



ПСИХОЛОГИЯ
ВКУСА



СЕКРЕТЫ
ПРАВИЛЬНОГО БУТЕРБРОДА



УГЛЕВОДЫ —
ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ



БЕЛКИ —
ОСНОВА НАШИХ
МЫШЦ



ЖИРЫ —
ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ

ПОЛЕЗНАЯ ЕДА



КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ
НАРОДОВ МИРА



ОВОЩИ — НАШИ
ВИТАМИННЫЕ
ПОМОЩНИКИ



МОЖНО ЛИ ЧАСТО
ПИТАТЬСЯ ФАСТФУДОМ?



СОВЕТЫ
ДЛЯ МАЛЕНЬКОГО
ШЕФ-ПОВАРА

ПИТАЙСЯ
ПРАВИЛЬНО

ЗАВТРАК, ОБЕД
И УЖИН: ЧТО В МЕНЮ?



МОЛЕКУЛЯРНАЯ
КУХНЯ



ЛИКБЕЗ С РОДИТЕЛЯМИ И БЕЗ

УДК 087.5:641.5
ББК 36.997
Б12

*Серия «Ликбез с родителями и без»
основана в 2022 году*

Бабин, Тарас Дмитриевич.

Б12 Полезная еда. Питайся правильно. Советы для маленького шеф-повара / Т. Д. Бабин. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 127, [1] с. : ил. — (Ликбез с родителями и без).

ISBN 978-5-17-166657-6.

Эта книга способна превратить изучение основ здорового питания не только в весёлую и познавательную игру, но и в увлечение на всю жизнь. Юные читатели примерят на себя роль шеф-повара и окунутся в мир кулинарных знаний и вкусных экспериментов. Ребята узнают о том, какие суперсилы скрывает в себе сбалансированный завтрак, сытный обед и лёгкий ужин. А ещё они поймут, почему в питании так важны белки, жиры и углеводы, научатся отличать полезную еду от вредной и познакомятся с маленькими друзьями большого здоровья — витаминами и микроэлементами. Также мальчишки и девчонки отправятся в путешествие по континентам и эпохам, во время которого раскроют секреты приготовления хлеба, супов, горячих блюд и десертов, узнают о законах гостеприимства у самых разных народов, постигнут основы экокулинарии, психологии вкуса и даже молекулярной кухни будущего. На страницах этого издания с красочными иллюстрациями ребята найдут простые рецепты оригинальных блюд, творческие задания, мини-игры и множество ценных советов и подсказок, которые помогут научиться готовить полезную и вкусную еду легко и с удовольствием!

Для широкого круга читателей.

**УДК 087.5:641.5
ББК 36.997**

ISBN 978-5-17-166657-6

© Оформление, обложка, иллюстрации.
ООО «Интеджер», 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2026

В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,
Shutterstock.com

ЧТО ТАКОЕ КУЛИНАРИЯ

— Привет, Лиза! А ты знаешь, что такое кулинария? — спросил однажды Максим у своей сестры, встретив её на кухне. — Это вроде когда еду готовят... Но зачем, если можно просто бутерброд съесть?

— Ну нет, Макс! — с улыбкой покачала головой Лиза. — Кулинария — это не только вкусно, но и полезно. Если готовить самому, можно делать здоровую еду — без лишнего сахара и вредностей!

— Ага, и тогда станешь сильным, как супергерой? — глаза Макса загорелись интересом.

— Именно! Начнём с основ — узнаем, как еда может быть и вкусной, и полезной! Об этом надо спросить у мамы.



Кулинария — тоже искусство

Кулинария — это настоящее искусство приготовления еды. Представь себе художника, который рисует на холсте. Только вместо красок у нас овощи, фрукты, специи и другие продукты. А взамен кисточек — ложки, вилки, ножи и кастрюли.



