Краевой конкурс образовательной программы

«Разговор о правильном питании» в 2020 году.

Номинация: детские проекты «Рисуем комикс – весело и интересно о том, что вкусно и полезно».

Участник: Пивень Василий Александрович,

Родители: Пивень Вера Юрьевна.

**Культурные традиции, связанные с питанием, сложившиеся в регионе.**

Основой питания на Кубани всегда были и остаются продукты земледелия, животноводства , рыболовства, овощеводства и садоводства. Среди известных способов приготовления пищи доминируют украинские традиции. Однако существенно и влияние русской кухни, немало заимствований из кулинарии народов Северного Кавказа.

 Наш регион является многонациональным. Здесь проживают и украинцы, и армяне, и адыгейцы, и татары, и грузины. Поэтому популярные блюда каждого народа перекочевали на кубанский стол. Это и чебуреки, и манты, и шашлык, и тхемали, и бишбармак, и сыры адыгейские – все это стало неотъемлемой частью нашего рациона питания. Но основными блюдами казачьей кухни по-прежнему остаются вареники, блины, оладьи, галушки, лапша, борщ с пампушками и салом, картофель в мундире, кисель.

 В основу традиционного питания входят овощи и фрукты, такие как, тыква, редька, яблоки, абрикосы, что, особенно важно в дни поста. А блюда из теста с многообразием начинок (квашеная капуста, зелень, картофель, лук, морковь) помогают разнообразить постную пищу.

Традиционно во время замешивания теста, читали молитву с крестным знамением и не разрешали детям бегать, шуметь и громко разговаривать.

 Таким образом, культурные традиции, сложившиеся в нашем крае, формировали православное духовно – патриотическое воспитание потомков и крепкие, дружественные, добрые отношения между людьми разных народов.

Гостеприимный мы народ,

Любим квас и любим мед.

Стол ломится от еды

Чебуреки, пироги…

Чтобы нам не враждовать,

Нужно ест и запивать.

Режим питания соблюдать,

Во всем меру нужно знать.

Автор: Пивень Вера Юрьевна.









