Шляхі - дарогі ў свет здароўя!

**Беларуская кухня**

**Мэты:** пазнаеміць з асаблівасцямі беларускай кухні; фарміраваць навыкі культуры харчавання; выхоўваць любоў да роднай зямлі.

**Падрыхтоўчая работа.** Месца правядзення свята аздабляецца вышытымі рушнікамі, абрусамі; вывешваюцца плакаты: “Чалавек галодны – ні на што не годны”, “Без хлеба яда – да парога хада”.

З дапамогай бацькоў рыхтуюцца нацыянальныя касцюмы. Бацькі гатуюць і прыносяць на свята найбольш вядомыя стравы беларускай кухні: бліны,бульбу,клецкі,кісель і інш.

**Першы этап. “Госці ў хату”**

Настаўнік запрашае дзяцей у клас, дзе іх сустракаюць дзяўчынка Бульбінка і хлопчык Грачанік. Яны апрануты ў беларускія народныя касцюмы.

Бульбінка і Грачанік вітаюць дзяцей, знаемяцца з імі, запрашаюць сесці за сталы.

Я-Бульбінка,

Вось –Грачанік!

Запрашаем у госці к нам,

І напэўна не згадаем

Спадабаецца тут вам!

(Жанна Станоўская)

**Другі этап. “Ну і бульба – смаката!”**

Бульбінка гаворыць, што яна хацела б пачаставаць дзяцей стравай з самага любімага прадукта беларусаў. Каб даведацца, што гэта за прадукт, трэба адгадаць загадку:

Славен край наш ей здаўна,

Трыста розных страў – яна.

І зімой, і летнім часам

На яе мы вельмі ласыя.

(Бульба.)

**1 вучань:** Галоўным прадуктам харчавання – другім хлебам – была і застаецца бульба: калдуны, дранікі, запяканкі, драчона, бабка, а таксама стравы з мяса, гародніны, грыбоў з нязменным даданнем бульбы.

Дзяўчынка і хлопчык просяць дзяцей дапамагчы “пасадзіць” бульбу, запрашаюць іх на “поле”. Прапануецца **гульня “Пасадка бульбы”.**

Клас дзеліцца на дзве каманды. Кожная каманда становіцца ў калону на чале з капітанам. Капітаны атрымліваюць мяшэчкі з бульбай (па пяць штук у кожнай).На адлегласці 20-30 крокаў ад кожнай калоны намаляваны пяць кругоў. Пасля адпаведнага сігналу капітаны бягуць да кругоў і “саджаюць” бульбу па адной у кожны, потым вяртаюцца і аддаюць мяшэчак наступнаму ўдзельніку гульні, які бяжыць і збірае бульбу і г.д.

Правілы гульні: капітаны пачынаюць гульню па сігналу. Яе ўдзельнікам нельга выходзіць за лінію без мяшэчка. Калі бульбіна ўпала, неабходна падняць яе і затым бегчы. Падбягаць да каманды можна толькі з левага боку.

Па заканчэнні гульні Бульбінка і Грачанік дзякуюць дзяцям за дапамогу і прапануюць успомніць і назваць стравы, якія гатуюцца с бульбы.

Дзеці выказваюць жаданне навучыцца, гатаваць якую-небудзь страву з бульбы. На дапамогу клічуць цетку Паварыху (яе ролю выконвае адна з маці вучняу). Яна расказвае дзецям асаблівасці прыгатавання адной со страў (па выбару ).

**Трэці этам. “І грэчка, і бліны”.**

Цетка Паварыха расказвае дзецям пра стравы, якія можна прыгатаваць з грэчкі. Гэта грачанікі, грэчневыя бліны, грэчневая каша інш. Аб прыгатаванні адной са страў расказвае больш падрабязна, звяртаецца ўвага на карысць для здароўя грэчкі.

Бульбінка прапануе дзецям загадку:

Добра было б тут

Ляжаць лайдаку

На роўным, гладкім

Жалезным таку,

Ды вельмі гарачы

Жалезны ток-

Варочацца трэба

З боку на бок.

**(Блін на патэльні).**

На Беларусі здаўна пяклі бліны і аладкі не толькі з пшанічнай мукі, але і з грэчневай, а таксама з аўсяных шматкоў і нават з гароху.

Грачанік прапануе дзецям паслухаць урывак з верша і адказаць, якімі стравамі частавалі гасцей на імянінах.

Імяніны! Імяніны!

Весяліцца ўсе павінны.

Б'юць у бубны

Бліны-

Пытляваныя сыны

Цеткі пшаніцы-

Добрай маладзіцы.

Падбіваюць браценікі-

Грачанікі,

Ячменнікі,

Таўчонікі,

Драчонікі,

Смятаннікі-мачонікі.

Але надзьмуўся пірог:

Пець стараецца за трох.

(В. Зуенак).

