

Кулинарные посиделки



Посиделки- это сборище крестьянской молодёжи по осенним и зимним ночам под видом рукоделия, пряжи, а более- рассказней, песен и забав.



«Оратор»

**ЗА 1 МИНУТУ
УБЕДИТЕ ЧЛЕНОВ
СВОЕЙ СЕМЬИ В
ПОЛЬЗЕ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ**



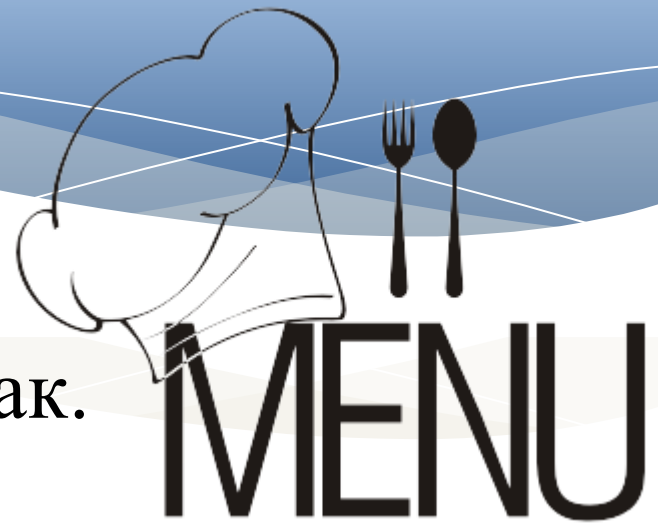
Полезные продукты

- Какие продукты улучшают мозговую деятельность?
Рыба, мясо, творог, шоколад.
- Какие продукты помогают пищеварению?
Фрукты, овощи, кисломолочные продукты.
- Какие продукты укрепляют кости?
Молочные продукты, рыба.
- Какие продукты являются источником витаминов?
Фрукты, овощи.
- Какие продукты придают силу, наращивают мышечную массу?
Мясо, особенно нежирных сортов.



Составляем меню

- Составьте меню на завтрак.



Из чего варят кашу? Из каких круп?

Самые древние каши - пшенная, перловая, овсяная («геркулесовая»).

Каша - очень полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят: «Мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай - в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним кашу не сваришь».

Многие дети не любят кашу. А вы знаете, что любую кашу можно сделать вкусной?

В кашу можно добавить ягоды, фрукты, варенье, мёд, изюм, орешки.

Такая каша будет не только вкусной, но и полезной.

- Какое из блюд вы хотите включить в обеденное меню?
Борщ, суп куриный, рассольник.
Картофельное пюре, рыба, макароны, котлета.
Компот, сок, кисель, чай.
- Чего не хватает за обеденным столом?

НЕ В ПОРУ ОБЕД, КОЛИ ХЛЕБА НЕТ!



Назови пропущенное слово:

- Перед едой обязательно _____ руки!
- Ешь небольшими кусочками, тщательно _____ пищу.
- Фрукты и овощи перед употреблением надо хорошо _____.
- Во время еды не _____ и не _____.
- Ешь в меру! Не _____.

Узнай продукт по описанию

- От него здоровье, сила, и румянность щек всегда, белое, а не белило, жидкое, а не вода
- Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт для желудка – это
- Если простоквашу сварить, то получится продукт, который помогает нашему скелету, укрепляет кости - это
- Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, протомить его, то получится

Это интересно!

Хлеб употреблялся преимущественно ржаной. К ржаной муке могла примешиваться ячменная. Из пшеничной муки приготавливалось лакомство — калачи. Соль в мучные изделия не добавлялась. Из теста на ржаной или пшеничной муке готовили пироги. Начинка пирогов была мясная, рыбная, творожная, ягодная. В начинку добавляли кашу, лапшу, яйца, грибы. Пекли также сдобный хлеб — каравай. Другие печные изделия: курник, оладьи, блины, хворост



