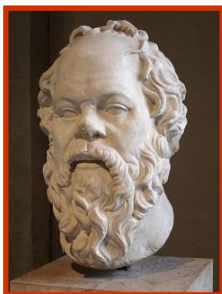
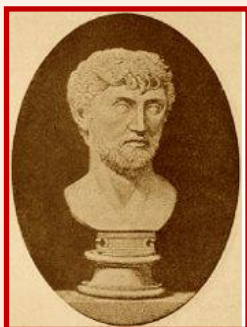
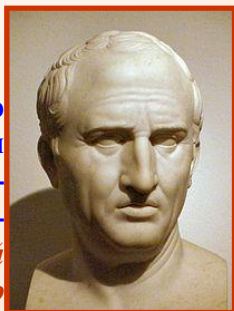


МУДРЫЕ МЫСЛИ О ЕДЕ, О ПИЩЕ



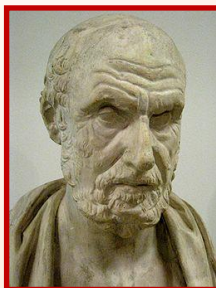
Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить. Голод – лучшая приправа к пище. *Сократ (469-399 гг. до н. э.)*

Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись. *Марк Тулий Цицерон (106-43 гг. до н.э.)*



Если первобытные люди часто гибли от недостатка пищи, то мы гибнем теперь от её изобилия. *Тит Лукреций Кар (99-55 гг. до н.э.)*

Не ешь на сытый желудок. Поистине, бросить пищу собаке лучше, чем переесть. *Лукман Хахим (VII в. до н.э.)*



Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если переступить меру природы.

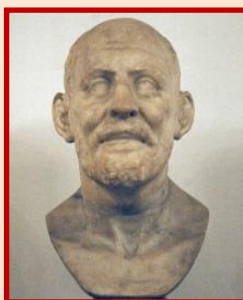
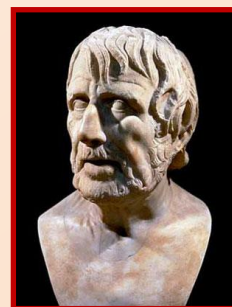
Наши первые вещества должны быть лечебным средством, а наши ле-

чебные средства должны быть пищевыми веществами.

Гиппократ (460-377 гг. до н. э.)

Избыток пищи мешает тонкости ума.

Сенека (4 г. до н.э.)



У всех тех, которые предаются удовольствиям желудка и переходят надлежащую меру в еде, в вине ..., удовольствия бывают

кратковременные и быстротечные, продолжающиеся лишь пока они едят или пьют; страдания же, получающиеся в результате этой неводержанности, бывают многочисленны и продолжительны.

Демокрит (460-370 гг. до н. э.)

**Знание истории и культуры
помогает гимназистам
сохранять своё здоровье**

НЕМНОГО ИСТОРИИ



Самая древняя поваренная книга, дошедшая до нас была составлена между I и III веками нашей эры. Создателем её был Апиций. Его Заслуга заключается в том, что он, свел воедино греческую и

римскую кулинарию, соединил самое роскошное и самое простое. Сильно выделяется обилие трав в древней кулинарии: соль, лук, перец, шалфей, мята, корица, дикий сельдерей, душица, тимьян, укроп, ягоды, хрен, чабрец, и т.д. Очень часто их использовали с оливковым маслом, уксусом, медом или вином. Древние люди отлично знали толк в приготовлении кушаний из рубленого мяса, мясных тефтелей, фаршированных рулетов. Они коптили окорока, делали ветчину, кровяную колбасу, твердые и вареные колбасы.

Воинов Спарты кормили один раз в сутки на вечерней заре. Вся пища умещалась в ладони и составляла необработанную смесь основных злаков. Она сохраняла воинам силу, волю, могучую массу тела. Медицинская сторона диететики (от греческого слова «диета» - образ жизни) была обращена к здоровому человеку. Отношение к здоровью в античном мире как к наибольшей ценности способствовало пониманию того, что человек может собственными действиями способствовать сбережению своего здоровья и выздоровлению при заболевании.

Приглашаем
в нашу Лучшую столовую,



где кормят
вкусно и правильно!

ИП Шайдуллина М.М.
и её команда



*«Мимо не проходим, покупаем и уходим!
Самое вкусное здесь, заходите к нам по-
есть!»*

Работники столовой

«После такой еды хочется работать!»

Педагоги гимназии

*«Наша столовая лучшая в мире, полезно и
вкусно нас в ней накормили!»*

Гимназисты

МОУ «Гимназия г. Надыма»



От Античности
до
наших дней...

МУДРЫЕ МЫСЛИ О ЕДЕ, О ПИЩЕ,
НЕМНОГО ИСТОРИИ КУЛИНАРИИ