

Централизованная библиотечная система г. Витебска
Библиотека имени Евфросинии Полоцкой



Игровая программа

Витебск, 2019

Цель: формирование культуры здорового питания.

Задачи:

1. Способствовать формированию ответственного отношения детей к своему питанию;
2. Повысить уровень знаний о сбалансированном и рациональном питании;
3. Формирование ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму;
4. Формирование интереса и готовности к соблюдению правил рационального и здорового питания.

Ведущий:

Здравствуйте, девочки и мальчики! Ребята, догадайтесь, о чем сегодня пойдет у нас речь? Отвечаем хором...

Вещей съедобных – тыща!
Все вместе – это ...**(пища)**

Нужна она в каши, нужна и в супы,
Десятки есть блюд из различной ... **(крупы)**.

Не бодем больше гриппом,
Не боимся сквозняка,
Все лекарства заменяет
Нам головка...**(чеснока)**.

Творог, сахар, яйца, манка –
Будет скоро ...**(запеканка)**.

Сыр «Янтарь» – прославленный,
Мягкий, нежный... **(плавленый)**.

Я на завтрак с малых лет
Пышный, нежный ем.. **(омлет)**.

За окном зима иль лето –
на второе нам ... **(котлета)**.

Говорим мы нашей Оле:
«Ты не сыпь в суп столько ... **(соли)**.

Ждем обеденного часа –
Будет жареное ... **(мясо)**.

Ты конфеты не ищи –
Ешь с капустой свежей ...**(щи)**.

Чеснока порезал зубчик
Положить в горячий ... **(супчик)**.

Разкудрявые макушки
В суп обрежем у ...**(петрушки)**.

Очень крепкие доспехи
Носят вкусные ... **(орехи)**.

Должен есть и стар и млад
Овощной всегда... **(салат)**.

Будет строен и высок
Тот, кто пьет фруктовый ...**(сок)**.

Страшный враг любой диеты –
Это сладкие ...**(конфеты)**.

Станут дырявыми зубы у Нельки:
Любит сосать целый день ... **(карамельки)**.

К чаю мама подает
Нам пчелиный майский ...**(мед)**.

Алый цвет, медовый вкус,
Съел до корки я ... **(арбуз)**.

Перед сном ребятам нужен
Очень легкий вкусный ...**(ужин)**.

Мясо, рыба, крупы, фрукты –
Вместе все они - ...**(продукты)**.

Ведущий:

Правильное питание – это залог здоровья человека, а здоровье – это основа жизни. Очень важно питаться рационально, т.е. разнообразно. Особенно полезны овощи и фрукты.

Питание – это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. Питательные вещества, которые обязательно должны содержаться в пище, это: белки, жиры, углеводы, вода, минеральные соли и витамины. Белки – «материал» для строительства клеток, раньше их называли «кирпичиками» тела.

Белки нужны, чтобы вы росли, развивались, чтобы были работоспособными. А еще белки – это пища для мозга.

Жиры – это строительный материал для мозга и нервной системы. Они способствуют выработке иммунитета. **Жиры** – это продовольственные и топливные склады, они откладываются про запас и используются при недостатке пищи в затратах энергии.

Углеводы составляют большую часть рациона питания и являются основным поставщиком энергии для организма. **Витамины** в переводе означают «носители жизни». **Витамины** – это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Ребята, а вы знаете основные источники витаминов?

Правильно: ягоды, фрукты, овощи.

Овощной бал

Я морковка сладкая
Выросла на грядке я,
Я листву на солнце грела,
Покраснела и поспела.

Я арбуз, зеленый бок,
Лишь разрежь, польется сок!

А меня вот все боятся,
От меня глаза слезятся.
Но я - лук, от семи недуг!

Я капуста белая,
Вкусная и спелая,
Я дождями умываюсь,
В 300 платьев одеваюсь.
Вот какая я капуста
Все листочки сидят густо.

Я редиска сладкая,
Выросла на грядке я.
Знают все меня ребята –
витаминами богата.
Кушайте, ребята, нас
Летом и зимой.
Мойте нас проточною,
Чистою водой.

Ведущий:

В литературных произведениях встречаются различные овощи и фрукты. Я сейчас буду загадывать вам загадки, а вы должны не только отгадать загадку, но и сказать из какой сказки ее персонаж.

