

Конспект внеклассного мероприятия

(секция заседания школьного детско-родительского клуба «Надежда»

МКОУ Чувашковская основная общеобразовательная школа)

«УСПЕШНАЯ СЕМЬЯ, УСПЕШНОЕ СЕЛО»

*«Мы живем не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить»*

(Сократ)

Цель: дать представление о том, какие продукты полезны, а какие приносят вред; учить детей и родителей выбирать полезные продукты; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Задачи:

Познавательные:

- Дать обучающимся и родителям знания о видах вредных и полезных продуктов, их значении для деятельности организма.
- Научить осознанно подходить к своему питанию.
- Формировать знания о полезных и не очень полезных продуктах
- Обучать оценивать продукты как очень полезные (те, которые нужно есть ежедневно); полезные, но употребляемые не каждый день; и те, которые есть можно, но нечасто.

Воспитательные:

- Уточнить и закрепить правила здорового питания.
- Прививать навыки культуры здорового образа жизни.
- Воспитывать сознательное отношение к здоровому питанию.
- Воспитывать сплочённость детского и родительского коллектива.
- Воспитывать желание заботиться о своем организме.

Развивающие:

- Заинтересовать детей и родителей вопросами правильного питания.

Предварительная подготовка: актуализация знаний родителей по вопросам правильного питания в форме анкетирования (Приложение №1)

Оборудование корзина для продуктов, различные упаковки от продуктов питания, набор продуктов для приготовления салата, ватман, клей, маркеры цветные, материалы для рефлексии.

Форма проведения занятия секция заседание детско-родительского клуба

Приглашенные гости: медицинский работник, повар школьной столовой

Ожидаемые результаты:

1. Правильное, здоровое питания в семьях обучающихся.
2. Осознание родителями значения для здоровья правильного питания.
3. Охрана здоровья и организация здорового образа жизни.
4. Организация правильного питания учащихся в школе.
5. Использование приобретенных знаний в повседневной жизни

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

Приветствие – благоприятный эмоциональный настрой на совместную работу (все по кругу, обращаясь друг к другу):

- Скажем «Здравствуйтесь» руками!
 - Скажем «Здравствуйтесь» глазами!
 - Скажем «Здравствуйтесь» мы ртом –
 - Станет радостно кругом!
- Начать наше занятие я хотела бы стихотворением, которое очень созвучно теме нашего сегодняшнего мероприятия.

Учить уроки, чтоб на «пять»,
И спортом заниматься,
Чтоб мозг и мышцы укреплять,
Нам надо правильно питаться.
Но перед тем как сесть за стол,
Ты должен вымыть чисто руки,
Когда ты ешь, то не смотри футбол,
Не отвлекайся на другие звуки.
Завтрак съешь,
А на обед сходи к друзьям,
Уж коль народа мудрость слушать,
А ужин ты отдай врагам.
Враг тоже должен что-то кушать!

- Как вы думаете, о чем пойдет сейчас речь на занятии? (ответы)

- Сегодня на занятии мы сделаем еще один шаг по направлению к развитию культуры здоровья. Наше здоровье состоит из многих составляющих: от того, как часто нас осматривает врач, от того каким воздухом мы дышим и какую воду пьем, какие продукты употребляем в пищу и от нашего с вами умения организовать свой день.

«Успешная семья – успешное село» - под таким девизом проходит сегодняшнее мероприятие. Успех семьи зависит от многих факторов, немаловажным из которых является и здоровье семьи, которое во многом зависит от питания. Ведь правильное питание – залог здоровья, а значит и успешности семьи. «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить» - это слова великого древнегреческого философа Сократа и послужат эпиграфом работы нашей секции.

Сегодня все вокруг говорят о правильном питании, но ещё никогда оно не было от человека так далеко, как сейчас. Современные технологии пищевой промышленности делают всё, чтобы усилить вкусовые качества продуктов и их сроки хранения, а вот о качестве уже мало кто задумывается.

В результате множатся тяжелейшие заболевания, продолжительность жизни укорачивается. Не становитесь заложниками современных опасных «вкусностей», задумайтесь, чем они чреватые, и вовремя сумеете остановиться.

Вы должны знать, какие самые вредные продукты питания для человека нужно ограничить в употреблении, чтобы не нанести вреда собственному здоровью и здоровью своих близких.

