

Родительское собрание на тему «Витаминные скульпторы»

Цель: сформировать представление о карвинге, как искусстве украшения блюд; научить делать простые шедевры карвинга.

Аудитория: мамы учащихся

Оборудование: карточки с пошаговым выполнением блюд, презентация с шедеврами карвинга, овощи, ножи, разделочные доски, фартуки, клеенки.

Ход собрания:

Вкусные и полезные они могут служить прекрасным природным материалом для сотворения всяческих чудес. Скульптур, например. Скульптура – это объемное художественное изображение. Художник, создавая свое произведение, словно побеждает безжизненность камня, дерева, глины. Так же и совершенно обычные на первый взгляд яблоко, морковь, огурец, картофелина, на которые мы привыкли смотреть как на источник витаминов или как на сырье для приготовления блюда, вдруг, после некоторой обработки, превращаются, пусть на недолгое время, в прекрасные цветы, забавные игрушки, подарки и сказочные персонажи.



Искусство гравирования по поверхности растений представлено кулинарным карвингом. Кулинарный карвинг – фигурная резка по овощам и фруктам – сегодня очень популярен. Искусство вырезания из овощей и фруктов возникло много столетий назад в Юго-Восточной Азии как средство украшения скудных, преимущественно вегетарианских домашних блюд. Население Европы, имевшее достаточное количество самых разнообразных и полноценных исходных продуктов (домашние животные, дичь, морепродукты, зерновые), в излишнем украшении блюд не нуждалось. Здесь даже на столах королей в первую очередь были важны вкус и сытность блюд.

Схожи между собой техники мастеров Китая и Японии – там принято вырезать всяческие иероглифы, изображения людей и животных с использованием трафаретов и выемок. Это могут быть традиционные рисунки с драконами, поздравительные надписи и боевые сцены. А вот тайские мастера предпочитают вырезать из фруктов и овощей разнообразные цветочные композиции.

Некоторые крупные отели в Таиланде даже организуют для европейских туристов краткие платные курсы. В Европе интерес к карвингу возник сравнительно недавно благодаря моде на восточную кухню.

Из самых обычных растений, например из тыквы, специалисты создают самые настоящие шедевры. Американский художник Дэн Лэдд, например, вырезает скульптуры из тыквы-горлянки, ее еще называют посудная тыква. Кстати, такое прозвище она получила оттого, что ее использовали не только для еды, но и по хозяйственному назначению – делали из нее сосуды для

жидкостей. С древних времен ее применяли в этих целях из-за ее твердой корки.

Простой выход для всех, кому не терпится творить всякие растительные чудеса, придумала одна американская фирма. Она делает прозрачные складывающиеся коробки из легкого пластика. Внутри них можно выращивать разные овощи, например огурцы или кабачки, которые через определенное время достигнут размеров формочки и начнут заполнять собой предоставленное пространство. Остается только ждать, когда овощи созреют и приобретут очертания заготовки. Выбор форм невелик, и среди них преобладают мягкие, добрые мотивы – садовые эльфы, бриллианты, сердечки.

Разнообразие форм, окраски, различная структура кожицы и мякоти плодов природы может натолкнуть ребенка на создание самых настоящих шедевров искусства. Присмотритесь: овощи и фрукты имеют различную форму – круглую, овальную, продолговатую, приплюснутую. Это позволяет использовать их для головок и туловищ реальных существ и сказочных персонажей. Определенное значение имеет и окраска. Клубни картофеля и морковь часто имеют негладкую поверхность, а отростки, которые напоминают уши, нос, руки. Такие образцы, конечно, надо специально поискать в овощных запасах, но поделки получаются очень интересные. На самые необычные и смелые решения может натолкнуть и определенная структура растения, например слоистость белокочанной капусты или волнистая, «кудрявая» структура цветной капусты. Пусть вас не смущает мысль, что высокие кулинарные технологии или создание скульптурных и художественных шедевров доступны только специалистам. Ведь самые известные мастера своего дела тоже были когда-то детьми.

Веселый зоопарк

Попугай огурцович

Вам понадобится: огурец, сладкий болгарский перец желтого, оранжевого и красного цветов, редис, лук, морковь, маслины или зеленый горошек, 2 штуки гвоздики.

Приготовление:

1. Отрежьте у огурчика толстую часть, поставьте его вертикально на срез.
2. По бокам огурца сделайте надрезы и приподнимите кожицу в виде крыльев с помощью зубочисток.
3. Болгарский перец вымойте и разрежьте на треугольники.
4. Несколько раз надрежьте треугольники с внутренней стороны, не доводя разрез до конца.
5. Положите несколько вееров разного цвета один на другой – получите разноцветный веер. Это будет радужный хвост попугайчика.
6. В верхней части огурца сделайте разрезы – вставьте гребешок и клюв.
7. С помощью зубочисток либо сухих гвоздик прикрепите глазки - кружочки редиски ли репчатого лука и половинки маслин либо зеленый горошек.



8. Из кусочков моркови или красного перца получатся лапки.

Верблюжонок Филя-картофия

Картошку и морковку легко резать, в корнеплодах удобно прокалывать дырочки и поэтому нетрудно делать из них всякие интересные штучки, например верблюжонка.