Маленький, горький – луку брат. (*Чеснок*)

Под землей огонь горит, а снаружи дым видно. (*Морковь*)

Желтая курица под кустом дуется. (*Тыква*)

Щеки розовые, нос белый,
В темноте сижу день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она. (*Редиска*)

Золотая голова - велика, тяжела.
Золотая голова - отдохнуть прилегла.
Голова велика, только шея тонка. (*Тыква*)

Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
Сладка, а не сахар,
С хвостом, а не мышь. *(Репка)*

Он на солнце греет бок,
Дарит нам томатный сок
Любят дети с давних пор
Красный, спелый... *(Помидор)*

Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели. *(Лук)*

На припеке у пеньков
много тонких стебельков,
Каждый тонкий стебелек
держит алый огонек,
Разгребаем стебельки-
собираем огоньки. *(Земляника)*

Была зеленой маленькой,
Потом я стала аленькой,
На солнце почернела я,
И вот теперь я спелая. *(Вишня)*

На сучках висят шары,
Посинели от жары. *(Слива)*

Словно месяц под звездой
Фрукт волшебно-золотой.
Леденец для обезьян.
В жёлтой курточке ... *(банан)*.

На высокой ветке зреет,
Словно лампочка желтеет,
И блестит как после душа.
Ну, конечно, это ... *(груша)*.

Жёлтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его ... *(лимон)*.

Гнутся ветки до земли.
Что же мы на них нашли?
Листья будто шапочки,
А под ними ... *(яблочки)*.

Крупных ягод гроздь большая
Сладким соком угощает.

Подарил нам летний сад
Ароматный ... (*виноград*).

С виду он, как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин –
Это спелый ... (*апельсин*).

Ведущий:

Иногда ребята заигрываются и забывают про еду, а другие постоянно жуют то сухари, то печенье, то конфеты, а приходит время обеда, а аппетита нет. Кушать желательнее в одно время, тогда желудок начинает вырабатывать желудочный сок, что помогает хорошо переваривать пищу.

Про девочку, которая плохо ела (Сергей Михалков)

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.
- Съешь яичко, Юлечка.
- Не хочу, мамулечка.
- Съешь с колбаской бутерброд —
Прикрывает Юля рот,
- Супик?
- Нет...
Котлетку?
- Нет...
Стынет Юлечкин обед.
- Что с тобою, Юлечка?
- Ничего, мамулечка
- Сделай, внученька, глоточек,
Проглоти еще кусочек.
Пожалей нас, Юлечка
- Не могу, бабулечка –
Мама с бабушкой в слезах –
Таёт Юля на глазах.

Появился детский врач –
Глеб Сергеевич Пугач,
Смотрит строго и сердито:
— Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно, не больна.
А тебе скажу, девица:
Все едят –
И зверь и птица,
От зайчат и до котят
все на свете есть хотят.
С хрустом Конь жуёт овёс.
Кость грызет дворовый Пёс.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают,

Утром завтракает Слон –
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мед.
В норке ужинает Крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет желуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр и сало
любит Мышь...
Попрощался с Юлей врач –
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
- Накорми меня, мамуля!

Ведущий:

А сейчас мы с вами проверим вашу эрудицию и поиграем в игру «Что это?»

Артишок – это... овощ
Чеддер – сыр
Сазан – рыба
Фисташки – орехи
Хурма – фрукт
Баклажан – овощ
Брусника – ягода
Бычки – рыба
Виноград – ягода
Гвоздика – пряность
Бобы – овощ
Пастернак – овощ
Палтус – рыба
Кокос – орех
Индейка – птица
Лисичка – гриб
Кефаль – рыба
Зельц – мясо
Корица – пряность
Кумыс – напиток
Петрушка – овощ
Арбуз – ягода
Сморчок – гриб
Рябчик – птица
Медовуха – напиток
Стерлядь – рыба
Топинамбур – овощ
Сулугуни – сыр
Пшено - крупа

Ведущий:

Мы сейчас с вами поделимся на две команды и поиграем в игру «Собери пословицу».

1 команда

Без капусты щи не густы.

Гриб да огурец в животе не жилец.
Черен мак да сладок.... бела редька, а горька.
Лук —... от семи недуг.
Обед без овощей —праздник без музыки.
Зелень на столе —.... здоровье на сто лет.
Каждому овощусвое время.
Капуста не пустасама летит в уста.

