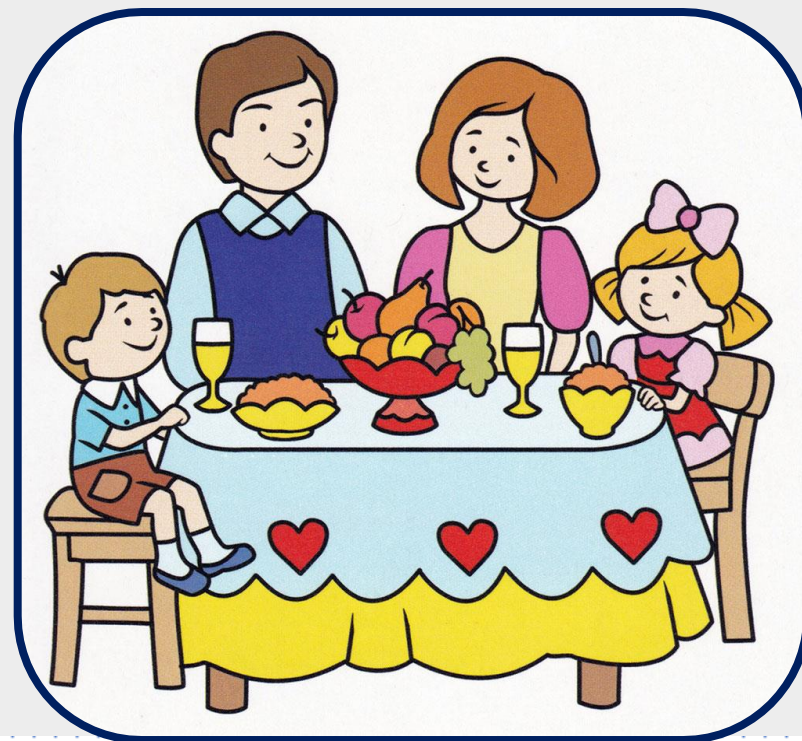


«Семейный обед – традиция и современность»

информация для родителей
воспитатель: Копылова Л. В.



Человек по своей природе склонен к уюту и теплу, к привычным вещам и добрым традициям. Давно ли вы обедали в кругу близких – чинно рассаживались вокруг стола с белоснежной накрахмаленной скатертью? В современном ритме жизни мы уже забыли, **что это такое - семейный обед**. А как хочется проснуться воскресным утром от манящего запаха домашних пирожков, тонкого аромата ванили!



Как
это
было?

- **Семейный обед** – одна из традиционных ценностей русской купеческой семьи. За столом собиралось несколько ее поколений. А по праздникам к семейной трапезе присоединялись еще и близкие друзья. Особенность сибирской кухни – обилие мучных блюд (пироги, шаньги, блины, оладьи, калачи) и пшеничный хлеб. В зажиточных семьях почти не ели картофель, зато любили соленые огурцы и квашеную капусту. Мясо и молоко кушали каждый день – они были очень дешевы.
- **Пельмени** - типичное зимнее блюдо – их заготавливали по несколько мешков сразу и хранили на морозе в деревянных коробах. Ямщики брали замороженные пельмени в дорогу. В постные дни мясо заменяла свежая и соленая рыба: с рыбой пекли пироги, из нее варили уху, жарили, солили.

