

### **Конспект беседы с поваром на тему «Каша – матушка наша»**

**Возраст:** старший дошкольный возраст 5-6 лет.

**Цели и задачи:**

- Закрепить знания детей о полезном блюде – каше, о ее пользе для организма человека.
- Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать у детей отношение к своему здоровью через правильное питание.
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Материал:** иллюстрации к беседе, разнообразные крупы.

**Ход:**

- Каша – что это такое?

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о кашах. Что же вам известно о кашах.

Выслушиваются ответы детей.

Каша – одно из самых древнейших блюд в России. Наравне со щами каша стала, чуть ли не нашим национальным символом: «Щи да каша – пища наша». Так говорили в старину.

Рестораны русской кухни можно встретить сегодня во всех странах мира.

Наше кулинарное искусство занимает не менее почётное место, чем французское или, скажем, китайское. Несмотря на влияние восточных и западных соседей, наша кухня остаётся яркой и самобытной. И одно из любимых российских блюд – каша. Она наравне со щами стала, чуть ли не нашим национальным символом: “Щи да каша – пища наша!”. Кашу подавали даже князьям на пирах. В старорусском языке слово “каша” означало тоже, что и “пир”. Великий царь Пётр Первый, несмотря на страсть ко всему европейскому, особенно любил ячневую кашу.

На Руси варили огромное количество каш. Их делили на жидкие, рассыпчатые и каши-размазни. Особенным уважением в России пользовались жидкие каши, заменявшие супы. В них добавляли рыбу, мясо, горох, обязательно

лук, зелень и корни. Заправляли каши салом и бараньим жиром. Крутые каши (рассыпчатые) ели с маслом. Заправляли каши и жареными грибами с луком, крутыми вареными яйцами. Каши-размазни готовили из белых круп, манной или рисовой, на молоке и варили их только для детишек. Поэтому щедро слабривали сахаром, патокой, мёдом, добавляли варенье, сухие и свежие ягоды.

- А из чего варятся каши? Из крупы. Из каких растений получают крупы? Отгадайте загадки.

Вырос в поле дом.

Полон дом зерном.

Стены позолочены,

Ставни заколочены.

Ходит дом ходуном

На столбе золотом (колос).

Ты не клюй меня, дружок,

Голосистый петушок.

В землю тёплую уйду,

К солнцу колосом взойду.

В нём тогда таких как я,

Будет целая семья (зёрнышко).

В поле – метёлкой, в мешке – жемчугом (пшеница).

Мала малышка – золотая кубышка (просо).

Сидит мышка в золотой кубышке. (просо)

Как во поле на кургане

Стоят девушки с серьгами (овёс).

В поле серёжки на тоненьких ножках (овёс).

Черна, мала крошка,  
А пользы в ней много.  
В воде поварят,  
Кто съест – похвалит. Что это? (гречка)

- Да, действительно, на Руси варили каши из гречихи, пшеницы, проса, овса и многих других зерновых культур. Но каши варили не только в России. Англичане не могут представить себе завтрак без овсяной каши, которая называется поридж, в Африке любят каши из сорго. Жители Азии едят рис, а молдаване, румыны и болгары варят кашу из кукурузной муки – мамалыгу.

Каши у разных народов играли в питании особую роль. Они были не только повседневной высоко питательной пищей, но и ритуальными, обрядовыми блюдами. Их приносили в жертву богам, кутью варили и сейчас варят на поминках и тризнах, невесту обсыпали зерном.

Иногда говорят: «С ним каши не сваришь!». Поговорка эта пришла к нам из седой древности. Арабский путешественник Ибн Фатланд, посетивший в 921-922 гг. в качестве секретаря калифа Муктабара царство Волжских Булгар, был удивлён одним странным обычаем русских.

Когда два враждовавших племени заключили мирный договор, то вожди их сварили кашу и ели её вместе на глазах дружины. Без этого ритуала договор считался недействительным. Позднее на Руси стали называть кашею брачный пир, так как жених и невеста должны были сварить вместе кашу и съесть её на глазах сватов и родни. Без этого свадебный контракт не считался законным. Отсюда и пошло знаменитое выражение: «С ним каши не сваришь», т.е. не договоришься.

- Вот сколько интересного можно узнать о таком простом, на первый взгляд, блюде, как каша. Ребята, а какие русские народные пословицы вы знаете о каше? Повторяйте за мной (разучивание пословиц).

Дети повторяют за воспитателем:

Каша – матушка наша.

Щи да каша – пища наша.

Когда каша в печи стоит, не страшен мороз, что на дворе трещит.

Если про кашу не забудешь, здоровым будешь.

С ним каши не сваришь.

Кашу маслом не испортишь.

Сам кашу заварил, сам и расхлёбывай.

Щи да каша – еда наша.

Разговорами каши не сваришь.

Овсяная каша хвалилась, будто с коровьим маслом родилась.

Кашу свари, да ещё в рот положи.

Где щи да каша – там место наше.

- Молодцы! А сегодня речь пойдёт о ... Отгадайте загадку.

Черна, мала крошка,

А пользы в ней много.

В воде поварят,

Кто съест – похвалит.

Что это?

- Конечно же, это гречка. Именно о ней говорили в русском народе: «Гречневая каша – матушка наша»,

«Гречневая каша сама себя хвалит».

Эти русские народные пословицы восхваляют гречневую кашу, которая и в старину на Руси наравне со щами и ржаным хлебом считалась основой богатырского русского здоровья. Гречневую крупу получают из гречихи. Гречиху любят не только люди, но и пчёлы. Пчёлы собирают с гречихи сладкий нектар. Гречневая крупа для нас символ повседневности. Во всём же мире её считают, чуть ли не элитарным продуктом. Её очень сложно выращивать и обрабатывать – она относится к продуктам здорового питания, которые традиционно стоят дороже, чем обычные.

Гречиха – это экологически чистое растение:

Неприхотлива к почвам, её выращивают без химических удобрений.

Не боится сорняков, самостоятельно вытесняет их с поля, поэтому для её выращивания не применяют пестицидов.

Гречиха содержит больше всего полезных для поддержания красоты и здоровья веществ.

Гречиха издревле была излюбленной культурой у славян. Есть русская народная сказка «Крупеничка», в которой описано сказочное происхождение этой культуры. В старину, во время посева гречихи, пели песенку:

Крупеничка, красная девица,  
Кормилка ты наша, радость сердца.  
Цвети, выцветай, молодейся.  
Мудрее, курчавей завивайся.  
Будь всем добрым людям на угоду.

Во время посева, 13 июня, в день Гречишницы, всякого странника угощали кашей досыта. Странники ели да похваливали и желали, чтоб посев был счастливым, чтоб гречи уродилось на полях видимо-невидимо, потому что без хлеба да без каши ни во что и труды наши!

Витаминами полна,  
Гречневая каша – матушка наша,  
Если скушаешь её,  
То захочется ещё.  
Витаминов в ней навалом.  
Я их перечислю.  
Фосфор, калий и железо и особенно белки  
Все полезны и важны,  
Для здоровья нам нужны.

- Ребята, про кашу есть немало скороговорок, которые нужно произносить правильно и быстро.

Разучивание скороговорок:

Дали вместе с простоквашей каши Клаше нашей.

Ела, ела Клаша кашу с простоквашей.

Саше дали кашу, а Клаше простоквашу.

Щи да каша – пища наша.

Поля в поле просо полет.

- Что нового узнали о гречневой каше?

(Ответы детей)

Приходите еще в гости на кухню, и мы с вами поговорим о других кашах и их пользе для нашего организма.