2 команда

Овощи —кладовая здоровья.
Лук с чесноком —.... родные братья.
Чеснок да редька, ...так и на животе крепко.
Надоел,как горькая редька.
Картофель —хлебу подспорье.
Не смейся, горох, не лучше бобов: ...размокнешь, и сам лопнешь.
Хрен редьки не слаще,.... уголь сажи не белей.
Лук да капусталихого не допустят.

Ведущий:

Во многих литературных произведениях встречаются меткие слова и образные выражения. Я буду вам их называть, а вы должны объяснить их значение:

А Васька слушает да ест.
Ах ты, крендель с маком!
Баснями сыт не будешь.
Бесплатный сыр только в мышеловке.
Взять измором.
Груши околачивать.
Есть поедом.
Заваривать кашу.
Зайти на огонек.
Как сельдей в бочке.
Каши не сварить.
Класть зубы на полку.
Кормить завтраками.
Кровь с молоком.
Лить воду.
Мало каши ел.
Молоко на губах не обсохло.
Мутить воду.
На мякине не проведешь.
На орехи.
Насолить кому-либо.
Не плюй в колодец: самому пригодится водицы напиться.
Не разевай рта, сорока залетит.
Не фунт изюма.
От корки до корки.
Пахнет жареным.
Переливать из пустого в порожнее.
Перемывать косточки.
Пир во время чумы.

Питаться воздухом.
Поедом есть.
Попасть на зубок.
Прикусить язык.
Пуд соли съесть.
Расхлебывать кашу.
С жиру беситься.
Садиться за один стол.
Седьмая вода на киселе
Танцевать от печки.
Тертый калач.
Толочь воду в ступе.
Хоть шаром покати.
Яблоку негде упасть.
Язык без костей.

Ведущий:

А теперь у нас литературная викторина.

1. Как звали мальчика, который «неправильно» ел бутерброд? (Дядя Федор)
2. Почему братец Иванушка превратился в козленка? (Напился из копытца)
3. Кто придумал сказку про фруктово-овощную страну и как она называется? (Дж. Родари «Приключения Чиполлино»)
4. Кто мог съесть 5 или 6 пудов шоколада? (Слоненок из сказки К. Чуковского «Телефон»)
5. Может ли кот съесть великана-людоеда? (Да, если он превратился в мышку) (Ш. Перро «Кот в сапогах»)
6. А кто съедает на ужин «Дюжину новых и сладких калаш»? (Крокодил из сказки К. Чуковского «Телефон»)
7. В какой сказке С. Михалкова описано нашествие сладкоежек и что с ними произошло? (Праздник непослушания)
8. Что сделал Дениска с манной кашей? (Выбросил в окно)
9. Что это такое?
«Это очень уж странный предмет...
Всякая вещь – или есть, или нет, -
А он если есть – то его сразу Нет!» (Мед)
10. Чем лечил Айболит больных зверей? (Гоголем-моголем и шоколадками)
11. Какая девочка купила семь баранок: две с тмином – для папы, две с маком для мамы, две с сахаром для себя и одну розовую баранку – для братика Павлика? (Женя, Цветик-семицветик)
12. Чем питалась Дюймовочка из сказки Г.Х. Андерсена? (Нектаром из цветов)
13. Что запрещала есть медведю девочка из сказки «Маша и медведь»? (Пирожок)
14. Чем обедал Балда в сказке А.С. Пушкина? (Вареной полбой)
15. Какой напиток пролил Буратино на скатерть в доме Мальвины? (Какао)
16. В какой сказке угощали манной кашей, размазав ее по тарелке? (Лиса и Журавль)
17. Что ели Буратино, лиса Алиса и кот Базилио в харчевне «Три пескаря»? (Три корочки хлеба)

Ведущий:

Подведем теперь итог:
Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла
Жир природа создала.
Как будильник без завода
Не пойдет ни так, ни сяк,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.
Скажем вам без хвастовства
Истину простую,
Минеральные вещества
Играют роль большую.
Витамины просто чудо!
Сколько радости несут.
Все болезни и простуды
Перед нами отведут.
И поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

Ведущий:

И в заключении мы с вами отправимся в **литературное кафе** и познакомимся с рецептами, какие описаны в литературных произведениях.

