

Гастрономические
дни в июне:

1 июня –
Всемирный день
молока
2 июня – День
здорового питания
10 июня – День
мороженого

1 июня – Всемирный день молока

Всемирный день молока празднуется с 2001 года. Идея устроить мировой молочный праздник **1 июня** принадлежит ООН ФАО - Продовольственной и сельскохозяйственной Организации Объединенных Наций. Праздник молока широко отмечается уже более чем в сорока пяти странах мира. В этот день устраивают самые разные развлекательные мероприятия организуются праздничные шествия, театрализованные шоу, грандиозные дегустации, викторины, спортивные соревнования и концерты. Участникам торжеств, большая часть которых - дети, вручаются молочные призы и подарки. Благодаря празднованию Дня молока люди осознают необходимость здорового питания. А одним из важнейших элементов такого питания всегда было и остается молоко.



Интересные факты

А близкий «родственник» молока - сгущенное молоко - появился благодаря усердию американца Гейла Бордена, который потратил не один год на разработку технологии длительного хранения молока.

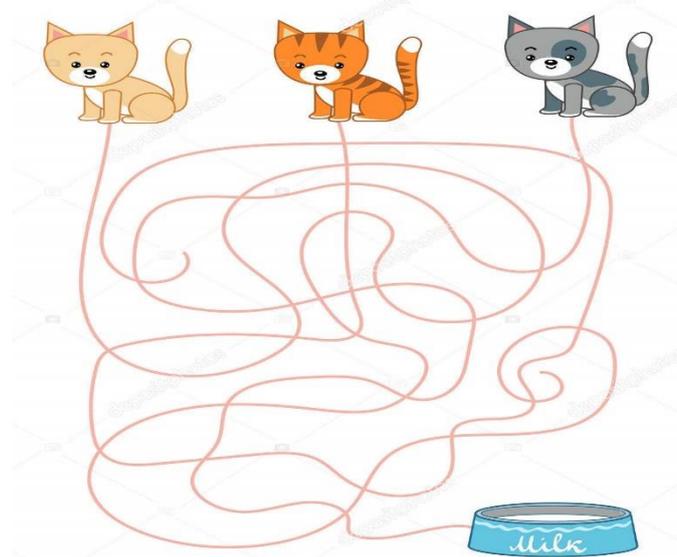
В год человеку требуется **300** килограммов молочных продуктов.

Рецепт манной каши

Вскипятите молоко,
Соли, сахару добавьте,
Размешайте все легко,
Манкой медленно заправьте,
Интенсивно помешав,
Остудите, но не слишком,
И слюнявчик повязав,
Кашку можно дать детишкам.

Игорь Коньков

Лабиринт – Кошки и молоко



2 июня – День здорового питания

День здорового питания и отказа от излишеств в еде - это достаточно молодой праздник, который отмечается с 2011 года. Зародился он благодаря интернету. Группа объединенных людей, заинтересованных в избавлении лишнего веса, выявили инициативу празднования Дня здорового питания. По традиции ко Дню здоровья проводят акции, семинары, конференции, где главной темой становится здоровый, активный и спортивный образ жизни.



День здорового питания – это хороший повод для поездок всей семьей на природу, где можно поиграть в подвижные игры, полакомиться полезной едой без консервантов и пищевых добавок. Детям интересно будет в этот день вместе с родителями устроить велосипедный марафон, а после этого на асфальте сделать надписи цветными мелками «Мы за ЗОЖ и спорт».

Здоровым питанием называют то питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Немного упорства, и каждый ваш день превратится в День здорового питания, а значит - станет праздником!

Какая еда является полезной, а какая вредной?

Винегрет и борщ

Торопился на обед
Винегрет...
Так старался,
так спешил,
что в кастрюлю
угодил:
в кипяток свалился —
винегрет сварился!
Вот большая ложка-
попробуйте немножко.
Винегрет варёный,
сметаной
охлаждённый...
Вкусно?
То-то же!
Тим Собакин

Полезная еда



Вредная еда



10 июня – День мороженого

10 июня во всем мире празднуется Всемирный день мороженого. Эта дата была избрана не случайно, согласно некоторым данным, мороженое впервые поступило в массовую продажу именно в этот день. День мороженого уже не первый год отмечают в России, Белоруссии, Казахстане и не только.

Среди всех дней недели, наибольшее количество мороженого покупают в воскресенье.



Интересные факты

Сегодня существует более тысячи сортов мороженого самых разных цветов и вкусов. Есть мороженое со вкусом чеснока, лосося, жареной курицы, мороженое со съедобной золотой фольгой, мороженое с белыми грибами и сыром.

Важно!

При покупке продукта следует обратить внимание на состав, в нем не должно присутствовать красителей, консервантов и вредных добавок. Само же мороженое должно иметь однородную консистенцию, без кристаллов льда и комочков.

Рецепт мороженого с бананом и шоколадом

Ингредиенты:

- Мороженое (белый пломбир) – 200 г.
- Бананы – 1-2 шт.
- Шоколад – 50 г.

Способ приготовления:

Мороженое выкладываем в глубокую тарелку. Шоколад лучше предварительно слегка заморозить, так его будет легче тереть на терке. Бананы режем вдоль на 4 части, и потом еще поперек кусочками 0,5 см толщиной. К мороженому добавляем сначала бананы. А сверху тертый шоколад.



Найди отличия