Актуализация знаний учащихся и родителей

- Какие продукты вы считаете полезными, а какие, на ваш взгляд, вы бы отнесли к вредным? Для начала мы отправимся в «Магазин» и выберем для своей корзины полезные, по-вашему мнению, продукты

Игра «Мы идем в магазин»

После окончания игры проводится анализ содержания продуктовой корзины с участием медицинского работника, который раскрывает знания о вреде тех или иных продуктов питания (с демонстрацией упаковочного материала или продукта в упаковке - Приложение №2)

Повар школьной столовой рассказывает о десятке самых полезных продуктов питания (с демонстрацией упаковочного материала или продукта в упаковке - Приложение №3)

Теперь вы знаете, какие продукты полезны для организма человека, и употребление которых необходимо ограничить.

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Работа в группах.

- Следующее задание поможет нам научиться разделять полезные и вредные продукты, а также покажет следствие употребления правильной и вредной пищи. Для этого объединимся в 4 группы выполним следующую работу (Приложение №4)

Задание 1 группы. Подготовить коллаж из полезных продуктов

Задание 2 группы. Подготовить коллаж из вредных продуктов

Задание 3 группы. Подготовить коллаж: результат употребление вредной пищи.

Задание 4 группы. Подготовить коллаж: результат употребление полезных продуктов (*используются вырезки из журналов*)

Презентация работ

Вывод: *Правильная пища сохранит организм здоровым на долгие годы, а также позволит получать от потребляемых продуктов максимум удовольствия.*

Физминутка. Игра «Фруктовый салатик»

Ведущий раздает каждому названия ингредиентов салата (должно быть равное количество игроков): яблоко, груш и банан (стоящий в кругу берет себе тоже название фрукта). Начинается игра. Стоящий в кругу выкрикивает одно название: груша! Те, кто получил этот фрукт, должны поменять свое место. Опять остается один лишний. Он также выкрикивает название фрукта, а может сразу два. Если же выкрикивается слово «салат», то все игроки должны поменяться местами.

Работа в группах «Полезное меню дня для моей семьи»

- В основе здорового питания лежит не только то, что ест человек. Очень большое значение имеет, как он это делает, правильные ли продукты выбирает для определённого времени. Что же можно кушать на завтрак, обед, ужин? Следующее задание поможет вам в этом разобраться.

- Объединимся в 3 группы: завтрак, обед, ужин.

Задания группам: из предложенных поваром школьной столовой вариантов блюд (на картинках) выбрать то, что соответствует вашему времени приему пищи.

Группа «Завтрак» - для завтрака;

Группа «Обед» - для обеда;

Группа «Ужин» - для ужина.

Презентация работы в группах.

Рекламный ролик «Полезная еда»

Обучающиеся и родители объединяются в 4 группы. Группы получают задание – прорекламировать свой продукт стихотворением (текст стихотворения на карточке с рисунком данного продукта).

- 1) Ешьте фрукты, овощи,
Ягоды почаще,
И тогда без сахара
Жить вам будет слаще! (дать на шпажке очищенные и порезанные кусочки яблока и моркови)
- 2) Соки свежие полезны,
Пейте, дети, соки,
И тогда как персики
Станут ваши щеки (дегустация соков в стаканчиках)
- 3) Молоко полезно детям,
Да и творог не во вред.
Если есть продукты эти,
Будешь сильным, как атлет!

- 4) Как на завтрак мы овсянку
Стали кушать по утрам,
Так и стали здоровее,
И того ж желаем вам (дегустация каш и раздача буклетов «Рецепты полезных блюд»)

Практическая работа: приготовить совместными усилиями салат из морской капусты по рецепту из буклета с использованием полезных для организма продуктов.

Завершение тренинга

Производители против потребителей!!! Они за нас все решили: натуральные продукты не выгодны и дорого обходятся производителям. Теперь на наших столах вместо рыбы, мяса, молока - химия!!! Красители, стабилизаторы, пищевые добавки, консерванты и этим всем кормят нас. Теперь вместо самых полезных продуктов питания производители производят самые вредные продукты питания.

Тем временем производитель пытается скрыть различным способом всю правду о своем продукте. Уже давно пора писать на продуктах, как и на сигаретах «Употребление чипсов Вас убивает» или «Чипсы сделают Вас бесплодным».

Искусственная еда – это мина замедленного действия. За их желание заработать мы платим собственным здоровьем, сегодня вы экономите на здоровых, живых продуктах, а через десять лет вы будете еще в аптеке отовариваться так же, как в супермаркете.

Главное в жизни это **здоровье**
С детства попробуйте это понять.
Главная ценность это **здоровье!**
Его не купить, но легко потерять.

