

«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!