Вам понадобится: морковь с хвостиком, 3 картофелины разных форм и размеров, кусочки желтого и красного сладкого перца, несколько маслин или горошин черного перца.

Приготовление:

1. Первым делом хорошо вымойте морковь и картофель. И отварите, если пожелаете.
2. Разрежьте морковь на части.
3. Одну из маленьких картофелин разрежьте пополам зигзагообразно, из второй вырежьте уголок – получите заготовку для мордочки верблюжонка.
4. Кусочек желтого перца разрежьте поперечными полосками, не доводя до конца, - это гривка. Ее нужно будет вставить в надрезанную на макушке картофелину-голову.
5. Уши и ноздри тоже вырежьте из желтого перца или кусочков моркови, а из полоски красного перца получится рот. Из половинок маслин или горошин черного перца – любопытные глазки.
6. Соберите верблюжонкаб прикрепите шею, голову, ножки, горбики и хвостик к самой большой картофелине с помощью зубочисток.

Тыква-конь

Ломоть тыквы может превратиться в замечательного рыжего коня. сделать его очень легко и просто.

Вам понадобится: тыква, зелень.

Приготовление:

1. Разрежьте большой ломоть тыквы на три части
2. Из средней, самой широкой части вырежьте с двух сторон треугольники – это будет туловище с ногами.
3. Одна заостренная часть послужит головой и шеей, а вторая – хвостом. Кожицу тыквы у хвостика можно слегка надрезать – растрепать.
4. Прикрепите голову и хвост к корпусу с помощью зубочисток или соленой соломки. Гриву можно сделать из кудрявой петрушки или укропа. И отпустите попастись на травке.

Страус с прической

Вам понадобится: зеленая редька, лук-порей, кусочки гвоздики и красного перца, петрушка или укроп.

Приготовление:

1. Срежьте основание зеленой редьки, чтобы придать ей устойчивости. Это будет туловище страуса.
2. Надрежьте зеленые перья лука-порея вдоль, не доводя разрез до конца. Опустите ненадолго в холодную воду – перья прихотливо завьются. Это будет голова птицы.

3. Для глаз используйте гвоздику, для клюва – уголок красного перца.
4. Прикрепите голову с шеей к туловищу-редьке с помощью длинной деревянной шпажки. Хвост украсьте кудрявой петрушкой или укропом. Вокруг можно насыпать немножко консервированной кукурузы – наш страус присел позагорать на песочек.

Барашек кучерявый

Вам понадобится: баклажан, цветная капуста, болгарский перец, лист салата, оливка или маслина.

Приготовление:

1. Кочан цветной капусты разделите на соцветия и хорошенько промойте.
2. Используйте сырые соцветия или отварные, обсыпанные сухарями.
3. Срежьте с баклажана полоску, чтобы придать ему устойчивость. положите баклажан срезом вниз на лист салата.
4. Прикрепите соцветия с помощью зубочисток к баклажану, имитируя завитки шерсти.
5. Разрезанную оливку и вырезанный в форме носа кусочек красного перца закрепите на мордочке барашка.
6. Уши приготовьте из разрезанной пополам полоски баклажана, рогами послужат полукольца лука.

Царевна-лягушка

Вам понадобится: 2 свежих огурца, редис, сметана, зелень, желтый ли оранжевый болгарский перец, ржаной хлеб, репчатый лук, морковь.

Приготовление:

1. Свежий огурец и редиску натрите на терке, перемешайте со сметаной и мелко нарезанной зеленью. Намажьте на ломтик ржаного хлеба или сухой хлебец.
2. Небольшой крепкий свежий огурчик разрежьте наискосок. Одну половинку положите на срез. Сделайте прорезы и вставьте глазки - кружочки редиски.
3. Другую половинку разрежьте на две части поперек и надрежьте вдоль тонкими пластинами, не доводя разрез до конца, а затем расправьте – получите лягушачьи лапки. Подложите лапки под туловище лягушки.
4. С желтого или оранжевого болгарского перца срежьте зигзагами верхушку. Обрежьте кончик и наденьте на голову лягушки корону.
5. Рядом с лягушкой на салатный лист выложите кувшинку из репчатого лука. Чтобы ее сделать, прорежьте луковицу от поверхности до центра – зигзагом по окружности. Разъедините половинки и разберите на чешуйки. Одну чешуйку вставьте в другую, в сердцевину цветка поместите кружок из моркови.

Сидит Царевна-лягушка на зеленой кочке, ждет-поджидает своего царевича-королевича и любит кувшинкой.

Сказочный лужок

Овощной букет



- Из помидоров, яблок, репы и других круглых овощей легко можно сделать украшения в виде цветка. Для этого небольшим острым ножом сделайте зигзагообразные надрезы по окружности и разделите плод на две половинки.
- Очищенный помидор (лучше выбрать не очень спелый овощ, помидор не должен быть мягким) разрежьте пополам. Каждую половинку нарежьте на тонкие ломтики, не доводя разрез до конца. После этого раздвиньте ломтики – и получится пышный «цветок».
- Попробуйте сделать «розу» из помидора. Для этого украшения надо взять помидор с плотной мякотью. Очень аккуратно острым ножом срежьте кожицу помидора вместе с мякотью одной полоской. Срезать начинайте от плодоножки. Полоска кожицы с мякотью должна быть очень тонкой, чтобы ее можно было легко свернуть в рулончик. Сверните в рулон полоску мякотью внутрь, начав с той части, которая соответствует плодоножке. Отогните последний виток полоски – смоделируйте открытый лепесток розы. Соедините все слои с помощью зубочистки. Положите розочку на лист салата или подложите под нее несколько веточек петрушки.



