Кухня народов мира **Гр №5-6 на 20 09 2021**

**Задание 1 . Составить конспект:Питание -главное условие существование человека и индикатор образа жизни ,поведения человека, здоровья человека, нации, общества.**

**Питание народа,** его кухня - важнейшая часть человеческого быта и национальной культуры. Искусство приготовления пищи - как древнейшая область человеческой

деятельности. Формирование гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни народов. Основные факторы, формирующие основу национальной кухни: - экономические особенности страны; - географическое расположение и климатические условия страны; - исторические причины; - религиозные и старинные обычаи; - этногенез; - набор исходных продуктов и их сочетание; - характерные способы, приемы и сочетания кулинарной обработки продуктов; - использование специй, приправ, соусов; - режимы питания

Правильное, научно обоснованное питание — это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека. Здоровым питанием называют такое питание, которое обеспечивает все питательные вещества, необходимые для вашего здоровья.Здоровое питание разнообразно по продуктовому набору, богато овощами, фруктами, ягодами, зерновыми продуктами, нежирными молочными продуктами; предусматривает ограничение потребления насыщенных жиров, сахара, поваренной соли.Здоровое питание отвечает потребностям организма в энергии позволяя поддерживать нормальный вес.Необходимо отметить, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, но не существует и некой идеальной пищи. Важно не только то, что мы едим, а, сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты.

**Тема 1.2 История и этапы развития традиций питания**

**Задание№2 Составить конспект Традиции потребления продуктов питания в древнем мире**Национальные традиции – исторически сложившаяся совокупность обычаев,

обрядов, привычек и навыков, передаваемых из поколения в поколение

Каждый народ имеет свой неповторимый уклад жизни, свои обря­ды, обычаи, танцы, песни, легенды.. Жизнь наших близких или далеких соседей по планете, во всех ее проявлениях, интересна каждому. Одним из таких проявлений является кулинария - одно из древнейших умений человечества, восходящее к кострам первобыт­ных. Способы приготовления пищи и приемы подачи кушаний складывались у каж­дого народа в течение веков

**В вопросах древней кулинарии** господствует представление о случайности как преобладающем способе открытий. Случайно обнаружили, что огонь меняет свойство пищи, случайно научились сажать растения, случайно обнаружили способность отдельных продуктов к брожению и т.д. Делаются предположения о том, как случайно попавшие в воду зернышки забродили, кто-то случайно попробовал эту "испорченную" жидкость, захмелел и таким образом открыл пиво. А жареное мясо было открыто на пепелищах лесных пожаров. Очевидно, что большинство их "случайных" открытий были, должны были быть результатом труда, мысли, наблюдений, экспериментов. Следует отметить, что еда использовалась не только для наполнения желудка с целью поддержать жизнь, но и для получения удовольствия Должны были быть и ритуалы, и праздники, и традиции приема пищи — важнейшего занятия в жизни первых людей. Еда и в более поздние эпохи — важнейший объединитель людей, непременный атрибут взаимоотношений между ними, совместный прием пищи имеет большое значение. Естественно предположить, что традиции эти зародились в то время, когда человек—природа—питание были связаны неразрывной связью.История развития культуры пищи и питания корнями связана с традициями хлебопашества в Месопотамии, Северной Африке и Римской империи.Археологические находки свидетельствуют, что хлеб — продукт древнейших цивилизаций, умевших возделывать землю и культивировать хлебные злаки.Одним из главных продуктов питания, характерных для большинства народов мира, являлись лепешка и хлеб.. В период неолита (3000-500 лет до н.э.) человек научился возделывать злаки и выращивать домашних животных, а после изобретения глиняной посуды смог овладеть различными способами приготовления пищи. Первый хлеб был в виде похлебки, следующий этап — пресные лепешки, которые сохранялись длительное время; их брали с собой в дорогу. Способ брожения был открыт египтянами 4 тыс. лет до н. э., затем о нем узнали греки, далее римляне, а от них — народы Европы. Люди, изготовлявшие хлеб, пользовались в былые времена большим уважении. Напитком являлись вода.