**Чацверты этап. “Вось дык стравы”.**

Бульбінка прапануе дзецям разгадаць крыжаванку “Беларуская кухня”. Словы трэба ўпісаць у адпаведныя клеткі, каб у выдзеленым слупку па вертыкалі магчыма было б прачытаць назву яшчэ адной вядомай беларускай стравы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. |  | |  |  |  |  |  |
| 2. | |  |  |  |  |  |
| 3. | |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  | |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |

1. Беларуская назва інтэрнацыянальнай стравы, невялікія аладкі з [дзёртай](https://be.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B0) [бульбы](https://be.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B0) і [мукі](https://be.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%BA%D0%B0), з начынкай або без яе. (Дранікі).

**Падрыхтаваныя загадзя вучні расказваюць пра гэтую страву.**

**1 вучань: Дранікі – адна з самых вядомых і любімых страў беларускай кухні.**

**2 вучань: Рэцэпты бліноў з дранай бульбы**, падобныя на беларускія дранікі, ёсць у нямецкай і чэшскай, ірландскай і нарвежскай, амерыканскай і ўкраінскай кухнях.

**3 вучань:** У Беларусі **дранікі**сталі вельмі папулярныя з ХІХ стагоддзя. Часцей за ўсё іх елі на снеданне, бо гэта не толькі смачная, але і вельмі сытная страва.

1. Берагі з гэтай стравы прысутнічалі у казцы “Гусі - лебедзі”. (Кісель).

У беларускай кухні, у адрозненне ад іншых нацыянальных кухняў, практычна не ўжываліся ў ежу малочныя і салодкія прадукты. Замест прысмакаў на дэсерт падавалі напоі накшталт кісяля.

**1 вучань:** Салодкае – кісель беларускі. З халоднай аўсянай мукі і вады робяць закваску. Калі яна добра закісне, працаджваюць і заварваюць густы кісель. Астуджаюць ў формачках, пры падачы паліваюць сіропам з ягад. Можна падаваць з халодным малаком.

1. Страва са згусцелага суцэльнага ад астуджэння мяснога або рыбнага булёна з кавалачкамі мяса або рыбы. (Студзень).

**1 вучань**: Назвы гэтай стравы — халоднае,студзень, квашаніна, заліўное, халадзец. Назвы розныя, а страва, па сутнасці, адна і тая ж.

**2 вучань:** Рыхтуецца халоднае нескладана, але вось, што цікава — калі даць кожнай гаспадыні адзін і той жа стандартны набор прадуктаў, то ўсё роўна ў кожнай з іх атрымаецца свая страва, не падобная ні на якую іншую! Аднолькавага халадцу проста не бывае! Гэта смачная страва рыхтуецца ў якасці закускі на любыя святы!

1. У беларусаў рэдкая страва з мукі, разведзеная вадой. (Зацірка).

**Бульбінка:** Жытнюю, пшанічную або грэцкую муку крута замешваюць або пераціраюць з яйкам (часам з крухмалам) і вараць на вадзе або малацэ. Зацірку, прыгатаваную на вадзе, заскварваюць, запраўляюць алеем, забельваюць малаком.

1. Гэта, так бы мовіць, беларускі варыянт піцы,нешта сярэдняе паміж піцай і беляшом. (Смажанка).

**Грачанік:** Тоўстенькія аладкі з дражджавога тэсту, на якія кладуць што заўгодна, пасыпаюць сырам або заліваюць яйкам, ўзбітым са смятанай (маянэзам) і запякаюць у духоўцы. Смажаць, калі быць дакладным. Адсюль - смажанка. Як і ў піцы, у смажанку ідзе ўсё, што апынулася пад рукой.

1. Традыцыйны беларускі мучны выраб, вядомы і іншым народам. (Бліны).

**1 вучань: Бліны – адна з самых папулярных у свеце страў з мукі, але ў кожнай нацыянальнай кухні ёсць свае традыцыі і тонкасці гатавання.**

**2 вучань: У Беларусі бліны (блінцы, мліны) пякуць паўсюдна, у будні і святы. І, бадай, галоўная асаблівасць беларускіх бліноў – выкарыстанне ў рэцэптах розных відаў мукі.**

**Слова па вертыкалі –** клецкі.

**Бульбінка:** Клецкі гатавалі з мукі, манкі або бульбы. Клецкі, якія начыняліся чым-небудь, называлі “клецкі з душой”.Дзецям вельмі да спадобы былі салодкія клецкі з малаком. Нездарма ў народзе гавораць: як клецкі ў малаку, то я па дзве валаку, а як у вадзе, то раз, два- і годзе.

**Пяты этап.** “Без хлебе пуста на стале”.

**Цетка Паварыха расказвае, што есць яшчэ адзін прадукт харчавання, без якога не абыходзіцца ні адно застолле не толькі на Беларусі, але амаль ва ўсіх краінах свету. Трэба адгадаць яго назву.**

**Б'юць кулакамі,**

**Далонямі гладзяць,**

**Кладуць на лапату**

**І ў пекла садзяць.**

**А вынуць – нажом**

**Крамсаюць без жалю.**

**За тое і крыўдзяць,**

**За тое і лупяць,**

**Што ўсе яго хочуць**

**І ўсе яго любяць.**

**(Хлеб).**

**Вучань:** Як прыйшоў да людзям хлеб?

**Грачанік і Бульбінка расказваюць казку.**

Вось паслухайце казку.