Луковые цветы

- «Нарциссы» можно вырезать из маленьких белых луковичек со стеблем. Чтобы укрепить стебель, внутрь перьев поместите тонкую шпажку. На луковицах сделайте глубокие, до самого центра, зигзагообразные надрезы. Острием ножа разделите две половинки луковицы и опустите их в очень холодную воду. Через некоторое время «нарциссы» раскроются.
- Выдавите на перышко зеленого лука несколько капелек майонеза – у вас получится «ландыш».
- Сплющите зеленое перо лука. Надрежьте его с одной стороны елочкой, а затем прорежьте вдоль и разверните – перо превратится в «пальмовую ветвь».

Веселая редисочка-розочка

- Попробуйте вырезать цветы из редиса. Для этого разрежьте одну редиску на тонкие кружочки. А другую – надрежьте дважды крестом. Вставьте кружочки в разрезы.

Разноцветные перчики

- Желтый болгарский перец легко превращается в самый настоящий «подсолнух». Острым кончиком ножа аккуратно разрежьте перец почти до основания на узкие длинные «лепестки». Надрежьте кожицу у каждого «лепестка».
- Опустите перец в очень холодную воду на полчаса-час, чтобы «лепестки» раскрылись. Отрежьте толстую «попку» у баклажана и надрежьте кожицу несколько раз вдоль и поперек. Слегка раздвиньте –

получите середину подсолнуха. Вставьте надрезанный баклажан в середину цветка. Положите «подсолнух» на лист салата.

- Красные и зеленые плоды болгарского сладкого перца с блестящей и плотной кожицей как нельзя лучше подойдут для изготовления «экзотических цветов». Разделите каждый стручок на четыре части. Не доводите разрез до конца. Ножницами нарежьте более тонкие «лепестки».
- Подрежьте концы «лепестков» если стручки слишком длинные. Положите подготовленные «цветы» на некоторое время в ледяную воду.

Огуречные колокольчики

- Из крепкого огурца, моркови или свеклы вы можете вырезать «колокольчики». Для этого с конца плода нужно осторожно срезать верхний слой, чтобы получился конус, и свернуть колокольчик. Вложите в середину цветка дольки моркови, помидор, красного перца. Красиво и очень вкусно!

Конечно, сразу стать художником овощных поделок не просто, да и корзины из тыквы, столь любимые декораторами, в обычной жизни ни к чему. Но пробуйте, учитесь – и все получится!

Классный час «Ядреный чесночок»

Цель: сформировать представление о пользе употребления в пищу чеснока, его лечебных свойствах

Оборудование: компьютерная презентация, луковицы чеснока.

Трудно найти огород, где не выращивали бы чеснок, хоть на краешке грядки. Его часто сажают вместе с картошкой, помидорами, капустой и даже клубникой в качестве лекарства. Корни чеснока выделяют ядовитые для бактерий фитонциды.

Чеснок ведь, от клубня-луковицы с зубчиками до кончиков длинных узких листьев, буквально напоен фитонцидами.

Значит, сам-то он никогда не портится? Увы... Как говорит пословица: «И на старуху бывает проруха».

У чеснока, как у всего живого на свете, есть свои враги. Нашлись возбудители болезней и этого растения, которые совершенно равнодушны к его грозному аромату. При таком заболевании зубчики чеснока становятся полупрозрачными, теряют обычный вкус и свои полезные свойства... Такие зубчики в пищу употреблять нельзя.

Что же представляют собой те зубчики, которые мы используем в питании? Как ни странно, это... почки, спрятанные в пазухах высохших листьев. Именно они служат для нас незаменимой приправой, без которой невозможно засолить или замариновать огурчики, придать борщу особый вкус и аромат. А для растения зубчики служат органами размножения, ведь семян культурный чеснок не дает. Вот на своей родине, в горах, он и цветет, и плодоносит.

Наш северный чеснок мелкозубчиковый. Для соления и маринования это неудобно, трудоемко, зато храниться такой чесночок может и год, и два. На севере отбор шел на лежкость, а на юге – на урожайность. Зачем так долго хранить, если можно набрать свежего? О полезных свойствах чеснока знают все и очень давно: упоминание о них есть на пирамиде Хеопса. Из чеснока даже готовят лекарственные препараты для лечения желудочно-кишечных заболеваний.

Доказано, что это растение усиливает собственный иммунитет человека к инфекциям. Кроме того, чеснок содержит ценные микроэлементы, много калия и особенно фосфора. Есть в нем и витамины: В₁, В₂, а более всего он содержит витамина РР (в 5 раз больше, чем лук). Правда, чеснока можно съесть так мало, что эти его богатства погоды не делают. Иное дело - фитонциды.