Любое блюдо начинается с трёх вещей:

- Продукты — это строительные кирпичики кулинарии. Чем свежее и качественнее ингредиенты, тем вкуснее получится блюдо.
- Посуда и инструменты — они помогают нам измельчать, смешивать, взбивать продукты, а также подвергать их всевозможной тепловой обработке.
- Технологии приготовления — существует много способов: варка, жарка, тушение, запекание, замораживание. Мы разберём их подробнее в следующих главах.

Помощники повара

Перед тем как начать кулинарное приключение, давай познакомимся с инструментами, без которых не обходится ни один повар.

- Нож — главный помощник в нарезке. Пользуйся им осторожно!
- Разделочная доска — защищает стол от царапин и помогает аккуратно нарезать продукты.
- Миска и кастрюля — без них не получится сварить суп или замесить тесто.
- Ложка, вилка, венчик — с их помощью смешивают и взбивают ингредиенты.
- Сковорода — нужна для жарки и тушения.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

СЛОВО «КУЛИНАРИЯ» ПРОИЗОШЛО ОТ ЛАТИНСКОГО CULINARIA, ЧТО БУКВАЛЬНО ОЗНАЧАЕТ «КУХОННОЕ ИСКУССТВО». КАК И ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ЛЮБЫМ ДРУГИМ ИСКУССТВОМ, ЧТОБ СТАТЬ КУЛИНАРОМ, НУЖНЫ ЗНАНИЯ, НАВЫКИ И ТРЕНИРОВКИ. ЭТА КНИГА ДАСТ ТЕБЕ ВСЁ, ЧТО НЕОБХОДИМО В НАЧАЛЕ ПУТИ.



— Я РАНЬШЕ ДУМАЛ, ЧТО ГОТОВКА — ЭТО ПРОСТО БЫСТРО СВАРИТЬ МАКАРОНЫ. А ТЕПЕРЬ ЗНАЮ, ЧТО КУЛИНАРИЯ — ЭТО НАСТОЯЩЕЕ ИСКУССТВО! И ЧУТЬ-ЧУТЬ НАУКА. ЛЮБОЙ ПОВАР — ЗНАТОК СВОЕГО ДЕЛА, И МЫ ТОЖЕ МОЖЕМ СТАТЬ ТАКИМИ.



— ИМЕННО! А ЕЩЁ ХОРОШИЙ ПОВАР ВСЕГДА ДУМАЕТ О ПОЛЬЗЕ ЕДЫ, ЧТОБЫ ОНА БЫЛА НЕ ТОЛЬКО ВКУСНОЙ, НО И ЗДОРОВОЙ.



ИСТОРИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

— Макс, а ты когда-нибудь задумывался о том, кому впервые пришла в голову идея пожарить мамонта или оленя? — размышляла вслух Лиза, представляя в голове первобытных людей, которые сидят в пещере.

— Конечно! Приготовление пищи началось ещё в древности. Люди даже не всегда знали, как разжечь огонь! — важно ответил Макс, словно только что вернулся из прошлого.

— То есть раньше ели сырое? Фу-у-у! — Лиза скорчила гримасу отвращения, прикрыв рот ладошкой.

— Да, дети! А потом люди научились жарить, варить, печь — и началась история кулинарии! — в комнату вошла мама в переднике, она только что закончила готовить обед.

— Пойдёмте-ка в кухню, поможете мне накрыть на стол, а я вам расскажу, как нелегко бывало в древности хозяйкам стряпать еду на всю огромную семью.

— Мама, конечно, расскажи, ведь это так интересно!





Кулинарная революция

Представь: миллионы лет назад люди не знали ни про сковородки, ни про плиты, ни даже про огонь! Они ели то, что могли найти — сырые ягоды, корешки, орехи и мясо животных. Хотя и тогда уже появлялись зачатки кулинарной науки. Например, древние люди, жившие в тропиках, поливали сырую рыбу, перед тем как её съесть, лимонным соком. Так она становилась более аппетитной и безвредной.

Но однажды произошло настоящее волшебство — люди приручили огонь. Предполагают, что молния ударила в дерево, и оно загорелось, а кто-то догадался, что жар от костра делает мясо мягче и ароматнее. Так началась первая кулинарная революция!