Наши болезни расскажут потом
Как мы живём и что мы жуём
Спортом тело своё укрепляйте
Пищу полезную употребляйте

- Давайте будем питаться правильно, чтобы каждый день радоваться замечательным результатам, полученным как награду за свое здоровье.

Рефлексия

Родителям раздаются анкеты для рефлексии (Приложение №5) в форме яблока из цветной бумаги. Переклеить своё яблоко-ожидание в «Корзинку успеха», если ожидание оправдано тренингом, яблоко оставить на дереве – если ожидание не оправдано. Дети сами выбирают рисунки и на обратной стороне пишут соответствующий отзыв: чемодан (необходимо нарисовать или описать наиболее важный момент, который он вынес от работы (в группе, на занятии), готов забрать с собой и использовать в своей деятельности); , корзина (то, что оказалось ненужным, бесполезным и что можно отправить в «мусорную корзину»); мясорубка (это то, что оказалось интересным, но пока не готовым к употреблению в своей работе. Что нужно еще додумать, доработать, «докрутить» в мясорубке)

Прощание

Дети и родители становятся в тренинговый круг, берутся за руки и проговаривают: «Все мы молодцы – будем здоровы!»

Анкета для родителей

1. Считаете ли вы актуальной темой «Разговор о правильном питании» с детьми?
2. Что в Вашем понимании означает выражение «Правильное питание?»
3. Всегда ли ежедневное меню Вашей семьи строится на принципах правильного питания?
4. Что вы знаете о полезных и вредных продуктах?
5. Как часто с ребенком вы беседуете на тему правильного питания?

Вредные продукты

Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.

- «Чипсы». Можно провести аналогию чипсов с сигаретами потому, что чипсы действительно убивают человека не хуже никотина, а на чипсы подсело наше молодое, активное поколение. Состав у чипсов пугающий. Например: трансжиры, которые вызывают серьезные заболевания вплоть до рака, пищевые добавки, усилители вкуса, которые тоже очень серьезно влияют на обмен веществ в организме и вызывают привыкание, как наркотик.

- Сладкая газированная вода содержит большое количество сахара примерно 35-50гр. на литр, а это половина суточной нормы. К тому же сахар содержится и в других продуктах питания. Напиться таким напитком не получится, а здоровье подорвать очень просто. Сахар выводит из организма кальций, а газ ускоряет этот процесс, когда в организме уже не остается кальция то выводится он уже и с костей человека и Вам опять хочется сладкого. Отсюда появляется зависимость от сладкого. Если Вы будете употреблять кальций (см. таблицу кальция) то и желание к сладкому отпадет. Особая статья – колбасно-сосисочное многообразие. Даже если представить, что в сосиски больше не добавляется бумага, в колбасах не используется фарш мышек, все равно и сосиски, и колбасы, и прочие мясные деликатесы остаются одними из самых вредных продуктов в современном гастрономическом ассортименте. Они содержат так называемые скрытые **жиры** (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов. Развитие генной инженерии несомненно играет огромную положительную роль в медицине, но и имеет обратную сторону медали. А негатив в том, что все больше и больше производителей продуктов переходит на генно-модифицированное сырье. Так сосиски, сардельки, колбасы на 80 % (!) состоят из трансгенной сои.

- Всеми любимый, всеми уважаемый каждой хозяйкой - «майонез». Натуральный майонез долго хранится не может, а для продления его срока годности обильно сдобряют его консервантами, добавками. Различные добавки не только продлевают срок годности, но и придают вкус, нежный

цвет, запах и консистенцию. Более того, в майонез добавляют вещества, которые способствуют вызвать привыкание. Все эти вещества, попадая в организм, уничтожают здоровую микрофлору и даже вызывают расстройство желудка.

