

Лесна за приготвяне рецепта



Необходими съставки:

- Коприва – 500 гр.
- Яйца – 4 бр.
- Сирене - 200 гр.
- Пресен лук – 1 връзка
- Олио – ½ к.ч.
- Черен пипер – на вкус
- Червен пипер – 1 ч.л.

Начин на приготвяне:

Измийте копривата, попарете я във вряла вода, след което я изплакнете под студена вода. Загрейте в съд олиото и запържете накълцания лук. Щом омекне, добавете копривата.

При нужда сипете малко гореща вода. След като течността се изпари се прибавят яйцата и натрошеното сирене. Разбърква се до сготвяне на яйцата. Овкусява се с червен пипер.



Най- простото обяснение за появата на пролетната умора е нарушеният баланс на организма. Отслабването на имунната система се дължи на дългите зимни месеци, през които слънчевата светлина е недостатъчна и намалената консумация на пресни плодове и зеленчуци е повлияла негативно на хранителния режим.

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на Дейност 4 „Предоставяне на съпътстващи мерки, за намаляване на бедността и насърчаване на социалното включване на най-нуждаещи те се лица по проект „Осигуряване на топъл обяд в Община Каолиново“
Договор № BG05FMOP001-3.002-0228-C01
Община Каолиново
www.kaolinovo.bg



Европейски съюз



**ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И /ИЛИ
ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ**

**ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА
НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА**

**Операция „Осигуряване на топъл обяд – 2016-2020“
BG05FMOP001-3.002**



**ПО ПРОЕКТ
„ОСИГУРЯВАНЕ НА ТОПЪЛ ОБЯД В
ОБЩИНА КАОЛИНОВО“**

Що е то пролетна умора?

Първите месеци на пролетта се асоциират с обща физическа отпадналост, лесна преумора, чести простудни заболявания и нервно изтощение. Спадът на силите най- често се свързва с хиповитаминоза, но според последните проучвания причините за пролетна умора са съвсем различни:

- **Влиянието на лошото време**- промените в атмосферното налягане, големите температурни амплитуди и магнитните буре предизвикват пролетна умора. През пролетта на организма са необходими 8-9 часа сън, но не повече.
- **Храната**- известно е , че организмът се опитва да компенсира сезонният недостиг на сили с повишен апетит. Хранете се често на малки порции. Консумирайте повече плодове и зеленчуци.
- **Вредните навици**. Откажете се от тютюнопушенето. Никотинът свива кръвоносните съдове, влошава кръвообращението и предизвиква кислороден глад, в резултат от което се предизвиква пролетна умора.
- **Отдыхът пред телевизора**- почивката пред телевизора уморява бързо зрението и предизвиква нервно напрежение. Резкият контраст на яркия екран и обкръжаващия мрак е вреден за очите. Затова не се препоръчва гледането на телевизия без допълнително осветяване в помещението.

Прием на витамини и минерали

Витамините се съдържат в голяма част от храните и е важно да знаем от какви витамини се нуждаем и в кои храни да ги намерим.

Витамин А- мощен антиоксидант, необходим за зрение. Източници: черен дроб, бъбреци, моркови, зелени листни зеленчуци, яйчен жълтък, обогатен маргарин, млечни продукти, жълти плодове.

Витамини от група В- известни като стрес или енергийни витамини. Те са от съществено значение за производството на енергия.

Витамин С- необходим за именната система, защита от вируси и бактерии, зарастване на раните, регулиране на холестерола. Източници:цитрусови плодове, киви, ягоди, домати, картофи, карфиол, зелени листни зеленчуци и чушки.

Витамин D - необходим за здрави кости и зъби. Източници: рибено масло, риба, мляко и млечни продукти.

Витамин Е - необходим за борбата с токсини Източници: ядки, соеви зърна, растително масло, зеле, спанак, пълнозърнести продукти и яйца.

Витамин К - участва в процеса на съсирване на кръвта и поддържането на здрави кости. Източници: в малки количества се съдържа в месото, повечето зеленчуци и пълнозърнести храни.



Минералите подпомагат дейността на витамините и имат жизненоважно значение. Липсата им води до развитие на ендемична гуша, рахит, остеопороза и други.

Калций - необходим за здрави кости и зъби. Източници: мляко, сирене, масло, кисело мляко и зелени листни зеленчуци.

Желязо - необходим за имунна система. Източници: червено месо, мазна риба, яйчен жълтък, зелени листни зеленчуци, ядки, пълнозърнести храни.

Магнезий - необходим за изграждането на здрави кости и регулиране на телесната температура. Източници: пълнозърнести храни, зелени листни зеленчуци, ядки.

Цинк - необходим за имунната система. Източници: месо, мляко, кафяв ориз и пълнозърнести храни.

Калий - необходим за провеждане на нервните импулси към мускулите. Източници: картофи, варива, листни зеленчуци (лапад, зелен лук и чесън, марули, спанак), някои плодове (череша, вишна, малини, ягоди, кайсии, сливи), зеле.

Калий- необходим за провеждане на нервните импулси към мускулите. Източници: картофи, варива, листни зеленчуци (лапад, зелен лук и чесън, марули, спанак), някои плодове (череша, вишна, малини, ягоди, кайсии, сливи), зеле.

Фосфор - акумулатор на енергия в организма. Източници: черен дроб, мляко и млечни продукти, бъбреци, жълтък, варива, зеле, картофи, ядкови плодове.