

Памятка о грамотном распределении бюджета на покупку продуктов питания



Прикосновение
к ЖИЗНИ



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



РЕСОЦИАЛИЗАЦИЯ ОСУЖДЕННЫХ ЖЕНЩИН ВОССТАНОВЛЕНИЕ НАВЫКОВ ДОМАШНЕЙ ГОТОВКИ ЕДЫ

БФ «Прикосновение к жизни»
г. Челябинск

Темы мастер классов



СУП

Приготовление супов,
их разновидности



МЯСО С ГАРНИРОМ

Приготовление блюд
из мяса и домашней
птицы, гарниры.



РЫБА С ГАРНИРОМ

Приготовление блюд
из рыбы с гарниром.

ЗА ВРЕМЯ КУРСА МЫ НАУЧИМСЯ:

СОСТАВЛЯТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ НА НЕДЕЛЮ В
СООТВЕТСТВИИ С ПОТРЕБНОСТЯМИ И
БЮДЖЕТОМ

МАКСИМАЛЬНО ВЫГОДНО СОВЕРШАТЬ
ПОКУПКИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

ГОТОВИТЬ КАЧЕСТВЕННУЮ ЕДУ ИЗ
ПРОСТЫХ ИНГРИДИЕНТОВ



Выгоды составления меню на неделю:

Экономия времени

На составление меню уходит не так много времени, особенно, когда вы приторопитесь и у вас уже будет отработана схема составления. Не нужно стоять ежедневно перед холодильником в раздумьях, что же такого приготовить. Не нужно бежать в магазин, потому что в самый неподходящий момент понимаешь, что нет свеклы для борща. Нужно просто начать готовить.

Экономия финансов

Незапланированные траты уменьшаются в разы. Потому что в магазин ходим со списком продуктов, которые необходимы для приготовления блюд. Включаем в меню продукты, которые в холодильнике лежат неиспользованные до того момента пока они не стали непригодны в пищу. Дома всегда есть, что покушать, так что нет необходимости покупатьпельмени третий день подряд, потому, что дома «шаром покати», а есть хочется.

Питаемся правильно

В день составления меню можно позаботиться о том, чтобы на предстоящей неделе было максимально полезное и разнообразное меню, включив в него овощи, фрукты, мясо, рыбу, молочные продукты и другие полезности. Это позволяет питаться правильно, разнообразно и сбалансированно.

СОСТАВЛЯЕМ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

ШАГ 1

Составляем список блюд, которые умеете и любите готовить. Разбиваем список на категории: завтрак, первые блюда, вторые блюда, гарниры, десерты, салаты.

ШАГ 2

Расписываем ингредиенты к каждому блюду. Сколько и чего необходимо для их приготовления.

ШАГ 3

Составляем таблицу, состоящую из 3х столбцов (завтрак, обед, ужин) и 7ми строк и в каждую клетку записываем блюда, которые будете готовить в тот или иной день.

ШАГ 4

Ревизия в холодильнике. Во время ревизии записать на листок все, что в нем есть. Далее напротив каждого продукта написать блюдо, которое можно из него приготовить и включить в меню.

ШАГ 5

Составляем список недостающих ингредиентов, которые понадобятся на недельное меню. Отправляемся в магазин. Меню на неделю вешаем на

24 ПРАВИЛА ПОХОДА В МАГАЗИН:

1. СПЛАНИРУЙТЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ
2. ПРОВЕРЬТЕ СКИДКИ
3. СОСТАВЬТЕ СПИСОК
4. ЗАХВАТИТЕ ПЛЕЕР
5. ПОЕШЬТЕ
6. ВЫБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ
7. ОГРАНИЧЬТЕ ВРЕМЯ
8. ХОДИТЕ ТОЛЬКО ПО КОНКРЕТНЫМ РЯДАМ
9. СМОТРИТЕ НИЖЕ И ВЫШЕ УРОВНЯ ГЛАЗ
10. ЧИТАЙТЕ ЭТИКЕТКИ
11. ПРОВЕРЯЙТЕ УСЛОВИЯ АКЦИЙ
12. ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ЦЕНУ
13. ИЗУЧИТЕ СОБСТВЕННЫЕ МАРКИ СУПЕРМАРКЕТА
14. ВЫЧИСЛЯЕТЕ СТОИМОСТЬ ЗА КГ., ШТ.
15. ОКРУГЛЯЙТЕ ПРАВИЛЬНО
16. ЗАГЛЯНИТЕ ВГЛУБЬ ПОЛОК
17. С ОСТОРОЖНОСТЬЮ БЕРИТЕ РАСФАСОВАННЫЕ ТОВАРЫ
18. ВЗВЕШИВАЙТЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ САМИ
19. ПОКУПАЙТЕ СЕЗОННЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ
20. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПАКЕТЫ И МНОГОРАЗОВЫЕ СУМКИ
21. НЕ ПОКУПАЙТЕ СЛИШКОМ МНОГО
22. НА КАССЕ ДЕРЖИТЕ СЕБЯ В РУКАХ
23. ОСМОТРИТЕ СОДЕРЖИМОЕ ТЕЛЕЖКИ
24. ПРОВЕРЬТЕ ЧЕК



ХРАНИМ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

ХРАНИМ ПРИ КОМНАТНОЙ Т

Баклажан
Брокколи
Виноград
Вишня
Зелень
Морковь
Сельдерей
Фасоль
Халапеньо
Цукини
Яблоко
Ягоды



Абрикос
Авокадо
Ананас
Банан
Груша
Дыня
Картофель
Киви
Лук
Персик
Цитрусовые
Чеснок

ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