

## Консультация для родителей

### Тема: РУССКАЯ ЕДА

Мельница водой, а человек едой движется.

*(Русская пословица)*

Каждый народ имеет свой уклад жизни, обычаи, свои неповторимые песни, танцы, сказки. В каждой местности есть излюбленные блюда, особые традиции в убранстве стола и приготовлении пищи. Много в них целесообразного, исторически обусловленного, соответствующего национальным вкусам, образу жизни, климату. Тысячелетиями складывались эти привычки, в них собран коллективный опыт наших предков.

У всех народов-землепашцев зерно и крупы из него были символом домовитости, семейного очага, предметом поклонения.

Трудно найти такое блюдо в русской кухне, которое так часто упоминалось бы в произведениях народного эпоса, как каша.

В сказках, былинах она – неперенный атрибут пиров, символ богатства и благополучия.

Арабский путешественник Ибн-Фатлан рассказывает, что наши предки, заключая мирный договор, варили кашу и вместе с бывшими врагами ели ее в знак союза и дружбы. Отсюда и пошло выражение «с ним каши не сваришь».

В Древней Руси свадебный пир называли «кашей». При этом варили ее в доме отца невесты, но если род ее был по происхождению ниже, чем род жениха, то кашу готовили у жениха. Эта обязанность поручалась наиболее почетным и знатым гостям.

Кулинарные рецепты, созданные народом, не случайны, не произвольны. Многие из них являются прекрасными образцами правильного сочетания продуктов по вкусу, а с физиологической точки зрения – по содержанию пищевых веществ.

Быт народа складывается под влиянием многих факторов – природных, исторических, социальных и др. В известной мере влияет на него и культурный обмен с другими народами, но никогда чужие традиции механически не заимствуются, а приобретают на новой почве местный колорит.

Страна наша обширна, и в каждой области есть свои местные блюда. На севере любят каши и щи, а на юге – борщи и каши. В Сибири и на Урале не бывает стола без шанег, а в Вологде – без рыбников. Однако есть много общих блюд для всех областей нашей страны и много общих приемов их приготовления.

Каша является одним из наиболее полноценных питательных и вкусных народных блюд.

С глубокой древности в нашей стране возделываются рожь, пшеница, ячмень, овес, просо.

Поэтому характерны для русской кухни блюда из круп: различные каши, запеканки, крупеники, блины и кисели, овсяные блюда, из гороха и чечевицы.

В северных районах страны особое место занимают каши из пшена. Эта традиция имеет глубокие исторические корни. У восточных славян, которые жили в лесных северных районах, просо возделывалось как основная сельскохозяйственная культура. Оно служило сырьем для получения муки, крупы. Эта первая традиция сохранилась и в настоящее время. Однако следует учитывать, что пшено по своей питательности уступает другим крупам. Поэтому его следует готовить с молоком, творогом, тыквой и другими добавками. Ели с конопляным или коровьим маслом. Приестся пшенная каша, принимают за гречневую. «Гречневая каша – матушка наша». Крупеничка-гречка укрепляет здоровье человека, полезна для желудка.

Одной из особенностей русской кухни является широкий ассортимент продуктов, используемый для приготовления блюд. Однако разнообразие определяет специфичность национальной русской кухни; большое значение имеют и способы их обработки. Во многом своеобразие народных блюд обуславливалось особенностями русской печи.

С конструкцией печи была связана и форма посуды, сначала керамической, а затем чугунной и из сплавов металла. Больше использовались «славянские горшки», как их называли.

Это объяснялось тем, что в русской печи посуда нагревалась с боков, и форма посуды была приспособлена для ухватов или «рогачей». В русскую печь дров идет меньше, нежели под плиту; она больше держит в себе жара и лучше нагревает жилище. Русская печь сохранилась в сельской местности до настоящего времени. Особенности русской печи позволяют расширять обилие каш. Каши, сваренные в русской печи, имеют особый вкус. Поэтому многие каши и в настоящее время следует готовить не в наплитной посуде, а в жаровых шкафах или духовках. Особенно вкусной получается гречневая и пшенная каша с молоком и тыквой. Витамины все в сохранности, что немаловажно.

Страна наша огромна. В каждой области ее, каждом крае имеются свои характерные особенности, свои традиции.

### **Как не надо кормить ребенка (из книги В. Леви «Нестандартный ребенок»)**

#### **1. Не принуждать.**

Поймем и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психический. Если ребенок не хочет есть – значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не

хочет есть только чего-то определенного – значит не нужно именно это! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»!

Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

## **2. Не навязывать.**

Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения. Прекратить и никогда больше не навязывать!

## **3. Не ублажать.**

Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения, еда – средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетами вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

## **4. Не торопить.**

Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в детский сад или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

## **5. Не отвлекать.**

Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

## **6. «Наверное, съел что-нибудь!»**

Когда мы заставляем детей есть насильно, любая трапеза вызывает у них негативные эмоции, которые, естественно, аппетита не прибавляют. Дети замедляют процесс жевания, тянут время, держат пищу во рту. На тарелке еда остывает, становясь все более не-вкусной. Если дать волю эмоциям и заставлять ребенка есть, его организм может ответить рвотой. Если подсознательно рефлекс закрепится, такая реакция будет преследовать ваше чадо долгие годы. Когда ребенок «неожиданно» разлюбит некогда обожаемую гречневую кашу, вспомните, когда именно и как вы заставили его однажды проглотить «последнюю ложечку». Если человека регулярно заставлять делать что-то помимо его воли, у него возникают, естественно, протест и злость на того, кто ущемляет его свободу. Рано или поздно эти негативные реакции могут спровоцировать ребенка на ваши отношения вообще.

## **7. Голодать – значит голодать.**

Соберите всю свою волю в кулак и не уговаривайте, когда ребенок отказывается есть. Значит, поест позже. Только не позволяйте «кусочничать»: голодать – значит голодать!

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ТРАПЕЗЫ**

К 2–3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты, кулинарная обработка должна быть щадящей.

Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины А, Д. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира;
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей;
- попросить малыша только попробовать блюдо;
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

### **На что надо обращать внимание во время еды**

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.
2. Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
3. Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.
4. Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывать.
5. Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

### **Что не следует допускать во время еды**

1. Громких разговоров.
2. Понуканий, поторапливаний ребенка.
3. Насильного кормления или докармливания.
4. Осуждение малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
5. Неэстетичной сервировки стола, неправильного оформления блюд.
6. После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.