Все бы хорошо, но вот запах... Есть чеснок жестоко по отношению к окружающим. Хорошо бы, конечно, чтобы розы были без шипов, теплое море без медуз, а чеснок без запаха. Но раз это пока невозможно, приходится прибегать к кулинарным ухищрениям.

В Молдавии чеснок добавляют едва ли не во все блюда. Но добавляют совсем чуть-чуть, и непосредственно перед тем, как снять кастрюлю с огня. Аромат и польза есть, а запаха после еды нет. Классический рецепт украинского борща предусматривает заправку из чеснока, растертого с салом. соле-

ное сало тщательно измельчают, растирают в ступке с мелко нарезанным чесноком, размешивают его в кипящем борще и тут же снимают с огня. Такой борщ полезен и детям с трехлетнего возраста. Видимо, при смешивании или обжаривании растертого чеснока с жировым продуктом (салом, оливковым маслом) эфирные масла растворяются в жире (связываются с ним). В таком виде свойства эфирных масел «ароматизировать» дыхание человека после употребления этого ценного продукта значительно снижаются. Разумеется, если добавлять чеснок в еду в малом количестве.

В странах Средиземноморья чеснока едят довольно много, но его предварительно прожаривают в оливковом масле. Впрочем, в Испании, например, при изготовлении приправы широко используют и свежий чеснок. В новейшем кулинарном путеводителе по Испании приводится рецепт замечательной целебной заправки для салатов и других овощных и мясных блюд.

Есть универсальная заправка, состоящая всего из трех компонентов: оливкового масла, сока лимона и растертого чеснока. Такая приправа придает блюдам легкую остроту и в то же время не раздражает желудок детей.

В пищевой промышленности, в быту, медицинской практике используется, луковица. Препараты чеснока действуют антисептически, убивают, как правило, болезнетворных микробов, грибков, простейших. Они расширяют кровеносные сосуды, подавляют процессы брожения и гниения в кишечнике, улучшают работу сердца, двигательную и секреторную функции желудка.

Используют его также при нагноительных заболеваниях легких - бронхите. Ингаляциями из чеснока лечат больных с ангинами, гриппом, катарам верхних дыхательных путей, бронхиальную астму.

В домашних условиях нередко используют сок чеснока при простудных заболеваниях, насморке. Для этого берут 1 часть свежеприготовленного морковного сока, 1 часть растительного масла и несколько капель чесночного сока, и смешав их, закапывают в нос несколько раз в день.

Чеснок - незаменимый компонент при приготовлении мясных, рыбных и овощных блюд, придает им вкусовые качества, остроту. Широко применяется в пищевой промышленности, прежде всего при консервировании овощей - огурцов, томатов, перца, кабачков, баклажанов. Не обойтись без него и при изготовлении колбасных изделий.

Внеклассное мероприятие «Чудо-кристаллы»

Цель: сформировать представление о «необычных» свойствах сахара и соли, их нестандартном применении человеком

Оборудование: стаканы, горячая и холодная вода, чашки, чайные ложки, сахар, соль, гречка, мед, нерастворимы и растворимый кофе, речной песок, блюдце, скрепка, карандаш, хлопчатобумажная нить, дрожжи, воздушный шарик, сырое яйцо, жидкое мыло, компьютерная презентация.

В стародавние времена соль и сахар почитали как дорогую диковинку. «Белы как снег, в чести у всех» - так говорит о них народная мудрость. И сегодня без них жизнь пресна...

С этими продуктами вы встречаетесь каждый день. Наверняка уже просили родителей рассказать что-нибудь интересное про них.

В древности соль по цене приравнивали к золоту. Во многих странах из соли изготавливали деньги. У славян в старину соль означала солнце, а хлеб – землю. Дорогого гостя встречали хлебом-солью. До наших дней сохранился этот красивый обычай.

Свое уважение народ выразил во многих пословицах и поговорках. В них соль почитается как символ гостеприимства, вкусного обеда, доброй беседы.

- Спасибо тому, кто поит и кормит, а вдвое тому, кто хлеб-соль помнит.
- Человека узнаешь, когда с ним пуд соли ложкой расхлебашь.
- Без соли, без хлеба худая беседа.
- Без соли невкусно, а без хлеба несытно.
- Соли не жалей – так есть веселей.
- Хлеб да соль, и обед прошел.

(Дети объясняют смысл пословиц и поговорок).

Сегодня мы будем с вами разгадывать всевозможные тайны, происходящие с такими привычными белыми кристалликами.

Опыт №1 «Растворяется – не растворяется».

Для опыта понадобится 7 прозрачных стаканчиков, вода, чайная ложка, в небольших количествах соль, сахар, гречка, мед, нерастворимый кофе, растворимый кофе, речной песок.

Ход опыта:

1. Сначала наполнит водой все стаканчики.
2. Затем всыпьте в каждый стаканчик «свое» вещество.

Результат: одни вещества (сахар, соль, мед, растворимый кофе) полностью растворяются в воде, словно «исчезают». Получается раствор. Другие вещества не растворятся. Пока воду размешивают, они находятся во взвешенном состоянии, а потом оседают на дно или всплывают наверх.

Опыт №2 «Какая температура лучше?»

