

МАГАЗИН

ЗАДАНИЕ: Познакомиться с инструкцией. Приобрести продукты, учитывая инструкцию и советы. Сумма, выделяемая на продукты – 1300 рублей. (на рисунок с корзиной приклеить названия продуктов, которые возьмете с собой в дорогу).

ИНСТРУКЦИЯ

При выборе продуктов следует учитывать некоторые факторы.

- ✓ Не имеет значения, куда вы направляетесь — в отпуск, деловую поездку или на небольшой пикник, **еда в дорогу должна быть вкусной и полезной.**
- ✓ Важно учитывать три важных момента при выборе дорожной пищи: **удобство** (все блюда комфортно есть в пути); **безопасность** (упаковать все так, чтобы ничего не рассыпалось, не разбилось и не испортилось); **простота.**
- ✓ Оцените, как долго вы будете в дороге, **рассчитайте время в пути и спланируйте количество приемов пищи.** Это позволит приблизительно понять объем еды, который можно взять с собой.
- ✓ Чтобы не рисковать, **купите продукты в проверенном месте.**
- ✓ Вода и еда в дорогу должны быть **разложены порционно** (используйте контейнеры и небольшие бутылочки с водой).
- ✓ Сэндвичи и бутерброды стоит **завернуть в пергамент** (специальная кулинарная бумага) так они дольше сохраняют свежесть, чем в фольге или пакете. Полиэтиленовые пакеты вообще лучше оставить дома: в них содержимое портится быстрее из-за того, что набирает влагу.
- ✓ Чтобы продукты не занимали много места в багаже, используйте не только **контейнеры, но и зип-пакеты:** в них можно сложить нарезанные заранее овощи и фрукты.
- ✓ Составляя график питания, учитывайте простое правило: **раньше должно быть съедено то, что быстрее портится.** Мясные продукты не портятся около 3-4 часов.
- ✓ Экзотические фрукты, новые виды сладостей и салатов не берите. В пути **экспериментов лучше не делать:** ведь вы не знаете, как организм воспримет ту или иную еду.
- ✓ Продукты питания в дороге **не должны** быстро портиться, таять, крошиться, обладать резкими запахами.

Рассмотри рисунки и выбери те продукты, которые возьмёшь с собой в поездку.