- В один пункт стоит вынести вообще мало пригодные в пищу продукты: лапша быстрого приготовления, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко». Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.
- Есть такая фраза «Не все йогурты одинаково полезны», но оказывается все, кроме тех, что сделаны из натуральных продуктов, да и где вы сейчас найдете эко продукты для йогурта? Если вы желаете своему ребенку здоровье, то никогда не давайте ему йогурта и творожка. Содержащиеся в них био культуры просто не терпят комнатной температуры, даже часа.
- О вреде молока я посвятил статью: молоко животных бесполезно для человека, прочитайте вред молока обязательно. Еще добавлю: в магазинном молоке содержатся антибиотики, потому что ими кормят коров. Если вы заболите, а Вам назначит врач антибиотики, они уже не будут действовать.
- Еда быстрого приготовления или бич пакеты. При длительном употреблении хотя бы 2-4 раза в неделю образуют камни в желчном пузыре, а также вызывают изжогу, расстройства желудка, опасные реакции организма, в конечном итоге - больничная койка гарантирована. А состав в них сам говорит за себя: глутамат натрия (усилитель вкуса) дает любителю этого продукта иллюзию, что это вкусно, а на самом деле это работа глутамата натрия, он заставляет Вас поверить, что это вкусно, а попробуйте съесть без каких либо добавок, просто залейте водой. Не съедите и половины, потому что покажется помоями.
- «100% соки» из супермаркета в тетрапакетах. Большинство соков готовится из концентратов и добавок из натурального оставили вкус, быстро усвояемые углеводы, фруктозы, сахарозы, глюкоза, а убрали те вещества, которые природа предназначила для защиты такие как пектин, энзимы. Пектин способствует снижению холестерина в организме, очень полезен при заболевании желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы. Проще говоря, он очищает организм от вредных веществ. Без пектина сок из магазина не только бесполезный напиток он еще способствует разведению не желательных микробов в организме.

Десятка полезных продуктов

Первое место. Самым полезным в группе продуктов, стоит структурированная вода и кисломолочная сыворотка. Структурированная вода или живая вода подобна нашей крови: к такой воде относится талая вода, а так же кисломолочная сыворотка. Живую воду можно приготовить дома путем замораживания и размораживания. Сыворотку пили постоянно многие великие люди. Другие напитки: такие как алкоголь, газированные напитки, кипяченая вода, любые искусственные напитки только деструктурируют воду. Человеческий мозг состоит на 98% из воды и все решения человек принимает на уровне воды. Польза или вред искусственных напитков очевидна, что нет никакой пользы и вовсе. Употребление живой, структурированной воды не дает организму быстро состариться. Наиболее важно снабжать организм живой водой.

Второе место среди продуктов здорового питания занимают проростки бобовых. Они очень хорошо ценятся йогами. Уже давно известно, что проростки по сравнению с другими продуктами питания дают большее количество жизненной энергии. В ростках пшеницы, фасоли, овса, ржи, чечевицы, мак содержится вся таблица Менделеева, а также большое количество витаминов. Мудрецы говорят так «Напиток бессмертия готовится из пророщенных зерен».

Третье место. Среди продуктов здорового питания занимают семена льна, кунжута, мака, тыквы, подсолнечника. Пророщенные семена многократно превосходят по всем показателям любые другие продукты питания. В них содержится высококачественные белки, жиры, превосходящие мясные продукты питания в многократно раз. В семенах заложен богатый комплекс полезных веществ, а это не случайно, ведь из семян способно вырасти целое дерево. Мак, лен и кунжут по содержанию кальция лидер среди молока более, чем в десять раз. Ведь не зря умные врачи прописывают людям как самые полезные продукты для укрепления костей и быстрому срастанию переломов костей.

Четвертое место. Это травы и корни. Известно издавна, что йоги, питающиеся травами и корнями, доживают до 150 лет и более. Из зелени более ценны и самые полезные является: укроп, петрушка, сельдерей, базилик, мята, зверобой, девясил, тысячелетник.

Пятое место. Самый полезный продукт считается морская капуста. На самом деле, морская капуста по природе создана так идеально, сбалансировано, комплексно. Морская капуста содержит в себе около 40 микро и макро элементов, находящиеся в соединениях с органическими веществами. Японцы регулярно употребляют морскую капусту и средняя продолжительность жизни 87 лет у мужчин и более 20 тыс. человек столетников.

Шестое место. Питание должно быть полноценным и полезным. Самый полезный - это мед. Продукты пчел издавна использовали врачи для лечения самых тяжелых заболеваний. По энергетическим ценностям, пчелиные продукты превосходят в сотню раз мясо, рыбу и любые искусственные продукты питания, такие как макароны, консервы, хлеб. Великий ученый Пифагор, который был вегетарианцем, питался продуктами пчеловодства и овощами.

Седьмое место. Самый полезный – это фрукты и ягоды. Любые фрукты и ягоды содержат в себе структурированную воду, натуральные сахара. Кушая фрукты можно утолить жажду и пообедать заодно. У каждого фрукта есть свой комплекс витаминов. Делая сок из фруктов, вы можете добавить петрушку она сочетается с любым продуктам питания.

Восьмое место полезных продуктов питания – это свежие овощи. Огурцы, морковь, свекла, редиска, репа, капуста, на овощи велик спрос среди долгожителей.