Для опыта понадобится 4 стеклянных стакана, ложку, сахарный песок, соль, холодная и горячая вода

Ход опыта:

1. Налейте полстакана холодной воды.
2. Посчитайте, сколько ложек сахара надо положить в стакан, пока сахар не перестанет растворяться и не начнет оседать на дне.
3. В другой стакан до половины налейте горячей воды.
4. Посчитайте, сколько ложек сахара удастся растворить в горячей воде.
5. То же самое сделайте с солью.
6. Зафиксируйте результат.

Результат: В горячей воде растворится больше сахара и соли, чем в холодной.

Опыт №3 «Кристаллы соли»

Для опыта понадобится соль мелкого помола, 2 стакана, хлопчатобумажная нить, блюдце, ложка, вода.

Ход опыта:

1. Налейте горячую воду в оба стакана. Стаканы поставьте на небольшом расстоянии друг от друга.
2. Постоянно размешивая, сыпьте в оба стакана соль до тех пор, пока она не перестанет растворяться.
3. Соедините оба стакана нитью так, чтобы большая ее часть висела между ними, а концы были опущены в стаканы до дна. Под нить поставьте блюдце.

Результат: Наберитесь терпения и через несколько дней вы увидите, что на нити и на блюдце образовались кристаллы соли. Полюбуйтесь ими, рассмотрите поближе, осторожно попробуйте на вкус.

Опыт №4 «Кристаллы сахара»

Для опыта понадобится чашка, стакан, очень горячая вода, сахар, чайная ложка, скрепка, карандаш, толстая хлопчатобумажная нить длиной 10 см.

Ход опыта:

1. Налейте в чашку очень горячую воду и, помешивая ложечкой, добавляйте сахар до тех пор, пока он не перестанет растворяться. Делайте это быстро, чтобы вода не успела остыть и растворила больше сахара.
2. Вылейте раствор в стакан. Привяжите один конец нити к середине карандаша, а другой – к скрепке.
3. Положите карандаш на стакан так, чтобы нить погрузилась в раствор, оставаясь натянутой.
4. Поставьте стакан в холодное место и оставьте его там хотя бы на день.

Результат: На нити собрались кристаллы сахара. Внимательно рассмотрите их, осторожно попробуйте на вкус.

Опыт №5 «Сила пузырьков»

Для опыта понадобится пластиковая бутылка, около 150 мл горячей воды, дрожжи, сахар, чайная ложка, воздушный шарик или резиновая медицинская перчатка.

Ход опыта:

1. Насыпьте в бутылку 3 чайные ложки сухих дрожжей и 2 чайные ложки сахара.
2. Медленно подливайте в бутылку теплую воду.
3. Наденьте шарик на горловину бутылки и подождите.

Результат: Через полчаса вы обнаружите очень занятное зрелище: жидкость начнет пениться, а шарик надуется. Можно нарисовать на шарике маркером веселую рожицу.

Опыт №6 «Эффект рассола»

Для опыта понадобится соль мелкого помола, большой стакан, сырое яйцо, чайную ложку, столовую ложку, воду.

Ход опыта:

1. Наполните стакан водой до половины. С помощью столовой ложки осторожно опустите в стакан яйцо. Яйцо опустилось на дно стакана.
2. Вытащите яйцо из стакана, насыпьте в воду 10 чайных ложек соли, размешайте до полного растворения. Получится крепкий рассол.
3. Опять опустите яйцо в стакан.

Результат: Яйцо всплывет вверх. Такой же эффект рассола имеет вода Мертвого моря. В ней на каждый литр приходится очень много соли. Потому и ничто живое в том море не водится. В Мертвом море можно спокойно лежать на поверхности воды, не рискуя утонуть. Можно даже газету почитать и поплавать одновременно!

Опыт №7 «Раствор для мыльных пузырей»

Для опыта понадобится 300 мл воды, 300 мл жидкости для мытья посуды, 2 чайные ложки сахара.

Ход опыта:

1. Соедините все ингредиенты и можно пускать пузыри.

Без соли и сахара невозможно представить нашу жизнь, и, как видите, они просто необходимы для занимательных экспериментов и творческих занятий.

Классный час «Кормилец и лекарь»

Цель: сформировать представление о пользе употребления в пищу хлеба, его лечебных свойствах

Оборудование: компьютерная презентация, виды различного хлеба, яблочный каравай, проростки пшеницы, сок ростков пшеницы.

Хлеб – это не только пища, но и дар Божий, символ достатка и благополучия в нашем доме.

Сколько бы разных яств ни красовалось на нашем столе, без хлеба он пуст. Это пища, которую невозможно ничем заменить. А еще это лекарство. Издавна на Руси хлебом и солью не только гостей встречали, но и болезни лечили.

Еще до христианства хлеб был связан у славян с солнцем, плодородием земли, а значит, и с продолжением человеческого рода, с предками. Сеяли хлеб только мужчины. Было в старину такое русское слово «орало» (орудие для вспашки земли), и только в XIX веке стали говорить «плуг».

