


Филиал МБДОУ – детский сад «Детство» детский сад № 135

Любимые блюда современных богатырей



Воспитатель : Бабакова Наталья Александровна
Воспитанники подготовительной к школе группы



Цель: формирование у детей дошкольного возраста, их родителей интереса к истории, обычаям русского народа, физической культуре, формирование у воспитанников основ культуры питания за счёт развития кулинарных навыков и умений, интереса к народным кулинарным традициям.

- **Задачи:**

- **Активизировать познавательную и творческую инициативу дошкольников, развивать у детей интерес к приготовлению пищи.**
- **Побуждать детей вести здоровый образ жизни, соблюдать правила правильного питания, изучать кулинарные традиции своего края и страны.**
- **Создавать условия и побуждать детей и родителей к совместной деятельности, поддерживать кулинарные традиции.**

ГДЕ БЛИНЫ, ТУТ И МЫ!



БЛИНЫ

- Яйцо куриное (небольшие яйца или 1 крупное) — 2 шт
- Сахар (по вкусу) — 1 ст. л.
- Соль — 1 щепот.
- Молоко — 250 мл
- Мука пшеничная / Мука — 100 г
- Масло подсолнечное — 1 ст. л.



НЕ КРАСНА ИЗБА УГЛАМИ, А КРАСНА ПИРОГАМИ



ПИРОГИ

- Мука — 600 грамм Дрожжи — 10 грамм
Вода теплая -330 миллилитров Сахар —
1 ст. ложка (с верхом) Соль — 1 чайная ложка
Масло растительное — 3 ст. ложки (2 ст.л. - в
тесто; 1 ст.л. - для смазки)
- 1. Подготовьте и взвесьте все необходимые продукты.
- 2. Дрожжи растворите в теплой воде, добавьте 1 ст.л. сахара и 1 ст.л. муки. Оставьте в теплом месте на 15 минут до появления пенной шапочки.
- 3. Просейте муку, сделайте в ней углубление, влейте подошедшие дрожжи, масло, добавьте соль. Замесите тесто, не липнущее к рукам.



Овощи – кладовая здоровья!



ОВОЩНОЙ САЛАТ

- 1. Подготовить все ингредиенты для приготовления салата.
- 2. Молодую капусту нашинковать. Огурцы нарезать соломкой. С кукурузы слить жидкость, зелень мелко порубить. Яйца сварить вкрутую и порезать.
- 3. Всё перемешать заправить растительным маслом или майонезом.
- Салат из молодой капусты с кукурузой готов!



Гречневая каша – матушка наша,
а хлеб ржаной – отец наш родной



ГРЕЧА РАССЫПУХА

- 1 стакан гречневой крупы,
2 стакана воды,
30 г сливочного масла, соль по вкусу.

1 стакан промытой гречки просушить и обжарить на сильном огне 5 минут. В кастрюле довести до кипения 2 стакана воды, добавить соль по вкусу и насыпать гречку. После закипания убрать пену и готовить под крышкой на медленном огне 15-20 минут. Перемешивать гречку не нужно. В готовую гречку добавить 30 г сливочного масла и размешать.

- Варить гречку можно не только в кастрюле, как мы привыкли, но и в сковороде – благодаря продолжительной предварительной обжарке она получается невероятно рассыпчатой. Для приготовления гречки на сковороде лучше всего подойдет тяжелая чугунная посуда.