Блинчики от Пеппи Длинный чулок (Астрид Линдгрэн «Пеппи Длинный Чулок»)

Дети вошли в кухню, и Пеппи запела:

Скорей сковороду на печь!
Блины мы будем печь.
Мука, и соль, и масло есть,
Мы скоро будем есть!

Пеппи взяла из корзинки три яйца и, подбросив их над головой, разбила одно за другим. Первое яйцо вытекло ей прямо на голову и залепило глаза. Но зато два других ей удалось ловко поймать в кастрюльку.

- Мне всегда говорили, что яйца очень полезны для волос, - сказала она, протирая глаза. - Вы сейчас увидите, как у меня быстро начнут расти волосы. Слышите, уже скрипят. Вот в Бразилии никто не выйдет на улицу, не намазав густо голову яйцом. Помню, там был один старик, такой глупый, он съедал все яйца вместо того, чтобы выливать их себе на голову. И он так полысел, что когда выходил из дому, в городе поднимался настоящий переполох, и приходилось вызывать полицейские машины с громкоговорителями, чтобы навести порядок...

Пеппи говорила и одновременно выбирала из кастрюльки попавшую туда яичную скорлупу. Затем она сняла висевшую на гвозде щетку на длинной ручке и принялась взбивать ею тесто так усердно, что забрызгала все стены. То, что осталось в кастрюльке, она вылила на сковороду, которая давно стояла на огне.

Блин тут же подрумянился с одной стороны, и она подбросила его на сковороде, да так ловко, что он, перевернувшись в воздухе, шлепнулся обратно вниз не поджаренной стороной.

Когда блин спекся, Пеппи метнула его через всю кухню прямо на тарелку, стоявшую на столе.

- Ешьте! - крикнула она. - Ешьте скорей, пока он не остыл.
Томми и Анника не заставили себя упрашивать и нашли, что блин очень вкусный.

Блины по-шведски

Порций: 4

4 яйца

2 стакана молока

1/2 стакана муки

1 ст.л. сахара щепотка соли

2 ст.л. растопленного сливочного масла

Шаг 1. Яйца взбить венчиком, добавить молоко, муку, сахар, соль и масло.

Шаг 2. Разогреть сковороду для блинов. Вылить на нее тонкий слой теста и наклонять сковороду, чтобы блин растекся по всей сковороде.

Шаг 3. Жарить, пока не пропечется, потом перевернуть и поджарить с другой стороны.

Тефтели от Карлсона (Астрид Линдгрен «Карлсон, который живет на крыше»)

По доносившемуся из кухни запаху жарящихся мясных тефтелей Малыш понял, что скоро будут обедать. Подумав, он решил свести Карлсона познакомиться со своими родными после обеда. Во-первых, никогда ничего хорошего не получается, когда маме мешают жарить тефтели. А кроме того, вдруг папа или мама вздумают завести с Карлсоном разговор о паровой машине или о пятнах на книжной полке... А такого разговора ни в коем случае нельзя допускать. Во время обеда Малыш постарается втолковать и папе, и маме, как надо относиться к лучшему в мире специалисту по паровым машинам. Вот когда они пообедают и все поймут, Малыш пригласит всю семью к себе в комнату.

«Будьте добры, - скажет Малыш, - пойдите ко мне. У меня в гостях Карлсон, который живет на крыше».

Как они изумятся! Как будет забавно глядеть на их лица!

Карлсон вдруг перестал расхаживать по комнате. Он замер на месте и стал принюхиваться, словно ищейка.

- Мясные тефтели, - сказал он. - Обожаю сочные вкусные тефтели!

Скандинавские тефтели

250 г скобленного мяса

250 г рубленого мяса

2 ст. л. панировочных сухарей

1 ст. л. натертого репчатого лука

2 картофелины

1 ч. л. картофельной муки

1 стакан молока

1½ ч. л. соли

¼ ч. л. перца

Масло для жарки

Для подливки:

1 стакан сметаны

1 ч.л. горчицы

1 ч.л. сахара

Соль и перец

Скобленное мясо делается так: надо взять замороженное мясо, поставить нож перпендикулярно волокнам и скоблить. Тоненькие пластинки и есть скобленка.

Шаг 1. Картофель отварить и пропустить через мясорубку.

Шаг 2. Все ингредиенты смешать, дать фаршу постоять 20 минут.