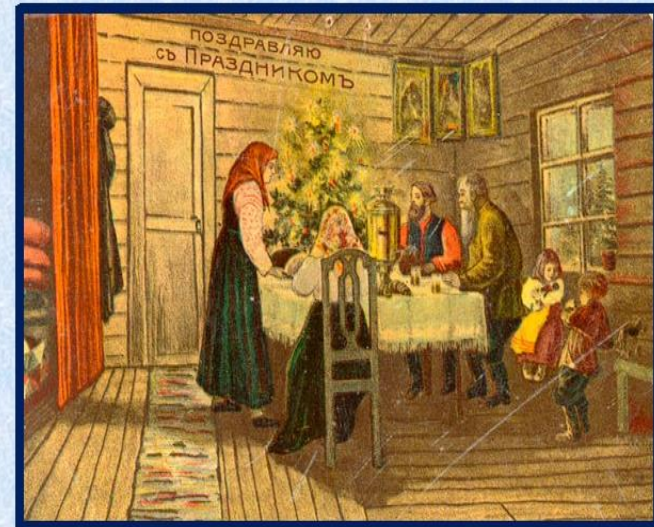
- Праздничные обеды были особенно изобильными (холодные закуски, суп и щи, соусы и жаркое).
- Одних только мясных блюд могло насчитываться до десятка (ветчина, свиной окорок, запеченный поросенок, куры и утки, обсыпанные яйцами, перепелки и тетерева в лимонах, дичь).
- Завершалась трапеза непременно чаепитием со сладкими пирогами и пряниками, бисквитами и вареньем, молоком и булками. Увлечение чаепитием отличало купцов от простых горожан и крестьян, потому что было дорогим удовольствием. Выпивали они огромное количество чая - до 40 стаканов в день! Чай - обязательный напиток при приеме гостей.
- **Чаепитие** - атрибут деловой беседы, отдыха, семейных вечеров.

Но главная ценность семейных обедов все же не насыщение, а общение! Домашняя обстановка и со вкусом накрытый стол делали такие встречи незабываемыми. Часто именно за трапезой принимались важные деловые решения, решались семейные проблемы.

Русская традиция

На Руси, когда вся семья собиралась за новогодним столом, дети связывали ножки стола лыковой верёвкой.

Это означало, что семья в наступающем году будет крепкой и не должна разлучаться.



А
что
сейчас?

- **Семейные традиции:** это уют, тепло, уверенность в том, что ты нужен. К сожалению, сейчас традиция семейных обедов почти утеряна. Почему? Ведь регулярные совместные трапезы не только учат детей, в какой руке воспитанный человек должен держать вилку, но и не позволяют вырасти им несчастными людьми.
- По мнению медиков, люди, выросшие в семьях, где семейные обеды и ужины были традицией, гораздо реже страдают от психических расстройств. А все потому, что чувствуют поддержку со стороны своих близких в сложных жизненных ситуациях. Такие люди легче находят контакт с родителями, не забывают про них в старости, реже впадают в депрессивное состояние.

- *Современные люди как будто разучились разговаривать. Нет, мы конечно говорим постоянно – да все не о том...*
- *Специалисты по проблемам семьи твердят в один голос: «Отсутствие общения - причина распада внешне благополучных союзов». Когда двое людей привыкают к молчанию, они теряют привычку решать сообща повседневные проблемы. А подростки ежедневно проводят в кругу семьи не более часа, к тому же именно на этот час приходится еда, компьютер и телевидение.*

Давайте возрождать забытую традицию! Ведь чтобы собраться вместе, нужно не так уж и много усилий.

Как организовать семейный обед?

- **Правило первое!** Собрать семью за одним столом может оказаться непросто, поэтому ищите варианты. Если папа возвращается с работы поздно, нет смысла дожидаться его с ужином, но можно «придержать» десерт, чтобы съесть его всем вместе. Если большинство членов семьи уходят по утрам примерно в одно время - совместным может быть завтрак. Не получается собираться вместе каждый день - делайте это раз в неделю или раз в месяц. Главное – сделать эти встречи регулярными.
- **Правило второе!** От семейного обеда все собравшиеся должны получать удовольствие. Только тогда встречу захочется повторить. При подготовке к этому мероприятию желательно учесть ***особенности возраста ваших детей.***

- **Правило третье!** Необходимо продумать меню. Самая правильная еда для современного семейного обеда – та, которая понравится всем (сложная задача!) или та, к которой все имеют отношение (уже полегче). Если следовать русской кулинарной традиции, во время семейного обеда в доме должно пахнуть пирогами. Запах пирога – лучшая на свете аромотерапия. Можно и вовсе устроить жеребьевку: выбирайте из любимых кушаний членов семьи или национальных кухонь (устройте, например, «итальянскую субботу»...).
- **Правило четвертое!** Отведите для данного мероприятия *специальное место* (и не забудьте выключить телевизор – он мешает неспешной беседе!). Хорошо, если в вашем загородном доме или городской квартире есть столовая. Впрочем, можно собраться на летней веранде, в гостиной или на кухне – традиционном месте всех семейных посиделок. Создать уютную обстановку, располагающую к неспешной и вдумчивой беседе просто. Если в былые времена интерьер украшали портреты предков, написанные маслом, то сейчас место картин могут занять семейные портреты, выполненные профессиональным фотографом.

