Муниципальное бюджетное образовательное учреждение общеразвивающего вида «Детский сад № 26» с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей

Семинар - практикум

для педагогов и родителей

*НА ТЕМУ: «Правильное питание в постные дни»*

Инструктор по физической культуре: Н.Н. Захарова

Пост во всех религиях имеет духовно-нравственное, «очистительное» значение. В православии многодневные и однодневные посты занимают более 200 дней в году.

В период поста запрещалось играть свадьбу, устраивать иные празднества и гуляния. Посты установлены церковью для поддержания в человеке нравственных и духовных стремлений над чувственными. Для этого человеку необходимы хотя бы самые простые самоограничения.

Существуют различные степени поста: очень строгий - сухоядение, когда употребляют только растительную пищу без масла. Строгий - едят вареную растительную пищу с растительным маслом; обычный - кроме того, что едят в строгий пост, едят еще и рыбу. Существует пост для немощных, находящихся в пути - едят все, кроме мяса.

Для того чтобы не быть истощенным, вялым и немощным, придумали правильное питание, как для детей, так и взрослых.

Важными продуктами в пост были всегда различные каши, ведь они помогают человеку с самых первых шагов его жизни. В пост каши варятся на воде, используются различные крупы - рис, манка, овес, перловка и т.д.

Каши разрешалось заправлять и ягодами, сухими фруктами, а в иные дни и добавлять маслице.

Широко известно и применение киселей в постные дни: ароматный и полезный клюквенный, с кислинкой – смородиновый, аппетитный и душистый - малиновый.

Иногда в семьях готовят кулебяки с различным фаршем, например - грибами, кашей, луком. Используя при этом горчичное или рыжиковое масло.

Грибы заменяют человеку недостающие калории, которые он получает, когда употребляет в пищу мясо. Грибы хорошо зарекомендовали себя на столе в пост. Их употребляли и маринованные, и жареные и соленые и сушеные. Из грибов готовили, и похлебки и тушили, добавляли к салатам.

Так же широко известно приготовление блюд из различных сортов рыбы. Все зависит от региона жизни народов. В Сибири ценился судак, щука, пескарь, ерш. На Байкале омуль, на севере хариус, таймень. У каждой хозяйки свой секрет приготовления блюд из рыбы.

В пост на столе ценны и полезны различные овощи и фрукты. Капуста, свекла, морковь, картофель. А из фруктов - ранет, апельсины, мандарины, лимоны.

Не маловажную роль играют и запасы орехов в постные дни. Орехи насыщенны маслами, которые помогают человеку поддержать организм в тонусе. Сухие травы, собранные хозяевами в период лета и осени – кладец для любой семьи. Ценнейшие настои из них помогали человеку в любых жизненных ситуациях.

Мёд - это не только полезное лакомство, но и лекарство, которое всегда используется у различных народов. Из меда и его составляющих каждая хозяйка умеет приготовить и полезный напиток, и отвар от хвори, болезни, и полезную мазь.

Каждому постившемуся необходимо слушать свой разум, быть ближе и внимательнее к окружающим, проявлять заботу и уважение к ближнему.

Будьте здоровы и терпимы!