Девятое место занимают орехи. К употреблению орехов нужно подойти осторожно: в сутки не более 100-150 гр. в сутки. В орехах содержится, очень много жиров, белков. Обратите внимание на грецкий орех, ему нет равных по количеству и качеству белка и жирных кислот. Грецкий орех считался пищей богатырей. Многие олимпийские чемпионы, употребляя грецкие орехи и бобовые, получали весь основной белок, который необходим для организма чемпиона.

Швейцарский врач М. Бирхер-Бергер считал грецкие орехи самой полезной пищей для человека. «Это природная живая пища, насыщенная энергией солнца. Можно питаться одними орехами в принципе».

Д.Гейл утверждает (американский врач), что достаточно 5 грецких орехов в сутки, чтобы обезопасить себя от радиации.

Гиппократ настойчиво советовал употреблять орехи при заболеваниях желудка, сердца, мозга, почек, печени.

Владимир Леви (известный психолог) называл грецкий орех «праздником для мозга», регулярное его потребление улучшает мозговую активность и память.

Ученый Мичурин назвал грецкий орех «хлебом будущего».

И наконец: наш десятый полезный продукт – это не шлифованный рис, гречка, овсянка. Хотя они и менее ценны среди других более полезных. Они значительно полезнее мясных продуктов.

Макет коллажа

Полезные продукты



Вредные продукты



Результат употребления полезной
пищи

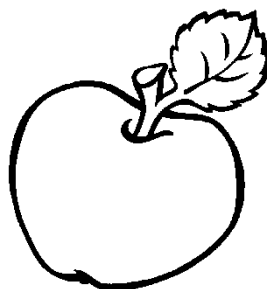


Результат употребления вредной
пищи



Рефлексия для родителей (на обратной стороне яблока)

- 1.Понравилось ли вам данное занятие? Чем? Если не понравилась, то почему?
2. Какие недочёты вы увидели в данном мероприятии?
3. Какие моменты занятия, по вашему мнению, особенно полезны для изучения?
4. Как помогло занятие решить вопрос с правильным питанием в семье, в школе? Или от неё нет помощи? Обоснуйте свой ответ.
5. Изменилось ли отношение у вашего ребёнка к правильному питанию?
6. Изменилось ли ваше отношение к продуктам питания?



Рефлексия для обучающихся



Нормы жидкости для приготовления каш, на 1 кг. крупы.

Наименование каши	количество воды, л	выход готовых каш, л
Рассыпчатые каши		
гречневая сырая каша	1,5	2,1
гречневая поджаренная каша	1,9	2,4
пшеничная каша	1,8	2,5
рисовая каша	2,1	2,8
ячневая и перловая каши	2,4	3,0
пшеничная каша	1,8	2,5
Вязкие каши		
гречневая каша	3,2	4,0
манная каша	3,7	4,5
пшеничная каша	3,2	4,0
рисовая каша	3,7	4,5
перловая каша	3,7	4,5
кукурузная каша	2,7	3,5
овсяная и пшеничная каша	3,2	4,0
Жидкие каши		
манная каша	5,7	6,5
рисовая каша	5,7	6,5
овсяная каша	4,2	5,0
овсяные хлопья "Геркулес"	5,7	6,5
пшеничная каша	4,2	5,0



Маленькие секреты приготовления каш

1. Для приготовления каши используем посуду с толстым дном.
2. Для приготовления каши из круп, которые перед варкой промываем, берём жидкости на 10 процентов меньше нормы.
3. Для приготовления каши из круп, которые обжариваем, жидкости берём на 10 процентов больше.
4. Соль, сахар, кладём до засыпания крупы.
5. Для улучшения внешнего вида и вкуса рассыпчатых каш, в начале варки кладут жир от 50 - 100 гр. на 1 кг. крупы.
6. В приготовлении каш выделяем 2 этапа: первый этап - заваривание каши до полного поглощения жидкости. Второй этап - упаривание каши, 1 -1.5 часа.
7. Манную крупу - засыпаем тонкой стружкой.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Подготовила учитель
междисциплинарного предмета
«Здоровье»
Полюхова Людмила Павловна

2014 год

МКОУ Чуваковская ООШ



**РЕЦЕПТЫ
ВКУСНЫХ И
ПОЛЕЗНЫХ
БЛЮД**

«Дело в том, что я ем для того, чтобы жить, а многие люди живут для того, чтобы есть»

Сократ

Продукты для салата из морской капусты

1 банка консервированной морской капусты
1/2 банки консервированной сладкой кукурузы
2 варёных яйца
1 свежий помидор
1 маленький свежий огурец
1 средняя луковица
1/2 лимона
чеснок (по желанию) по вкусу
майонез

Приготовление салата

1. Мелко нарезать лук и слегка обжарить.
2. Нарезать помидор, огурец и яйца.
3. Соединить подготовленные продукты, добавить консервированную кукурузу и морскую капусту, всё перемешать.
4. Выдавить лимонный сок, можно добавить чеснок (по желанию).
5. Ещё раз всё перемешать и заправить салат из морской капусты майонезом.