С тех пор пищу стали готовить на огне. Со временем люди поняли, что такая еда не только вкуснее, но и безопаснее для здоровья — в ней меньше микробов. А ещё она легче переваривается и даёт больше сил.

Потом наши предки научились делать посуду из глины — горшки, чаши, тарелки. В них готовили супы, каши и отвары из трав. Это было особенно важно, ведь многие продукты нельзя пожарить, но можно сварить — например, злаки и бобовые. Так появилась варка.

Новое в кулинарии

Изначально люди готовили самую простую пищу, однако затем они начали смешивать различные продукты и получать сложные блюда, а чтобы еда была вкуснее, стали добавлять в неё специи и травы.

С открытием неведомых стран появились новые продукты: картофель, томаты, кукуруза, какао. Представляешь, раньше в Европе не знали ни пиццы с томатным соусом, ни шоколада, ни подсолнечного масла, ни арахиса!

А с развитием городов и технологий были изобретены газовые и электрические плиты, духовки, холодильники, блендеры и даже микроволновки.

Благодаря долгой истории кулинарии, сегодня мы можем контролировать, что попадает к нам в тарелку. Мы сами выбираем полезные продукты, добавляем меньше сахара в выпечку, вместо жарки на масле запекаем или готовим на пару.

Так что, когда ты берёшь в руки ложку и начинаешь мешать тесто или варить суп, помни — ты становишься частью огромной и вкусной истории человечества!



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

СО ВРЕМЕНЕМ КАЖДАЯ КУЛЬТУРА ПРИДУМАЛА
СВОИ СПОСОБЫ ГОТОВКИ:

- ✓ ЕГИПТЯНЕ ДЕЛАЛИ ПЕРВЫЕ ПЛОСКИЕ ЛЕПЁШКИ, ПОХОЖИЕ НА ХЛЕБ;
- ✓ ГРЕКИ И РИМЛЯНЕ УСТРАИВАЛИ ПЫШНЫЕ ПИРЫ С ЖАРеныМИ БЛЮДАМИ И МЕДОВЫМИ ДЕСЕРТАМИ;
- ✓ В КИТАЕ ЕЩЁ ТЫСЯЧИ ЛЕТ НАЗАД ПРИДУМАЛИ ПАРОВАРКУ, ЧТОБЫ ЕДА ПОЛУЧАЛАСЬ МЯГКОЙ И НЕЖИРНОЙ.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ВСЕГО СУЩЕСТВУЕТ 6 РАЗНЫХ ВКУСОВ: СОЛЁНЫЙ, СЛАДКИЙ, КИСЛЫЙ, ОСТРЫЙ, ГОРЬКИЙ, А ТАКЖЕ НЕДАВНО ОТКРЫТЫЙ ВКУС УМАМИ (ЧТО-ТО БЛИЗКОЕ КО ВКУСУ ГРИБОВ ИЛИ МЯСА).



— ВОТ ЭТО ДА! Я ДУМАЛ, ЧТО ЕДА — ЭТО ПРОСТО ЕДА, А У НЕЁ, ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЦЕЛАЯ ИСТОРИЯ! ПРИЧЁМ И ОЧЕНЬ ДЛИННАЯ! ЛЮДИ УЧИЛИСЬ ГОТОВИТЬ ТЫСЯЧЕЛЕТИЯМИ.

— ДА! КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА МЫ ВАРИМ МАКАРОНЫ, МЫ ПРОДОЛЖАЕМ ДРЕВНЮЮ ТРАДИЦИЮ.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА КУХНЕ

— Лиза, вчера я пытался сам пожарить яичницу... И чуть не уронил сковородку! Она была такая горячая! — Макс нервно потёр руки, вспоминая свой не очень удачный кулинарный опыт.

— Ого! Ты осторожнее! На кухне легко пораниться или обжечься, — Лиза тут же стала серьёзной.

— Я думал, кухня — это просто весело. А тут, оказывается, ещё и опасности есть, — задумчиво сдвинул брови Макс.