Шаг 3. Сформировать тефтели и обжарить в раскаленном масле. Сковороду часто встряхивать, чтобы тефтели равномерно прожаривались.

Шаг 4. Смешать блендером сметану, горчицу, соль, перец и сахар. Полить тефтели. Подавать к столу.

Кукурузные лепешки со свиной от Тома Сойера и Гекльберри Финна (Марк Твен «Приключения Тома Сойера»)

Они развели костер около упавшего дерева в мрачной чаще леса, шагах в двадцати-тридцати от опушки, поджарили себе на сковороде немного свиной на ужин и съели половину всего запаса кукурузных лепешек. Ах, какое великое счастье — пировать на приволье, в девственном лесу, на неисследованном и необитаемом острове, вдали от людского жилья! Никогда не вернуться они к цивилизованной жизни. Вспыхивающий огонь освещал их лица, и бросал красноватый отблеск на деревья — эту колоннаду их лесного храма, — на глянцевиные листья и на гирлянды дикого винограда. Когда были съедены последние кусочки грудинки и последние ломти кукурузных лепешек, мальчики в приятнейшем расположении духа растянулись на траве. Правда, они могли бы найти более прохладное место, но лежать у костра в лесу так увлекательно, так романтично!

—Ну, разве не славно? — воскликнул Джо.

Кукурузные лепешки со свиной

1 стакан кукурузной муки

0,5 стакана пшеничной муки

100 г манки

1 ч.л. соли

3 ч.л. сахара

0,5 стакана кефира

Для начинки:

400 г грудинки

2 луковицы

1 банка консервированной кукурузы

2 помидора

1 зуб. чеснока

Соль, перец

Шаг 1. Муку и манку смешать с кефиром. Добавить сахар и соль. Дать постоять 30 минут.

Шаг 2. Тесто разделить на небольшие кусочки, с грецкий орех величиной, и раскатать в круглые лепешки.

Шаг 3. Свиному нарезать тонкими полосками и обжарить.

Шаг 4. Обжарить лук, потереть помидоры, потушить вместе 5 минут, добавить раздавленный чеснок.

Шаг 5. Положить мясо и потушить еще 10 минут. Потом добавить кукурузу.

Шаг 6. На половину лепешки выложить начинку, согнуть лепешку пополам и выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки.

Шаг 7. Выпекать 15 минут при температуре 180 С.

Дениска и молочная лапша (В. Драгунский «Денискины рассказы. Арбузный переулок»)

Мама сейчас же вышла и через секунду вернулась с тарелкой в руках. Тарелка так славно дымилась, и я сразу догадался, что в ней рассольник. Мама поставила тарелку передо мной.

- Ешь! - сказала мама.

Но это была лапша. Молочная. Вся в пенках. Это почти то же самое, что манная каша. В каше обязательно комки, а в лапше обязательно пенки. Я просто умираю, как только вижу пенки, не то чтобы есть.

Я сказал:

- Я не буду лапшу!

Мама сказала:

- Безо всяких разговоров!

- Там пенки!

Мама сказала:

- Ты меня вгонишь в гроб! Какие пенки? Ты на кого похож? Ты вылитый Кощей!

Я сказал:

- Лучше убей меня!

Молочная лапша

2 стакана молока

70 г вермишели

1 ст.л. сливочного масла

1 ст.л. сахара

Щепотка соли

Шаг 1. Молоко поставить на огонь. Растворить в нем сахар и соль.

Шаг 2. Когда молоко закипело, огонь убавить и кинуть горсть вермишели. Варить 2 минуты, помешивая. Выключить.

Шаг 3. Добавить сливочное масло, закрыть крышкой и дать постоять 10 минут.

Пирожные для Суок (Юрий Олеша «Три Толстяка»)

Принесли завтрак. Суок увидела пирожные и вспомнила, что только в прошлом году осенью ей удалось съесть одно пирожное. И то старый Август уверял, что это не пирожное, а пряник. Пирожные наследника Тутти были великолепны. Десять пчел слетелись к ним, приняв их за цветы.

«Ну как же мне быть? - мучилась Суок. - Разве куклы едят? Разные бывают куклы... Ах, как мне хочется пирожного!»

И Суок не выдержала.

- Я хочу кусочек... - сказала она тихо. Румянец покрыл ее щеки.