Молочно-банановый коктейль

Этот замечательный напиток придется по вкусу как детям, так и взрослым. Способ приготовления:

Взбиваем в блендере или миксером 250 г мороженого, желательнее брать пломбир или ванильное, с литром молока и кусочками спелого банана. Разливаем готовый коктейль по бокалам. Перед подачей детям украшаем напиток дольками киви и кусочками банана.



Геркулесовая каша с бананами

Молоко - 3 стакана
Хлопья геркулеса - 1 стакан
Сахар - 2 ст. лож.

Соль по вкусу
Бананы - 2 шт.

Приготовление

Смешать молоко и геркулесовые хлопья в пропорции 1:3, добавить сахар, соль и сварить до загустения. Бананы порезать кусочками, смешать с кашей.

Гречневая каша "Пух"

Гречневая крупа - 2 стакана
Яйца - 2 шт.

Молоко - 1 л
Сливочное масло - 100 г
Соль

Приготовление

Перебранную гречневую крупу промыть, добавить яйца, перемешать, поставить на лист в духовку для высушивания. Высыпать гречку с листа в кастрюлю, добавив молоко, сливочное масло, соль, перемешать - ? ????? ? ??????. ? ??? ??? ? ? ? ? ????????? ????? сито.

Каша манная с цедрой лимона и яблоками

Манная крупа - 2 ст.лож.
Яблочный сок - 2 ст.
Сахар - 1 ч. лож.
Масло сливочное - 1 ст. лож.
Изюм - по вкусу
Цедра лимона - по вкусу
Яичный желток - 1 шт.

Приготовление

Вскипятите яблочный сок. Добавьте манную крупу. Затем положите сахар, изюм, масло и цедру. Когда каша будет готова, выбейте в нее яйцо и перемешайте.

Каша перловая с лимоном и апельсином

Перловая крупа - 200 г
Вода - 1 л
Сухофрукты - 200 г
Лимон - 1 шт.
Апельсин - 1 шт.
Сахар - по вкусу

Соль - по вкусу
Корица - по вкусу
Сок - по вкусу

Приготовление

Замочите перловую крупу. Затем отварите ее на слабом огне. Добавьте специи и сухофрукты. Когда каша будет готова, добавьте сок и сахар. Охладите кашу и подавайте к столу.

Манная каша с орехами

Молоко - 4 стакана
Сахар - 2 ст. ложки
Манная крупа - 1/2 стакана
Грецкие орехи - 30 г
Яйца - 1 шт.
Ванилин, соль - по вкусу
Фруктово-ягодный сироп или варенье - 100 г

Приготовление

Добавить в молоко сахар, соль, довести до кипения и, помешивая, постепенно всыпать манную крупу. Варить кашу на слабом огне приблизительно в течение 15-20 минут, продолжая помешивать. После чего немного ее охладить, добавить ванилин и мелко изрубленные ядра грецких орехов.

Поместить в горячую воду глубокую эмалированную кружку, слегка взбить в ней яйцо, затем вынуть из воды и взбить яйцо в густую пену.

В горячую манную кашу аккуратно, в несколько приемов добавить взбитое яйцо. После чего охладить кашу, разложить по тарелкам и полить фруктово-ягодным сиропом или вареньем.

Кукурузная каша

Кукурузная крупа - 1 стакан
Вода - 2,5 стакана
Изюм (без косточек) - 3-4 ст. ложки
Сливочное или топленое масло - по вкусу
Соль, сахар - по вкусу

Приготовление

Тщательно промыть кукурузную крупу, залить ее горячей водой, добавить соль, сахар, масло и предварительно замоченный изюм. Все хорошо перемешать, закрыть крышкой, поставить в духовку и готовить до мягкости. Затем кашу перемешать, добавить масло и, не закрывая крышкой, поставить в духовку. Запекать кашу до появления румяной корочки. Готовую кашу подавать к столу с молоком.