Почему «орало»? потому что мужики во время сева орали разные слова, разговаривали с зерном, чтобы оно взошло и хорошо росло, чтобы хлеб уродился. И Россия была богата хлебом всегда. Сотни лет делали на Руси постный хлеб на хмелевой, ячменной, ржаной закваске, без сахара и жиров, добавляли отруби и пророщенные зерна. Пекли хлеб на целую неделю. В понедельник, среду и пятницу – женщины, а во вторник, четверг, субботу – мужчины. На Руси хлеб делали только с молитвой. Пока хлеб готовили, неоднократно крестились СМИ, крестили муку, тесто, буханку перед выпечкой и после. Только в добром настроении и здравии можно было печь хлеб. Хлеб сажали в печь в молчании. Пока он был в печи, не разговаривали громко, не бранились, чтобы не «вспугнуть» хлеб. И у каждого человека хлеб разный получался, даже если муку брали из одного мешка. А зависит это от личной энергетики. У злого ли обиженного человека хороший хлеб не получается. Помните об этом и вы!

С хлебом связано много народных примет и поверий. Считалось, что буханка хлеба и каждый его кусок (особенно первый), даже крошка, - это доля, судьба человека. От обращения с ними зависят сила, здоровье и удача. Вот почему не разрешалось:

- Выбрасывать хлеб и давать его во время трапезы со стола собакам – чтобы семью не постигла бедность;
- Доедать хлеб за другим человеком – чтобы не забрать его силу и счастье;
- Есть за спиной другого человека – иначе съешь его силу;
- Оставлять недоеденный кусок хлеба на столе – будешь болеть;
- Брать без приглашения последний кусок хлеба с тарелки, особенно девушкам на выданье. А вот если предложили, то ни в коем случае не отказываться, чтобы в любви или в деньгах была удача.

- Детям предлагается рассказать порядок получения хлеба.

Если у вас остался черствый хлеб – не выбрасывайте его! Это большой грех. Из него можно приготовить вкусные запеканки, гренки или каравай.

- Дети пробуют яблочный каравай из черствого хлеба

Хлеб – это не только пища, он используется в народной медицине и как лекарство, как общеукрепляющее средство, при простуде, при кашле, бронхите, чтобы губы не утратили своей свежести, чтобы улучшить состояние волос.

Ученые пришли к выводу, что наиболее сильное оздоравливающее действие оказывают свежие проростки пшеницы, и особенно их сок, которые снабжают организм «живыми» питательными веществами. Химический состав зеленых ростков чрезвычайно богат. Одно из важнейших веществ, содержащихся в них, - хлорофилл, который часто называют конденсированной солнечной энергией. Исследователи отмечают, что хлорофилл схож по строению на молекулярном уровне с кровью человека. А наш организм способен перерабатывать хлорофилл в гемоглобин, что очень важно для снабжения кислородом клеток, органов, тканей. Зеленые ростки могут служить витаминной добавкой к основным блюдам, а могут быть и настоящим лекарством.

Из ростков готовят лечебный сок, содержащий много хлорофилла. Для получения сока ростки перемалывают в мясорубке или пропускают через соковыжималку. Употребляют сок сразу, в чистом виде, либо в смеси с другими овощными или фруктовыми соками.

При закапывании свежего сока ростков в нос уменьшаются воспалительные явления при насморке, закапывание сока в слуховой проход показано при воспалении уха. Полоскания со свежим соком показаны при ангинах.

Для наружного применения сок из ростков рекомендуется при укусах насекомых, ожогах, ссадинах, порезах, а также для лечения долго незаживающих ран и язв.

Сок освежает и тонизирует кожу, если влить его небольшое количество в воду при приеме ванны.

Классный час «Чем жажду утолить?»

Цель: сформировать представление о видах прохладительных напитках, их полезных свойствах

Оборудование: компьютерная презентация, карточки с рецептами приготовления напитков, образцы прохладительных напитков

Слово «напиток» первоначально применялось только к безалкогольным жидкостям и произошло не от слова «пить», а от слова «напитать», то есть накормить.

Слова «напиток» до начала XIX века в нашем языке не было. Употребляли кажущиеся нам сегодня не очень благозвучными слова «пойло», «пивье», «напивки». Все напитки имеют пищевую ценность. Потому в XIX веке никогда не говорили, что пили чай, кофе или какао – их всегда «кушали», «откушивали».

Для истинного утоления жажды нужно пить естественные напитки – чай, квасы, щербеты, кисломолочные напитки. На основе натуральных соков и пряностей создан также целый ряд напитков – русские морсы и водицы, сбитни и западноевропейские лимонады, оршады и оранжады.

Коктейли

Прохладительные напитки помогают быстро восполнить потерю жидкости и энергию. Не забудьте только, что они могут содержать много сахара, разрушающего зубы. В напитках типа кофе или колы присутствует кофеин. А слишком кислые напитки разрушают зубную эмаль... Так что все – в пределах разумного! Для особо торжественных случаев или просто для того, чтобы порадовать родных и близких, можно приготовить коктейли.

Вы очень любите молочно-фруктовые коктейли. Для их приготовления используют, как правило, сок некислых фруктов (айвы, груши, манго), а также апельсиновый, свекольный и яблочный соки.

А знаете ли вы, что означает слово «коктейль»? В переводе с английского это «петушинный хвост». Правда, похоже? Для их приготовления используют компоненты различной окраски и удельного веса, которые и образуют разноцветные слои, напоминающие петушинный хвост. А загадочное слово «флип» в переводе с того же английского означает «взбитый».