- Вот хорошо! - обрадовался наследник. - А прежде ты не хотела есть. Прежде мне было так скучно завтракать одному. Ах, как хорошо! У тебя появился аппетит...

И Суок съела кусочек. Потом еще один, и еще, и еще.

Песочные корзиночки с фруктами

1/2 стакана сахара

1 яйцо

200 г сливочного масла

0,5 ст.л. майонеза

0,5 ч.л. гашеной соды

2 стакана муки

Начинка:

2 ст.л. фруктового джема

1 стакан жирных сливок

4 ст.л. сахарной пудры

Фрукты или ягоды

Шаг 1. Размягченное масло и сахар взбить миксером. Добавить яйцо и опять взбить.

Шаг 2. Добавить майонез, взбить, потом добавить соду, гашенную уксусом, и опять взбить.

Шаг 3. Постепенно просеять муку, все как следует перемешать, чтобы не было комочков.

Шаг 4. Формочки для кексов смазать растительным маслом, выложить в них тесто и размазать его по стенкам.

Шаг 5. Выпекать при 180 С до золотистого цвета. Немного остудить и вынуть.

Шаг 6. Сливки взбить до густой пены, добавить пудру и еще раз взбить.

Шаг 7. На дно корзиночек выложить немного джема, сверху сливки и украсить фруктами.

Мэри Поппинс и пончики (Памела Трэверс «Мэри Поппинс с Вишневой улицы»)

– Сегодня мой день, Берт, – сказала Мэри. – День отдыха. Ты разве не помнишь?

Спичечника звали Бертом. По воскресеньям же его величали Герберт Альфред.

– Конечно, помню, Мэри! – воскликнул он. Только видишь что... – он замолчал и грустно посмотрел в свой картуз, лежавший на тротуаре рядом с последней картиной: в нем поблескивал всего один двухпенсовик.

– Это все, что у тебя есть, Берт? – сказала Мэри Поппинс, и голос у нее был такой веселый, что Берт никогда бы не догадался, что и ей грустно.

– Да, все, – отозвался Берт. – Выручка сегодня совсем плохая. Посмотри, ведь, казалось бы, как не раскошелиться, узрев такую прелесть, – и он кивнул на королеву Елизавету. – Так-то вот, Мэри, – вздохнул он. – Боюсь, что сегодня я не смогу угостить тебя чаем.

Мэри Поппинс вспомнила про пончики с малиновым вареньем, которыми угощалась каждый выходной, и чуть было не вздохнула, но вовремя спохватилась, увидев лицо Спичечника. И ловко обратила вздох в лучезарную улыбку.

– Это ничего, Берт, – сказала она. – Не расстраивайся. Я и не хотела пить чай. Что за удовольствие распивать чай! Пустая трата времени.

Согласитесь, Мэри Поппинс повела себя очень благородно – ведь она так любила пончики с малиновым вареньем!

Пончики с малиновым вареньем

4 стакана муки

4 желтка

1 стакан воды

4 ст.л. сахара

4 ст.л. растительного масла

100 г малинового варенья

Ваниль по вкусу

Цедра лимона по вкусу

1 пакет сухих дрожжей

Сахарная пудра по вкусу

Шаг 1. Дрожжи высыпать в стакан, положить в них 1 ложку сахара и полстакана воды. Оставить на 10-15 минут. Муку просеять.

Шаг 2. В муку вылить дрожжи, положить желтки, оставшуюся воду и сахар, щепотку соли. Замесить тесто. Оно получается очень густым. Добавить растительное масло, цедру и совсем чуть-чуть жидкой ванили. Перемешать. Посыпать сверху мукой, накрыть салфеткой и оставить подходить на час.

Шаг 3. Раскатать тесто толщиной 1 см. Стаканом нарезать его кружочками.

Шаг 4. Положить на кружок чайную ложку варенья, сверху второй кружок - и залепить края. Будущие пончики выложить на противень. И поставить в духовку, нагретую до 60 градусов.

Шаг 5. Пока пончики подходят в духовке, надо разогреть растительное масло в кастрюле с толстым дном. Масла должно быть столько, чтобы закрыть пончик больше чем до середины. Потом надо бросить пончики в кастрюльку, обжарить по 1 минуте с обеих сторон и вынуть шумовкой.

Шаг 6. Дать маслу стечь, выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой и подавать к столу.