«Семейный обед искоренит хулиганство»

- « Хулиганство начало расти с тех пор, как семьи перестали собираться за столом. Необходимо воспитать в детях *«культуру уважения»* и начать воспитание необходимо с семейных обедов». Тони Блэр
- Специалисты по воспитанию детей согласны с этим. Они уверяют, что все больше маленьких детей не умеют пользоваться ножом и вилкой, а изолированные подростки предпочитают разогревать еду в микроволновке и забирать в свою комнату, не сказав никому ни слова. Все это происходит из-за того, что семьи больше не собираются за столом.
- «Семейные обеды объединяют, они дают ребенку уверенность и учат как вести себя среди людей», - *говорит доктор Спангин.* - «Не только дома, но и за его пределами».

- **Совместные обеды** могут также помочь решить серьезные проблемы с питанием. Для маленьких детей обед со всей семьей за столом - это постоянное обучение. Они сидят с другими людьми и видят, как они едят разнообразные продукты и это поощряет их пробовать новые блюда. Ребенок со старшими братьями или сестрами, который учится пользоваться столовыми приборами, будет лучше стараться. Кроме того, сами обеды обычно намного полезнее, если они приготовлены дома.
- **«Регулярные семейные обеды** - это также способ проследить что едят дети и определить нарушения в питании (ожирение). Подростки находятся под постоянным давлением и попытках лучше выглядеть, и тогда еда для них - способ контролировать внешний вид».

Как появилась дружная семья.



Давным –давно жила семья, в которой было 100 человек, но не было между ними согласия. Устали они от ссор и раздоров.

И вот решили члены семьи обратиться к мудрецу, чтобы он научил их жить дружно. Мудрец внимательно выслушал просителей и сказал: « Никто не научит вас жить счастливо, вы должны сами понять, что вам нужно для счастья, напишите, какой вы хотите видеть свою семью».



Собралась эта огромная семья на семейный совет и решили они, чтобы семья была дружной, надо относиться друг к другу, придерживаясь этих качеств:

Для крепкой и дружной семьи характерно:

- Уважение друг к другу
- Честность
- Желание быть вместе
- Сходство интересов и жизненных ценностей
- Наличие общих целей и планов
- Поддержка друг друга
- Доверие
- Наличие семейных ритуалов и правил
- Общение и забота друг о друге



«ПРИТЧА о ВЕНИКЕ»

У одного старика было три сына. И они никак не могли ужиться вместе. Старику очень хотелось, чтобы после его смерти сыновья жили в мире. Он решил научить их этому.

Однажды, отец позвал их к себе и попросил разломать пополам веник. Сначала попробовал старший сын, но, сколько он не старался — ничего не получилось. Такие же неудачи постигли среднего и младшего. Тогда отец развязал веник, и попросил каждого сына разломать по несколько соломинок. Это, конечно же, им с лёгкостью удалось.

Тогда отец сказал:

— Вот также и в жизни. Если вы будете вместе, то вас никто не сломит, а по отдельности вас также легко победить, как и сломать пару соломинок.

Как все быстро проходит в этой жизни!

Мы давно встали взрослыми, у нас появились свои дела. И нет ощущения сплоченности, того самого веника из притчи, который не сломать, если все прутья в нем связаны между собой. Остались лишь воспоминания далекого детства – мамины милые хлопоты, гусь с яблоками на Новый год, великолепная стряпня, чаепития и разговоры обо всем!

Семейный обед - это способ сказать своим близким:

«Вы – самое дорогое, что у меня есть»!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