— Да, но если знать простые правила, всё будет в порядке. Давай расскажу, как стать настоящим поваром и не попасть в беду! — подмигнула брату Лиза, показывая, что знает секрет.



ВАЖНЫЙ СОВЕТ

В ПРОЦЕССЕ ЖАРКИ ВСЕГДА СТАВЬ СКОВОРОДУ НА ПЛИТУ РУЧКОЙ ОТ СЕБЯ, К СТЕНЕ. ТАК ТЫ НЕ ЗАЦЕПИШЬСЯ ЗА РУЧКУ ОДЕЖДОЙ, НЕ ЗАДЕНЕШЬ ЕЁ РУКОЙ И НЕ ОБОЖЖЁШЬСЯ!



Острые ножи и горячая плита: как избежать травм?

Каждому повару нужны инструменты: ножи, тёрки, плиты и духовки. Но все эти вещи требуют внимания и уважения.

Вот простые правила, чтобы избежать опасных ситуаций:

- Никогда не берись за нож, если спешишь или тебя кто-то отвлекает. Всегда режь медленно и аккуратно.
- Держи нож правильно — не за лезвие, а за ручку. Рука, которая держит продукт, должна располагаться на нём с поджатыми внутрь кончиками пальцев.
- Обязательно пользуйся разделочной доской — она не даёт продуктам скользить.
- Не наклоняйся над плитой и относись к огню серьёзно, не играй с ним. Используй прихватки или полотенце, если берёшься за горячую сковороду или кастрюлю.
- Никогда не оставляй включённую плиту без присмотра.



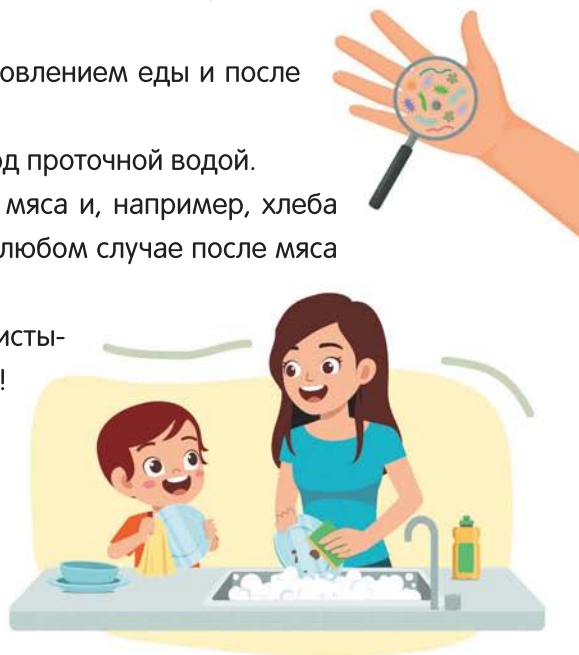
Чистота на кухне — залог здоровья

Чистая кухня — это не только приятно, но и безопасно для твоего организма. Микробов не видно, но они могут попасть в еду, если не соблюдать гигиену.

Вот что всегда нужно помнить:

- Обязательно мой руки с мылом перед приготовлением еды и после касания сырых продуктов.
- Хорошо промывай фрукты, овощи и зелень под проточной водой.
- Не используй одну и ту же доску для сырого мяса и, например, хлеба или салата. Лучше иметь отдельные предметы. И в любом случае после мяса надо тщательно вымыть доску и нож.
- Следи за тем, чтобы полотенца и губки были чистыми. Мокрые тряпки — любимое место для микробов!
- Если что-то упало на пол — не поднимай и не клади это обратно на тарелку. Продукты придётся заново помыть или даже выбросить.

Чистота помогает сохранить здоровье тебе и тем, кто будет есть твои вкусные блюда.



Как правильно хранить продукты?

Иногда хочется оставить приготовленное «на потом» или запастись вкусняшками на несколько дней. Но еда не живёт вечно, и хранить её надо правильно, чтобы она не испортилась.

