

## Вывод

Как великолепно, проста и рациональна национальная кухня. С давних пор национальная кухня любой страны пользуется во всем мире заслуженной популярностью. Сейчас очень важно не забывать опыт наших предков по приготовлению пищи и правильному питанию. Когда-то они заложили правильную, рациональную систему питания, которая обеспечивала человека здоровьем, силами, энергией, бодростью на долгие годы. Узнавая больше о национальной кухне, мы понимаем, что нам тоже есть чем гордиться, что современным обществом незаслуженно были забыты национальные традиции и

## Список используемых информационных ресурсов

М. М. Безруких, А. Г. Макеева,  
Т. А. Филиппова **Формула  
правильного питания, -  
Просвещение, 2017**

*<http://pirogibabyagi.ru/blog/pirozhi-i-storiya-vozniknoveniya.html>*

*<https://vkusneedoma.ru>*

*<https://22oa.ru/beshbarmak-istoriia-proiskhozhdeniia/>*

*<http://fb.ru/article/67019/kavkazskaya-kuhnya---osobennosti-i-traditsii>*

*<https://edaplus.info/foods-world/armenian-cuisine.html>*