

Традиции семейной трапезы

Новый формат общения с директором, с администрацией школы-«Завтраки с директором». Главная задача-общение!

Как вы уже догадались, сегодня мы с вами будем вместе завтракать, пробовать блюдо из меню нашей школьной столовой и, конечно, общаться в такой неформальной обстановке. Мы знаем, что вы подготовили для нас вопросы сегодня, но и мы тоже пришли не с пустыми руками.

На прошлом нашем завтраке мы разговаривали с ребятами о том, как и кто составляет школьное меню. **Традиции семейной трапезы**-сегодня тема нашего разговора.

Но прежде чем начать наш разговор, давайте покусшаем!

Что означает слово трапеза? Правильно-это прием пищи! А семейная трапеза?

А можете ли вы себе представить, что вся семья собралась за столом, а на столе только чипсы, кириешки, газировка? Конечно, нет! За таким столом будут блюда, приготовленные с душой, с любовью, из хороших продуктов. Значение семейного обеда, когда все члены семьи собирались за одним столом!

Помните убранство традиционной русской избы? Большой стол, лавки, чтобы все – и семья, и случайные гости, - могли уместиться.

И сегодня мы хотим поговорить с вами о том, какие традиционные блюда вы готовите дома, вместе со своими родителями, бабушками и дедушками.

Скажите, ребята, а какие традиционные русские блюда вы знаете? Верно!

Обратите, пожалуйста внимание на экран:

Традиционные блюда русской кухни отличаются своим неповторимым разнообразием и колоритом, которого нет ни в одной другой стране мира. И это неудивительно, ведь Россия — многонациональная страна, в которой гармонично сосуществуют разные культуры.

Русская кухня стала отражением географических особенностей России, христианских верований и обычаев. Русская традиционная еда, так называемая трапеза — каши, супы, выпечка и ряд других блюд — до сих пор пользуется популярностью у современных хозяек.

Традиционные русские рецепты основаны на использовании круп, ягод, овощей, муки, рыбы. Продукты, которые присутствовали в изобилии в жизни простых людей.

Мясные блюда чаще готовили к праздникам. Главными праздниками были Рождество Христово, Масленица, Пасха, свадьба, дни рождения.

Блины — это одно из самых древних блюд, которое было популярно на Руси.

Неотъемлемой частью русской кухни являются **пельмени** и, конечно же, **вареники**.

Аппетитные и сытные **сырники** с золотистой корочкой — это идеальный завтрак в любой день недели. Их подают, как и блины, со сметаной, вареньем или джемом, а также медом.

Каша — это еще одно блюдо русской кухни, без которого сложно представить завтрак. Самые древние виды этого блюда — это каша из полбы, ячменя, овсянки и пшена. Наиболее современные — каша из риса и гречки. В классическом виде кашу подают с

маслом. Причем в России кашу едят не только на завтрак, но и как гарнир на обед или ужин

Как ты можешь знать, в России к супам особая любовь. **Щи Борщ Окрошка Солянка**— это классические традиционные блюда русской кухни, без которых сложно представить быт человека, проживающего на территории современной России.

Пирожки, пироги — это блюдо, которое чаще всего у иностранцев ассоциируется с русскими людьми. И хотя принято считать, что впервые пирожки стали готовить в средневековой Европе, сегодня они стали традиционным блюдом русской кухни.

Пасха — еще одно традиционное блюдо русской кухни, которое ассоциируется по большей части с Россией. Пасха или кулич — это обязательное сладкое угощение из теста с изюмом, которое является важным христианским символом.

Отдельный раздел в русской кухне, не менявшийся на протяжении столетий — многочисленные заготовки. Во многих регионах России холодная погода стояла девять месяцев в году. Из-за погодных условий хозяйки старались заготовить впрок как можно больше еды. Использовали разные методы сохранения продуктов: соление, копчение, мочение, квашение. Из квашеной или моченой капусты готовили щи, добавляли ее в каши, в пироги. Моченые яблоки также активно шли в ход в качестве угощения или добавок к основным блюдам. Соленые огурцы стали ингредиентами многих традиционных русских рецептов. А засоленное или вяленое мясо, рыба подавались к столу, когда заканчивался пост.

Сила традиции: хотите крепкую семью – обедайте все вместе

Увы, в наше время традиция семейных посиделок стремительно умирает. Посмотрите только, как проходят обеды. Кто в телефоне, кто в телевизоре, кто в своей комнате с тарелкой. При этом теряется не только обед как совместное употребление пищи, а нечто гораздо большее – как традиция, делающая семейные узы более крепкими.

Коммуникация

Один из самых важных вкладов семейной трапезы - это то, как она учит нас общаться. Молодой или старый, тихий или разговорчивый, должен присутствовать каждый член семьи. Сообщать о наших заботах и проблемах семье может быть сложно в напряженной жизни. Но именно семейный обед дает возможность обсудить проблемы и заботы каждого, выразить поддержку и предложить решение.

Качество и дисциплина питания

Важность правильного питания в первую очередь устанавливается дома при семейном обеде. Согласитесь, вряд ли на столе появится пакет из фаст-фуда. Особая прелесть домашней еды – все готовится с любовью, из хороших продуктов.

Кроме того, совместная готовка и накрывание на стол – как немаловажная прелюдия к самому обеду. Можно вовлечь в процесс всех членов семьи – и детей, и старшее поколение, и мужчин. Таким образом, занимаясь общим делом, семья сплочивается еще больше.

Теплые воспоминания

Люди, в чьих семьях совместный стол традицией, с любовью и теплотой вспоминают подобные посиделки. Это особая атмосфера, которая формирует прочную основу семейных отношений, поэтому важно понимать социальную и психологическую значимость семейной трапезы.