

***Кухня юного туриста***  
Материал для проведения занятий

### **Это интересно**

Во время жары организм теряет большое количество влаги. Вместе с потом из организма уходят и минеральные вещества. Вот почему важно постоянно восстанавливать водно-солевой баланс организма. Ошибочным бывает рассуждение – увеличивать количество питья. Слишком большое количество употребляемой жидкости нежелательно, поскольку избыток воды является нагрузкой для организма.

Для того чтобы утолить жажду, часто достаточно прополоскать рот или сделать небольшой глоток. Помогает также кусочек лимона, кислого леденца.

Для утоления жажды можно использовать только столовую минеральную воду.

Одним из наиболее распространенных и полезных напитков, является морс. Морс можно приготовить из клюквы, смородины, малины и других ягод. Принцип приготовления морса следующий. Ягоды заливают кипятком и кипятят в течение 5-10 минут. Затем отвар процеживают, добавляют сахар и доводят до кипения.

Следует помнить, что поддержание водного баланса организма осуществляется не только за счет жидкости, которую мы пьем, но и за счет воды, входящей в состав пищи. Практически все продукты, помимо питательных веществ, содержат в своем составе воду.

Овощи, фрукты помогают восстанавливать водно-солевой баланс организма. Сок этих растительных продуктов содержит много воды, а также минеральные вещества, прежде всего натрий и калий (именно эти вещества уходят из организма с потом).

### **Это интересно**

У жителей Средней Азии во время жары принято пить горячий чай. Считается, что при высоких температурах он лучше утоляет жажду, чем холодные напитки.

### **Это интересно**

Салфетки были известны еще в Древней Греции. Ими служили листья фигового дерева. Полотняные салфетки использовались и в Древнем Риме. В эпоху средневековья они распространились в Европе. Интересно, что особой популярностью салфетки пользовались в тех странах, где мужчины носили бороды и усы. А вот в Англии, где мужчины брились, салфетки были распространены мало.

Самым древним столовым прибором является ложка. В русских летописях XII- XIII веков она упоминается как совершенно необходимый и привычный для еды предмет. В Скандинавии, Финляндии является символом дружбы и добрососедства. Ее до сих пор дарят лучшим друзьям, выражая тем самым свое отношение.

Вилка – самый «молодой» из столовых приборов. Точная дата ее рождения – 1072 г., а место рождения – Византия. Она была изготовлена в

императорском дворце в единственном экземпляре и предназначалась для византийской принцессы Марии Иверской. Можно считать, что именно Мария изобрела вилку, так как посчитала для себя унижительным есть руками. В России вилку ввел в обиход Петр Первый. Простой народ стал пользоваться вилками только в XIX веке.

Настоящие тарелки появились сравнительно недавно – в Европе около XV века (причем они были квадратной формы), а в России – веком позже. До этого роль тарелок выполняли миски, причем даже при королевском дворе подавали общие миски, из которых ели несколько человек.

## **Игровой материал**

### ***Конкурс «Кулинаров»***

Ребятам необходимо собрать рецепты приготовления напитков. Затем совместно выпустить кулинарную книгу с рецептами. Можно усложнить задание. Подобрать рецепты приготовления напитков для холодного времени года, напитков для жаркого времени года.

### ***Эстафета «Готовим вкусно!»***

Учащиеся делятся на команды. Перед ними на небольшом расстоянии находятся продукты. Получив задание (например, сварить уху), каждый из них по очереди должен добежать до продуктов, взять необходимый продукт для приготовления названного блюда, и вернуться обратно. Та команда, которая наполнит кастрюлю быстрее и правильнее побеждает.

### ***Игра – раскраска «С собой в поход»***

Проводится в условиях кабинета. На листе изображены различные продукты питания. Необходимо раскрасить только те, которые можно взять с собой в поход.

### ***Игра «Что лишнее»***

Из предложенных комбинаций выбрать лишнее и объяснить свой выбор.

1. Гречневая крупа, сгущенка, кефир, орехи и сухофрукты.
2. Овсяная крупа, макароны, свежемороженая рыба, сладости (цукаты, изюм).
3. Картофель, сладости (печенье и пирожные), леденцы, чай.

### ***Игра «Готовим еду»***

Необходимо выбрать набор продуктов для приготовления завтрака, обеда, ужина в походе.

**завтрак**

**обед**

**ужин**

сгущенка, рыбные консервы, чай, кофе, сухофрукты, кисель, макароны, тушёнка, соль, сахар, рисовая крупа, овсяная крупа, растительное масло, специи, леденцы, сухари, морковь, лук, цукаты, орехи, сало соленое, гречневая крупа, халва, рисовая крупа, изюм, карамели, хлеб

### *Подсказка*

#### *Завтрак*

Что у нас будет на завтрак, зависит от сложности дневного перехода. Если к обеду мы уже будем на месте, то нам нужна только «быстрая энергия» - углеводы и глюкоза, поэтому кушать мы будем молочную кашу. Если же нам предстоит длительный переход, то в рацион стоит добавить жиров, они выделяют энергию постепенно, давая силы долгое время. В этом случае кушать мы будем что-то с тушенкой, будет это гречка, вермишель или рис не важно. Ну и конечно, после основного блюда нас ждет чай или кофе с вкусными сухарями или халвой.

#### *Обед*

Если переход не большой, то обедать мы будем на новой стоянке. Скорее всего это будет суп с тушенкой или каша. Но часто бывает, что время обеда нас «застает под рюкзаками», тогда около 13.00 мы делаем большой привал на перекус. Дежурные режут хлеб, сало и делят курагу, изюм, разные орехи – эти продукты высококалорийны и дадут вам сил дойти до лагеря.

#### *Ужин*

Ужин наступает по приходу в лагерь, обычно это 18-19 часов. Мы стараемся сделать рацион наиболее разнообразный, поэтому на ужин будем кушать то, чего давно не ели. После длительного перехода нам нужно восстановить запас сил, поэтому нужна высококалорийная пища – это может быть суп или каша с тушенкой. Пить мы будем чай или компот из сухофруктов.