Аналогом современного понятия «коктейль» на Руси было слово «мсто». Это древнерусский термин, означающий сбитень, соединение двух или нескольких жидкостей, взбитых друг с другом. Кстати, река Мста, впадающая в Ильмень-озеро, означает «взбитая, пенистая». Она получила это название из-за многочисленных порогов и высокого падения от истоков до среднего течения, делающего ее воду пенистой.

<p style="text-align: center;">«Ледяной арбуз»</p> <p>Мякоть арбуза нарежьте кусочками, удалите косточки, опустите в бокалы для коктейля, залейте медом. Посыпьте рубленными грецкими орехами и выдержите в холодильнике. При подаче наполните бокалы хорошо охлажденной минеральной водой.</p>	<p style="text-align: center;">«Вишневая свежесть»</p> <p>Промытые вишни без косточек положите в бокалы, добавьте по 1 стол. ложке вишневого сиропа, орехового мороженого и залейте минеральной водой.</p>
<p style="text-align: center;">«Айс-крим лимонадный Дžo»</p> <p>Положите в бокалы мороженое, фрукты – свежие или консервированные, залейте лимонным или апельсиновым соком и дайте настояться 5-10 минут. Перед подачей долейте бокалы лимонадом. (образец на столах)</p>	<p style="text-align: center;">«Клубничка»</p> <p>Взбейте 1 стакан клубничного сиропа и 1 л холодного молока с помощью миксера или венчиком до образования пышной однородной массы. Разлейте по бокалам. Отдельно взбейте сливки и ложкой аккуратно выложите на коктейль сверху.</p>
<p style="text-align: center;">«Смородинка»</p> <p>Взбейте миксером 1 стакан промытой и очищенной смородины, пакетик ванильного сахара, 2 ст.ложки сахара с 1 литром молока до однородной массы. Готовый коктейль разлейте в бокалы и украсьте ягодами смородины. Отдельно можно подать печенье. (образец на столах)</p>	<p style="text-align: center;">«Дракоша»</p> <p>Смешайте 1 стакан томатного сока с 1 стол. ложкой сметаны и с 1 стаканом простокваши, добавьте соль по вкусу.</p>

Чай

Этот напиток хорош для всех времен года. В жару особенно полезен зеленый чай. Он богат витаминами и минеральными веществами, укрепляющими иммунитет. Очень полезен и чай из высушенных цветков суданской розы – гибискуса (каркадэ). Вещества, окрашивающие ее лепестки в красный цвет (антоцианы), укрепляют стенки сосудов. В горячем виде чай повышает кровяное давление, а в холодной – понижает. Каркадэ – прекрасный антисептик, он усиливает иммунитет, помогает легче переносить жару. Чтобы правильно заварить каркадэ, нужно 2 чайные ложки измельченных лепестков за-

лить крутым кипятком в фарфоровой чашке и настаивать 10 минут, накрыв полотенцем.

Квас

Этот напиток впервые упоминается в летописи 1056 года. Популярен он и сегодня.

Морсы

Этот древнейший русский национальный напиток представляет собой ягодный сок, как правило, разбавленный водой и слегка подслащенный. готовят его чаще всего из клюквы, но очень вкусные морсы получаются и из таких ягод, как вишня, брусника, красная смородина, малина, ежевика, черемуха, терн.

Обычно для приготовления морса ягоды берут по объему или весу в 2-3 раза меньше, чем воды, и варят в течение 2-4 часов, в зависимости от объема.

Затем сутки отстаивают, сливают, процеживают, а гущу отжимают.

К полученному соку добавляют сахар или мед, иногда пряности, вновь нагревают до кипения, а пену тщательно снимают. Полученный напиток герметично укупоривают и хранят в холоде (в тепле он может испортиться).

Чистый горячий морс можно разлить в бутылки и, залив их сургучом, долго хранить в холодильнике.

Родительское собрание на тему «Питание детей»

Цель: сформировать представление об основных правилах питания детей

Оборудование: карточки с основными правилами питания детей

В детском питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Соответственно, ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Зная об этом, многие стараются составлять высокобелковые рационы, забывая о том, что даже в обычной взрослой пище белка содержится больше, чем в грудном молоке. Кроме того, здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Они не могут усидеть на месте, крутятся, ерзают, прыгают... И это очень хорошо, так как именно благодаря большой подвижности организм ребенка нормализует обмен. Насильственное ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, задержаниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съесть больше сладостей, чем взрослые. Точнее, съесть-то они могут очень много сладкого, только дай волю, но как раз в этом вопросе особо потакать им не стоит. Хотя природные сладости детям полезны.

Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется очень много. Жировые клетки, составляющие сало, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. Наконец (и это самое важное), у детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при избытке сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык. Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.

Вот основные правила питания детей.

1. Не стоит особо придерживаться режима. О каком обеде может идти речь, когда в этот момент надо запускать ракету или укладывать куклу спать? Эти дела для ребенка ничуть не менее важны, чем для взрослого интересная работа, отдых или любовь. А ведь дети, даже совсем крохотные, - это уже полноправные люди, пусть пока нуждающиеся в заботе. Еда же без чувства голода и без удовольствия впрок не идет. И пусть малыш играет, - когда проголодается, сам попросит кушать. И не беда, если он поел не три раза в день, а два или пять. При нормальной пище и отсутствии насилия не будет ни переедания, ни недоедания.