Даўным-даўно гэта было, калі людзі жылі плямёнамі ў пячорах і сілкаваліся мясам жывёл. Здарылася так, што ўсіх жывёл яны знішчылі, і есці ім стала няма чаго. Вось і выправіліся яны ў пошуках іншых месцаў, дзе можна было б пракарміцца. Ішлі яны доўга, многія паміралі ад голаду. Так і здарылася з адным чалавекам. Ён упаў, страціўшы,ад знясільваючага голаду, прытомнасць. Калі ён прыйшоў у сябе, вакол яго нікога не было. І раптам над сабой ён убачыў дзіўную расліну, з якой сыпаліся на яго дробныя каменьчыкі. Ён вырашыў паспрабаваць адзін з іх, і раптам прыемны пах і густ ажывілі яго. Ён стаў збіраць гэтыя каменьчыкі, якія апынуліся зярняткамі, і есці іх. Гэтыя зярняткі падзейнічалі на яго, як лекі. Ён добра сябе стаў адчуваваць і яму адразу ж захацелася расказаць пра гэта людзям. Чалавек сабраў гэтыя зярняткі і пайшоў шукаць людзей. Убачыўшы яго жывым і цэлым, людзі здзівіліся, а ён расказаў ім пра цуда-каласкі. З тых часоў людзі і сталі ўжываць у ежу цуда - каласкі. Пазней яны сталі падсушваць збожжа на камянях і харчавацца гэтым.

**Вучань чытае верш:**

Хлеб нялёгкі шлях праходзіць

Трапіць каб да нас на стол.

І ў любым кавалку хлеба

Адчуваешь несумненна

Прысмак працы дзесяткаў рук

І ў сэрцы трапятання стук!

(Жанна Станоўская)

**Настаўніца:** Я ўспамінаю, як упершыню ў вёсцы паспрабавала хатні хлеб, паветраны і беласнежны, з залацістай хрумсткай скарыначкай. Ад яго цягнула цёплым апетытным пахам, які напаўняў бабуліну хату з беларускай печчу , з якой толькі што вынулі высокія круглыя булкі. І гэты водар рабіў жыллё ўтульным . Мне адразу ўспомнілася праца аграномаў, камбайнераў, трактарыстаў - усіх тых, каму я бясконца ўдзячная за хлеб. Усе яны выконваюць сваю нялёгкую святую справу.

**Шосты этап: “Калі ласка, усе да стала”.**

**Аповяд настаўніцы:** За сталом, калі збіраліся ўсе члены сям'і, перадаваліся ад старэйшага пакалення да малодшага набыты вопыт, веды, сямейныя традыцыі, засвойвалі правілы паводзін і нормы маралі.Арганізацыяй трапезы за сталом звычайна займаўся сам гаспадар дома. Ён садзіўся на покуці, чытаў малітву, рэзаў хлеб, дзяліў мяса, сачыў за агульным парадкам за сталом. Жанчына-гаспадыня ў пэўнай паслядоўнасці падавала стравы і напоі, раскладвала лыжкі, падавала соль. За сталом елі моўчкі, у некаторых мясцовасцях забаронена было нават усміхацца, не кажучы ўжо пра смех.

**Грачанік:** Па выглядзе бліноў мясцовы жыхар мог вызначыць становішча і дабрабыт сям'і. У час застолля, пасля падачы кожнай стравы, гаспадары павінны былі абавязкова запрашаць гасцей, пакаштаваць яго са словамі: «Паспрабуйце, госці дарагія!

**Бульбінка:** Вось і скончылася наша сённяшняе падарожжа па рэцэптах беларускай кухні, а працягнуць яго вы зможаце азнаёміўшыся са стэндам, на якім прадстаўлены рэцэпты беларускай кухні і трохі гісторыі.

**Настауніца:** А зараз запрашаем пакаштаваць прыгатаваныя пачастункі, каб вы маглі, прыйшоўшы дадому, сказаць: "І я там быў, мёд, піва піў, па вусах цякло і ў рот папала!" Ешце і піце на здароўе, ды кухараў хваліце. А калі пачастуецеся, не залянуецеся, добрым словам адгукніцеся!

Дэгустацыя страў.

**Спіс выкарыстаных крыніц**

1.Традиции питания в Беларуси [Электронный ресурс] //http://nemans.by/все статьи/17-traditsii-pitaniya-v-belarusi.html

2. Беларуская дзіцячая літаратура: Хрэстаматыя: Вуч.дапам./ Склад. М.Б.Яфімава, В.М.Ляшук.-Мн.:Выш.шк.,1996.-655с.

3. Сцяжынка: Вершы,казкі,загадкі,аповесці і апавяданні: Хрэстаматыя для пазакласнага чытання у 5 класе/Уклад. В.Я.Ляшук, Л.В.Асташонак; Маст. Ю.В.Качаргіна.-Мн.:Юнацтва,1999.-527с.