Запомни, как продлить жизнь продуктам.

- Держи скоропортящиеся продукты (молоко, мясо, рыбу, йогурты) в холодильнике.
- Убирай остатки еды в закрытые контейнеры или накрывай пищевой плёнкой.
- Никогда не оставляй еду на солнце или у плиты — она быстро испортится.
- Подписывай контейнеры и ставь даты — так ты всегда будешь знать, когда это было приготовлено.





СОДЕРЖАНИЕ



ВВЕДЕНИЕ.....	3	Историческая справка	35
ЧТО ТАКОЕ КУЛИНАРИЯ.....	4	Мини-задание	35
Кулинария — тоже искусство	4	ХЛЕБ — ВСЕМУ ГОЛОВА.....	36
Помощники повара.....	5	Что такое хлеб?.....	36
ИСТОРИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ.....	6	Как делают хлеб?	37
Кулинарная революция	7	Почему хлеб так важен?.....	38
Новое в кулинарии	8	Какой хлеб полезнее?.....	39
БЕЗОПАСНОСТЬ НА КУХНЕ	10	Готовим вместе	39
Острые ножи и горячая плита:		МЯСО — ОСНОВА ЖИЗНИ.....	40
как избежать травм?.....	11	Почему мясо — фундамент питания?.....	40
Чистота на кухне — залог здоровья.....	12	Какие бывают виды мяса?.....	41
Как правильно хранить продукты?.....	12	Нужно ли есть мясо каждый день?.....	42
Что делать, если пролил, уронил еду		Чем можно заменить мясо?.....	42
или испачкался?	13	Яркие блюда из мяса.....	43
БЕЛКИ — ОСНОВА НАШИХ МЫШЦ.....	14	РЫБА И «МОРСКИЕ ГАДЫ».....	44
Что такое белки?.....	15	Почему рыба — это важно?.....	44
Как правильно употреблять белки?.....	16	Сокровища из морских глубин	45
Готовим вместе.....	17	Как есть рыбу с удовольствием?	46
ЖИРЫ — ПОМОЩНИКИ В ЗДОРОВОМ		Рыбные фестивали.....	47
ПИТАНИИ.....	18	Готовим вместе	47
Что такое жиры и зачем они нужны?	19	ОВОЩИ — РАЗНОЦВЕТНЫЕ ПОМОЩНИКИ	48
Полезные и вредные жиры:		Волшебство в каждом кусочке	48
кого «звать» на обед.....	19	Цвет — это не просто украшение.....	49
СКОЛЬКО ЖИРОВ НУЖНО И КАК ИХ		Путешествие по грядке и дальше	50
ЕСТЬ С УМОМ.....	20	Готовим вместе	51
Омега-3 жирные кислоты: щит для здоровья.....	21	ФРУКТЫ И ЯГОДЫ — СЛАДКАЯ ПОЛЬЗА.....	52
УГЛЕВОДЫ — ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ.....	22	Под солнцем и на ветке.....	52
Что такое углеводы и для чего они нужны		Цвета, вкусы и чудеса	53
человеку?	23	Необычные герои фруктового мира.....	54
ПРОСТЫЕ И СЛОЖНЫЕ: ЧТО ВЫБРАТЬ?	24	Фрукты в кулинарии.....	54
Когда и сколько есть углеводов	25	Готовим вместе	55
Углеводы и настроение	25	МУКА И КРУПЫ — ЗОЛОТО С ПОЛЕЙ	56
ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ —		Сила в зёрнышке	57
МАЛЕНЬКИЕ ГЕРОИ БОЛЬШОГО ЗДОРОВЬЯ	26	Мука — превращение в тесто.....	57
Что такое витамины и микроэлементы.....	27	Крупы — еда силы.....	58
ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНОВ?	28	В каждой стране свои предпочтения	58
Как сохранить витамины в еде?.....	28	Где что растёт	59
Готовим вместе.....	29	Готовим вместе.....	59
КАК ПРОДУКТЫ СТАНОВЯТСЯ ЕДОЙ.....	30	ЗАВТРАК — БОДРОЕ НАЧАЛО ДНЯ	60
Почему обработка важна?.....	30	Зачем нужен завтрак?	61
Режем, трём, месим!	31	Завтраки в разных странах мира.....	61
Когда пища встречается с огнём.....	32	Завтрак и спорт.....	62
Когда еда меняется без огня.....	33	Как завтрак влияет на мозг	63
Холод, высокие температуры,		Готовим вместе.....	63
давление и всё необычное.....	34		