2. Часто детей уговаривают съесть за маму, за папу, за деда, за бабу.... или даже принимают волевое решение: Не встанешь из-за стола, пока не доешь. А представьте, каково будет вам самим, если перед вами с подобным приказом поставят кастрюлю баланды? Или после сытного обеда заставят съесть еще тазик борща? Ребенок не хочет есть, потому что в данный момент организму эта еда не нужна, только и всего. Иногда, правда, бывают капризы, но лишь когда ребенок сыт! Аппетит может появиться через час, и не стоит на это обижаться. Это нормально. Но аппетит не на печенье или конфеты, а на кашу, картошку, яблоко или молоко! Некоторые хитрецы, впрочем, согласны и на кашу, и на капусту, и на что угодно, лишь бы оттянуть, например, сон или приготовление уроков.

3. Отдельно остановимся на питании ребенка при болезнях. Очень широко распространена практика откармливания больных детей. Считается, что организму нужны дополнительные силы на борьбу с болезнью. Парадокс заключается как раз в том, что силы действительно нужны и организм мобилизует все ресурсы на восстановление пошатнувшегося равновесия. И есть больному не хочется как раз потому, что вся его энергия разбирается с болезнью и ее просто не остается на переваривание. Срабатывает животный инстинкт, направленный на выживание, и еда буквально не лезет. Не случайно заболевшие звери не притрагиваются к пище, даже лежащей перед носом! И принудительное лечебное кормление в таких случаях наносит прямой вред нашим любимым детям. Множество случаев детских смертей от болезней можно было бы предотвратить, если бы грамотные в этом вопросе мамы не запикивали в детей столь нежелательную для них в это время еду... Лучше всего предложить заболевшему малышу горячее питье - теплый морс, чай с медом и т.п. По желанию - каши, салаты, картошка, хлеб, а еще лучше - фрукты или сухофрукты. Но только по желанию, когда ребенок сам вспомнит о еде! И не волноваться, если ребенок почти не ест три - четыре и даже семь дней подряд. Все идет как надо, и организм успешно борется с болезнью.

4. В повседневном питании лучше всего предоставить детям возможность самим выбирать из всех имеющихся на столе продуктов. Тем самым сам собой решается проблема сбалансированного по нутриентам и по калориям рациона.

5. Свежие фрукты очень полезны и объесться ими практически невозможно. Но и в случае отказа от них принуждать не стоит. При дефиците какого-нибудь витамина или микроэлемента ребенок сам набросится на необходимое ему яблоко или на зелень. Нужно следить, однако, за сочетанием фруктов с другой пищей. Вообще правила сочетания справедливы и для взрослых, и для детей.

6. Многие считают, что дети будто бы не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что и доказывает опыт многих семей. Более того, избыток любых белков вреден. Белковую пищу можно давать детям один или два раза в день, по их желанию, но не волноваться, если творогу или гороховой каше ребенок предпочитает рис или картофель. Иногда спрашивают, как быть, если ребенок предпочитает колбасу. Но колбаса - ненатуральная

пища, обманывающая органы вкуса. Из нормальных же продуктов ребенок может выбирать все, что едят взрослые. Если в семье употребляют мясо, то его, конечно, дают и детям. Если же родители вегетарианцы, то и дети отлично растут без животной пищи.

7. Молоко - великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша... Но смешивать их с крахмалами нежелательно. После одного - полутора лет не стоит также варить каши на молоке. И хотя нельзя не признать, что дети переваривают такие сочетания лучше взрослых, вред от подобной пищи все равно есть. Лучше всего есть молоко и кисломолочные продукты (комнатной температуры или теплые, но не из холодильника!) как отдельную пищу.

8. О сладостях. Если и давать их ребенку, то хотя бы не после еды. Можно за полчаса, за час. Обычно же делают как раз наоборот... Но сладкое, как уже говорилось, детям нужно. Природные сладости - сухофрукты, фрукты, мед отлично покрывают энергетические потребности детского организма. При сниженном иммунитете, болезненных состояниях можно даже на весь день предложить ребенку фрукты, или сухофрукты, или арбузы, дыни, - и горячее питье вволю. И больше ничего. И пусть он сам, по своему выбору, ест то, что хочет и когда захочет. Наверняка в этот день ребенок и не вспомнит о супе и каше, а несколько таких дней в месяц дадут ему огромный потенциал здоровья.

9. Воды детям, как правило, дают столько, сколько они хотят. Воду лучше брать пропущенную через хороший фильтр или минеральную без газа. Еще лучше подходит талая вода. Неплохо постепенно приучать детей выпивать по 1/4 - 1/2 стакана теплой воды утром, после пробуждения, за полчаса до еды и вечером, перед сном.

10. В отличие от взрослых ребенок почти никогда не ест впрок, не пытается заглушить едой плохое настроение и, как следствие, не переедает. Поэтому после еды он может бегать, купаться и т.п. безо всякого ущерба для здоровья. То есть запрещать ребенку играть после еды и тем более уговаривать его полежать не стоит.