИКРОВОЛНОВКЕ**



Этот омлет делается в обычной кружке, на 1 порцию. Удобный и простой рецепт для голодных студентов и школьников. 3 минуты и все готово.

### **Ингредиенты (1 порция):**

2 яйца, 2 ст. ложки тертого сыра, ветчина или колбаса, или томаты и болгарский перец, соль и приправы по вкусу.

### **Способ приготовления**

Яйца можно взбить вилкой прямо в кружке. Добавить нарезанный сыр и ветчину, посолить и поперчить. Поставить, не накрывая, в микроволновку на 1 минуту, затем перемешать вилкой. После этого включить еще на 1-1.5 минуты (зависит от микроволновки), пока яйца не станут плотными.

### **Совет:**

Чтобы омлет получился нежнее, можно добавить 2 ст. ложки молока и взбить вместе с яйцами.

## **КУРИЦА ТУШЕНАЯ В ГОРШОЧКЕ**



Курица получается нежная и сочная. Готовить несложно, плита и горшочек все делают сами.

### **Ингредиенты:**

Курица 500 гр, чеснок 15 гр, соль, специи по вкусу.

### **Способ приготовления:**

Курицу нарезать на порционные кусочки. Чеснок очистить и тоже нарезать.

Кусочки курицы посолить, поперчить и выложить слоями в горшочек, пересыпая рубленным чесноком.

Горшочек накрыть крышкой и поставить на небольшой противень с бортиками, т. к. при тушении из курицы выделяется много сока и жира и смесь сока и жира в процессе кипения даже может выплеснуться.

Горшочек с курицей держать в духовке при температуре 160°C в течение 1,5 -2 часов.

## **ЖАРЕНый РИС С ОВОЩАМИ**

Ужин за 10 минут для самых занятых вегетарианцев — уже готовый рис, замороженные бобовые и яйца. Быстро, сытно, вкусно!

### **Ингредиенты:**

Отварной рис 2-3 чашки, замороженные овощи 200-300 гр., яйца 2-3 шт., масло растительное 40 гр., чеснок, специи и зелень по вкусу.

### **Способ приготовления**

Для этого блюда понадобится уже готовый рис (возможно, остался со вчерашнего ужина). Размять его немного вилкой, чтобы он снова стал рассыпчатым.

На сковороде разогреть одну столовую ложку масла и на среднем огне обжарить мелко нарезанный чеснок. Затем разбить в сковороду яйца и, слегка помешивая, жарить их 1-2 минуты.

Добавить рис, ещё одну столовую ложку масла и убавить огонь. Тушить несколько минут, чтобы яйца соединились с рисом.

Засыпать замороженную кукурузу и зелёный горошек, жарить ещё буквально две минуты. Снять с огня, добавить любимую зелень, перемешать и разложить по тарелкам.

## МАННИК НА КЕФИРЕ

### Ингредиенты:

1 стакан манной крупы, 1 стакан кефира, 2 яйца, 1 стакан сахара, 1/2 ч.л соды (не гасить), кусочек сливочного масла для смазывания формы.

### Способ приготовления:

Насыпать в миску манную крупу, добавить кефир, хорошо перемешать. Оставить на 10-15 минут.

В отдельной миске слегка взбить 2 яйца и сахар. Добавить соду, перемешать.

Яичную массу добавить в кефир с манной крупой. Хорошо перемешать.

Разогреть духовку до 180 градусов. Форму для выпечки смазать кусочком сливочного масла. Вылить полученное тесто в форму, выпекать 25-30 минут.

### Совет

Если манник сверху начнет подгорать, а внутри еще не пропекся, сверху прикрыть фольгой и поставить в духовку до готовности!



---

# ДЛЯ ЗАМЕТОК



---

# ДЛЯ ЗАМЕТОК





Международная общественная организация  
«SOS-Детские деревни»

220007, Республика Беларусь, Минск

ул. Могилевская, 2, к.2, 3 этаж

Тел./факс: +375 17 2-207-270

Моб.: +375 44 712-43-62

[www.sos-villages.by](http://www.sos-villages.by)