

# 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



