

Алина Бикеева,

педагог, автор книг по семейному воспитанию, г. Самара

«ЕДА С ИЗЮМИНКОЙ»

Семейная игра для взрослых и детей

Совместная трапеза – это одно из обязательных условий жизни хорошей семьи. Разумеется, совместные трапезы необходимы не только для набивания желудка и насыщения организма всеми необходимыми микроэлементами и витаминами, а и для «кормления души»...

Вы хотя бы иногда едите все вместе, собираясь за семейным обедом или ужином? Прекрасно! Удвойте, утройте совместные семейные трапезы. Тем самым вы утроите внимание ко всем домашним и особенно к детям. Вы утроите общение с ними. Ведь нашим детям больше нужно утроенное наше родительское внимание и утроенное общение, а не утроенное питание.

С набиванием желудка, кстати сказать, вполне сносно справляется любая детсадовская или школьная столовая. Ваши же задачи, уважаемые родители, гораздо сложнее и масштабнее. За семейным обедом и ужином должна присутствовать не только пища для живота, но и пища для души – искреннее, добросердечное общение близких людей.

СЕМЕЙНЫЕ ПОЖЕВАНИЯ (ОТ СЛОВА «ПОЖЕВАТЬ»)

Хорошо, если ваши традиционные семейные *пожевания* будут иметь свои собственные оригинальные названия. У меня в семье всегда традиционной была «Кофейная церемония», так как все любят кофе.

Последнее время я стала чаще устраивать «Фруктовую церемонию», с нарезанием и подачей на стол фруктового салата. Рецепт простой: режем все имеющиеся в доме фрукты и заправляем их кефиром, ряженкой, сметаной или йогуртом.

Ещё мы любим «Пятничную пиццу», «Субботние блинчики», «Воскресные куры-гриль» и «Пироженки по понедельникам».

за семейным столом и пообщаться. Наверное, поэтому в нашей семье сложилась совершенно особая лексика, касающаяся еды, продуктов, блюд. Мы пользовались ею часто и с удовольствием. Эти специфические словечки и крылатые фразы из моего детства и юности так часто вызывали у всех домочадцев улыбку и неизменно повышали настроение на семейной трапезе, что мне они очень хорошо запомнились.

Приведу часть нашего семейного лексикона, относящуюся к еде и приёму пищи.

Выражения, описывающие те или иные блюда: *жАркое жаркОе, гуляющий гуляш, избитые биточки, забитые отбивные, гороховый суп в горошек, вечная ветчина, сочный сок, простая простокваша, ряженая*

ЗАДАНИЯ ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ

- Придумайте свои забавные названия блюдам.
- Употребляйте их постоянно.
- При этом улыбайтесь друг другу!
- Составьте забавное, милое и необычное семейное меню.
- Оформите красиво составленное меню.
- Дополняйте ваше семейное меню постоянно.
- Не забывайте улыбаться!
- Чтобы облегчить вам задачу, приведу примеры забавных названий разных блюд и продуктов из моей жизни.

ПИЩЕВЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ МОЕГО ДЕТСТВА

По всей видимости, в семье моих родителей все любили вкусно поесть, а ещё больше – посидеть



Фото М. Ганькиной

ряженка, виноватый винегрет, строгие бефстроганов, хлебулочные булки, морской морс, отсолненное масло, мучительная мука, яблоко задора.

Имена еды или продуктов: Петрушка Петровна, Укроп Укропыч, Сударь Судак, Голубчики Голубцы.

А иногда названия блюд получились в рифму: каша Маша, простокваша Глаша, компот Федот, салат Игнат, свёкла Фёкла, вермишель Мишель, лапша Саша.

Названия без имён собственных, но тоже в рифму: творожники-пригожники, факир-кефир, плов-безслов, холодец-молодец, холодец-закускам венец, судак-недурак, крошка-из-крошек, котлеты-летом.

Выражения, описывающие действия: кисель раскиселился, сливки сливаются, колбаса колбасится, сосиска соскучилась, сарделька сердится, мука мучается, сгущёнка сгущает краски, морковь держит хвост морковкой.

А мы все вместе будем чаёвничать чаем, компотничать компотом, кофеиничать кофеюком.

А ещё мы можем прищучить щуку, есть сливы со словами, и вообще, завтракать мы будем сегодня, а значит, мы будем сегоднячь.

Когда подходило время семейной трапезы, отец обычно начинал своё стихотворное вступление к ней: *«Собирайся народ, кто покушать идёт!»*

И дальше, выключая телевизор: *«А семейный телеужин нам совсем-совсем не нужен!»*

А когда уже все домочадцы начинали собираться за столом, отец продолжал: *«Тили-тили тесто, вся семья на месте! Тили-тили тесто, кушаем все вместе!»*

И завершалось его стихоплётство следующей фразой – совсем не в рифму, но зато в тему: *«Все вместе пожевали и друг другу пожелали приятного аппетита и хорошего дня!»*

То ли в рифму, то ли белым стихом, но это «пожелание после пожевания» за семейным столом я слышала в своём детстве постоянно.

КАК ОФОРМИТЬ СЕМЕЙНОЕ МЕНЮ

Оформление такого меню надо начать с записей в обычный блокнот тех названий блюд, которые вы придумаете вместе со своими домочадцами. Начать можно с праздничных семейных трапез, а затем перейти к обычным завтракам, обедам и ужинам.

Когда черновых записей в вашем обычном блокноте накопится достаточно, можно вместе с детьми переходить к оформлению блокнота необычного – красивого, дизайнерского. В специально купленный для этого блокнот (пусть дети выберут, какой им понравится) ваше семейное меню с изюминкой можно переписать вручную, а можно набрать на компьютере, распечатать и потом аккуратно вклеить в новый красивый блокнот.

Туда же можно приклеить вырезанные из разных источников картинки блюд и напитков, а также стикеры соответствующего содержания. Хороши будут и фотографии домочадцев за столом, или в кафе, или в гостях, вкушающих разные блюда. Подойдут и фотки о том, как вы готовите вместе с детьми разные кулинарные изыски. А ещё – рисунки детей на эту тему.

Кстати сказать, блокнот с вашим необычным семейным меню должен постоянно пополняться новыми названиями блюд. А можно оформить ваше семейное меню «Еда с изюминкой» на листе ватмана коллажем из картинок, рисунков и фотографий.

Пригласив к себе гостей, можно устроить забавный конкурс по придумыванию оригинальных названий разным блюдам.

Словом, уважаемые взрослые, включите фантазию и воображение и вовлеките детей в это забавное мероприятие.

НЕ ПОЖЕВАНИЕ, А ПОЖЕЛАНИЕ

Желаю вам создать в вашем доме душевную атмосферу совместных семейных трапез. Наилучших вам пожеланий и пожеланий за вашим семейным столом!

Трапезничайте душевно! И пусть у вас получится «Книга о вкусной и здоровой жизни» – вашей семейной жизни!