ОБЕД — ВРЕМЯ СИЛЫ И ЭНЕРГИИ	64	СКАЗОЧНАЯ ЕДА	96
Зачем нам обед?	65	Богатое воображение	96
Супы, которые согревают и радуют	65	Вкусные эксперименты	97
Варианты второго блюда	66	Искусство вызывать аппетит	98
Полдник — маленькая передышка	66	Молекулярная магия	98
Готовим вместе	67	Готовим вместе	99
Мини-игра	67	ЭТИКЕТ И ГОСТИ	100
УЖИН — ЗАВЕРШЕНИЕ ДНЯ	68	Важные правила	100
Почему ужин важен?	68	Тёплая атмосфера	101
Вкусные традиции разных стран	69	Как принять гостей?	102
Лёгкий ужин — для энергии и сна	69	Законы гостеприимства	102
Семейный ужин	70	Мини-игра «Этикет-детектив»	103
Баланс во всём	71	КУЛИНАРИЯ СЕГОДНЯ	104
Мини-игра	71	Фастфуд	104
ДЕСЕРТЫ И СЛАДОСТИ	72	Искусство шеф-поваров	105
Сладости и энергия	72	Огород или магазин?	106
Сладкая география	73	Вегетарианство	106
Десерты древности	74	Современное кухонное оборудование	107
Шоколад: от ацтеков до нас	74	Готовим вместе	107
Готовим вместе	75	КУХНЯ БУДУЩЕГО	108
ПРЯНАЯ АЗИЯ	76	Новые продукты	108
Индийская кухня	76	Еда с суперспособностями	109
Китай и Юго-Восточная Азия	77	Новые технологии на кухне	110
Япония и Корея	78	Экокулинария	110
Сердце корейской кухни	78	Искусственный интеллект на кухне	111
Готовим вместе	79	ПСИХОЛОГИЯ ВКУСА	112
КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ ТУРЦИИ И КАВКАЗА	80	Реакция на вкус	112
Сытая Турция	80	Любители острого	113
Характер Кавказа	81	Настроение и вкус	114
Сладкий Восток	82	Важна и обстановка!	114
Чурчхела и лимонады	83	Любимые блюда	115
Готовим вместе	83	Эффект новизны	115
АМЕРИКА И МЕКСИКА	84	КАК СТАТЬ ШЕФ-ПОВАРОМ?	116
Американская классика	84	Первый шаг	116
Мексиканское настроение	85	Учёба и практика	117
Пончики и чуррос	86	Секреты мастерства	118
Праздники и традиции	86	Работа на кухне	118
Готовим вместе	87	Советы для начинающих	119
СЛАВЯНСКИЕ ТРАДИЦИИ	88	КУЛИНАРНЫЕ ЗАДАНИЯ	120
Горячее и сытное	88	Примеряем роль дегустатора	120
Золотые блинчики	89	Домашнее кафе	121
Русские сладости	90	Вкусное путешествие	121
Праздничные угощения	90	Идеальная пицца	122
Готовим вместе	91	Кулинарная лотерея	123
КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕНДАРЬ	92	Экокулинария: ничего лишнего	123
Щедрый урожай	92	Фуд-челлендж	123
Рождественский уют	93	УСТРОЙ СВОЙ ЗВАНЫЙ УЖИН	124
Первые витамины	94	Твой праздник	125
Летнее солнце	94	Вечер, который запомнится	125
Готовим вместе	95		