Яблочный пирог для Гарри Поттера

Спустя мгновение появился десерт - огромное количество мороженого всех сортов, какие только можно себе представить, яблочные пироги, торты с патокой, шоколадные эклеры, пончики с вареньем, трюфели, клубника, желе, рисовый пудинг... Пока Гарри набивал рот тортом с патокой, разговор зашел о родных.

Английский яблочный пирог с корицей

1 яйцо

1 стакан сахара

2 ст.л. растопленного сливочного масла

1 стакан муки

1 ч.л. разрыхлителя

2 зеленых яблока

Корица по вкусу

1 ч.л. ванильного сахара

Шаг 1. Яйцо взбить с сахаром, добавить с него масло и опять взбить. Добавить корицу.

Шаг 2. Муку смешать с разрыхлителем и всыпать к яйцу и сахару.

Шаг 3. 2 яблока натереть на крупной терке. Последнее – нарезать тонкими ломтиками. Тертые яблоки добавить в тесто.

Шаг 4. Тесто выложить в форму для выпечки, смазанную маслом. Разровнять. Сверху выложить ломтики яблок, чуть утапливая их в тесто.

Шаг 5. Корицей и ванильным сахаром посыпать пирог сверху. Поставить его в духовку, выпекать при 180 С 30 минут.

Кофе Снусмумрика (Тове Янссон «Муми-тролль и комета»)

Тут музыка смолкла, и из палатки вышел Снусмумрик с губной гармошкой в лапах. На нем была старая зеленая шляпа с пером, а изо рта торчала длинная трубка.

– Давай сюда! – сказал он. Муми-тролль переложил руль. Плот направился к суше и пристал к берегу.

– Привет! – сказал Снусмумрик. – Очень рад вас видеть. У вас, случайно, нет на борту кофе?

– Целая банка! – с жаром ответил Снифф. – И сахар есть.

– Ты так и живешь один в этой глуши? – спросил Муми тролль.

– Живу понемножку где придется, – ответил Снусмумрик, заваривая кофе. – Сегодня здесь, завтра там. Брожу себе и брожу, а набреду на веселое местечко – ставлю палатку и играю на губной гармошке.

Сливочный кофе

На 1 чашку

2 ч.л. молотого кофе

½ стакана молока

3 ст.л. жирных сливок
Ваниль
2 ч.л. тростникового сахара
1/3 стакана горячей воды

Шаг 1. Кофе насыпать в турку, залить горячей водой и довести до кипения. Чуть остудить, опять нагреть. Процедуру повторить 2-3 раза.

Шаг 2. Нагреть молоко, процедить в него кофе, нагревать почти до кипения. Выключить и добавить сливки, сахар и ваниль.

Молочные реки и кисельные берега (Гуси-лебеди. Русская народная сказка)

Побежала девочка дальше. Течет молочная река в кисельных берегах.

— Молочная река, кисельные берега, куда гуси-лебеди полетели?

— Поешь моего простого киселька с молочком — скажу.

— У моего батюшки и сливочки не едятся...

Овсяный кисель с молоком

5 стаканов молока
100 г овсяных хлопьев
2 ст.л. сливочного масла
1 стакан сахара

Немного ванильного сахара

Шаг 1. Из овсяных хлопьев отсеять муку.

Шаг 2. Хлопья высыпать на противень, положить на них маленькие кусочки масла, поставить в горячую духовку и, время от времени помешивая, поджарить до светло-коричневого цвета.

Шаг 3. Сахар смешать с отсеянной мукой.

Шаг 4. Вскипятить молоко, положить в него хлопья, сахар с мукой и ванилин.

Варить 5 минут, все время помешивая.

Шаг 5. Остудить. Подавать с молоком. Можно добавить варенье.

Ведущий

Учить уроки, чтоб на «пять»,
И спортом заниматься,
Чтоб мозг и мышцы укреплять,
Вам 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.
Если завтрак пропустил,
Ты желудку навредил!
Не забудешь про обед,
Избежишь ты многих бед.
И не забудь про ужин —
Ужин тоже очень нужен.
В еде не будь до всякой пищи падок,
Знай точно время, место и порядок.
Спокойно, не спеша, без суеты
Питаться регулярно должен ты.

Питайся, если голод ощутил,
Еда нужна для поддержанья сил.
Зубами пищу измельчай всегда,
Полезней будет, впрок пойдёт еда.