

# **«Чем питались наши предки»**



**Выполнили:  
учащиеся 3 «Б» класса  
МАОУ МЛ «1»  
Кожевникова  
Анастасия  
Ахметзянов Александр**



## Немного истории...



- **Давным-давно наши предки жили на земле, на которой не росли картофель и помидоры, но они выращивали репу, капусту, тыкву, огурцы.**
- **Летом и осенью в лесах заготавливали орехи, ягоды, грибы.**
- **На зиму квасили капусту, солили грибы и огурцы, вялили рыбу.**
- **Было много дикой пшеницы – полбы.**
- **Именно из полбы варили древние славяне первые каши.**

# «Щи да каша- пища наша»

Кто из нас не слышал эту пословицу?

А еще говаривали:

«Каша – мать наша».

**Супы и каши – основа питания наших предков.**

На Руси кашу называли праматерью хлеба. Ни одного важного дела или события не проходило в старину без каши.

Каша считалась символом богатства и благополучия в семье.

Ее готовили на свадьбу, поминки, пиры и ... даже носили в школу учителю.





# «Гречневая каша — мать наша, хлебец —



## кормилец»

- **Каши на Руси делались в трех видах в зависимости от соотношения зерна и воды: крутые, размазни и кашицы (полужидкие).**
- **Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу.**
- **Если же соглашения достичь не удавалось, то говорили: «С ним каши не сваришь!»**

# КАКИЕ КАШИ БЫВАЮТ?



- Манная
- Гречневая
- Рисовая
- Перловая
- Пшенная
- Овсяная
- Кукурузная
- Гороховая

**Приправляли их молоком, коровьим или льняным маслом, медом.**



*похлё-  
бка*

*щи*

*ботвинья*

*соля-  
нка*

**Виды русских  
супов**

*уха*

*окрош-  
ка*

*тюря*

*рассольн  
ик*

**Практически не готовят  
сегодня эти летние супы:**



**Тюря с  
простоквашей**  
(холодный суп из хлеба и  
овощей)



**Ботвинья**  
(холодный суп из  
красной рыбы и  
овощей)









*Квас делают из сухарей. Его любят и сейчас.*

*В старину торговали сбитнем.*

*Сбитень — напиток на основе меда. Сегодня его нет.*



Торговец сбитнем





**Чаепитие** – одна из главных традиций русской кухни. Вместе с этой традицией популярным стал и **самовар**.

**Чай** привозили из Китая и Индии.

**Хлеб- всему голова!**

В пище наших предков существенное значение имели пироги, расстегаи, блины, пирожки, кулебяки, оладьи, блинчики и др.

На Руси никогда не садились за стол без хлеба.



# ТРАДИЦИИ РУССКОГО ЗАСТОЛЬЯ:

- Русское гостеприимство.
- Приветствие гостей *хлебом-солью*.
- Порядок подачи блюд (сначала закуски и супы, потом вторые блюда, напитки, пироги).
- Чаепитие после обильного застолья.





**ДА!**



## **Правила здорового питания:**

- Ешьте побольше свежих овощей и фруктов!
- Мойте руки перед едой!
- Не переедайте! Ешьте в одно и то же время!
- Пейте чистую воду, соки, чай, компоты, морсы, кисели.
- Следите за здоровьем зубов и полости рта! Своевременно обращайтесь к врачу!
- Не злоупотребляйте едой из фаст-фудов!

**НЕТ!**

