

КОПИЛКА РОДИТЕЛЬСКОГО ОПЫТА



Алина Бикеева,
???

Совместная трапеза — это одно из обязательных условий жизни и существования хорошей семьи. Разумеется, семейные трапезы необходимы не только для насыщения организма всеми необходимыми микроэлементами и витаминами, но и для кормления души.

«Еда с изюминкой»

Семейная трапеза — это домашняя академия для детей. Академия общения людей друг с другом, академия поддержки близких людей друг другом; академия любви или ненависти, оптимизма или пессимизма, радостного или мрачного жизневосприятия и общего расположения духа.

Вы хотя бы иногда все вместе собираетесь за семейным обедом или ужином? Прекрасно! Удвойте, утройте совместные семейные трапезы. И не утраивайте при этом количества совместно поглощаемой пищи. 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 с ними, 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, а именно 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. Опять же, что найдётся в этот момент в нашем до-



ме. Ещё мы любим «Пятничную пиццу», «Субботние блинчики», «Воскресные куры»

Задания взрослым и детям по организации в своём доме игры «Еда с изюминкой»:

1. Придумайте забавные названия блюдам.
2. Употребляйте их постоянно.
3. Составьте забавное, милое и необычное семейное меню.
4. Оформите красиво составленное вами меню «Еда с изюминкой».
5. Дополняйте ваше семейное меню постоянно.
6. Не забывайте улыбаться!

гриль» и «Пирожки по понедельникам». Чтобы облегчить вам задачу, приведу примеры забавных названий разных блюд и продуктов из моей жизни.

Ну, очень лирическое отступление «Пищевые воспоминания моего детства».

По всей видимости, в моей родительской семье все любили вкусно покушать, а ещё больше посидеть 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 для нас фразы так часто вызывали у всех домочадцев улыбку и, видимо, неизменно повышали настроение всем присутствующим на семейной трапезе, что мне они очень хорошо запомнились из моего детства и юности.

КОПИЛКА РОДИТЕЛЬСКОГО ОПЫТА

1. Выражения, описывающие те или иные блюда, ту или иную еду:

1. жаркое жаркое
2. гуляющий гуляш
2. избитые биточки
3. забытые отбивные
4. гороховый суп в горошек
5. вечная ветчина
6. варёные вареники
7. сырой сыр
8. сахаристый сахар
9. солёная соль
10. сочный сок
11. специальные специи
12. простая простокваша
13. ряженая ряженка
14. виноватый винегрет
15. строгий бефстроганов
16. печёная печёнка
17. хлебулочные булки
18. морской морс
19. отсолненное масло
(что значит, подсолнечное масло, т.е. масло от солнца)
20. мучительная мука
21. яблоко задора
(даёт человеку задор, в противовес яблоку раздора)

2. Имена или названия еды или продуктов:

22. Петрушка Петровна
23. Укроп Укропыч
24. Сударь Судак
25. Голубчики Голубцы
А иногда названия блюд получались в рифму.
26. Каша Маша
27. Простокваша Глаша
28. Компот Федот
29. Салат Игнат
30. Свёкла Фёкла
31. Вермишель Мишель
32. Лапша Саша

Книги автора для родителей:

«Семья Особого Назначения, или Рецепты позитивного родительства на каждый день». Москва, «Генезис», 2009.

«Как стать феноменальным родителем и создать Семью Особого Назначения». Санкт-Петербург, «Речь», 2011.

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

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

Просто пожелание: пусть за вашим семейным столом будут разные стихи, лишь бы не были чёрными и злыми, а всегда были бы добрыми и милыми. И пусть ваши совместные семейные трапезы, а также ва-

3. Названия без имён собственных, но тоже в рифму:

33. Творожники — пригожники
34. Фокир кефир
35. Плов без слов
36. Холодец — молодец, или холодец — закукам венец
37. Судак — не дурак
38. Окрошка из крошек
39. Котлеты летом

4. Выражения, описывающие действия, совершаемые продуктами или над ними:

40. кисель киселится, или кисель раскиселится
41. сливки сливаются
42. колбаса колбасится
43. сосиска соскучилась
44. сарделька сердится
45. мука мучается
46. гущёнка гущает краски
47. морковь держит хвост морковкой

А мы все вместе будем:

48. чаёвничать чаем
 49. компотничать компотом
 50. кофейничать кофейком
- А ещё мы можем:
51. прищучить щуку
 52. есть сливы со словами (т.е. разговаривая во время поедания слив)
- И вообще, завтракать мы будем сегодня, а значит, мы будем сегоднячать.

5. Целые девизы и лозунги о еде в стихах:

53. Сделал дело, кушай смело.
Когда подходило время семейной трапезы, отец обычно начинал своё стихотворное вступление к ней:
54. Собирайся народ, кто кушать идёт!
И дальше, выключая телевизор:
55. А семейный телеужин нам совсем-совсем не нужен!
А когда уже все домочадцы начинали собираться за столом, отец продолжал:
56. Тили-тили тесто, вся семья на месте! Тили-тили тесто, кушаем все вместе!
И завершалось его стихоплётство (или стихоплетение?!) следующей фразой совсем не в рифму, но зато в тему:
57. Все вместе пожевали и друг другу пожелали Приятного аппетита и хорошего дня!

ши семейные стихи украшают прозу жизни. Вашей жизни и жизни ваших детей.

Некоторые рекомендации по оформлению семейного забавного меню «Еда с изюминкой».

Оформление такого меню надо начать с записей в обычный блокнот тех названий блюд, которые вы придумаете вместе со своими домочадцами. На это может уйти несколько месяцев. 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 (или тетради) 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. Также там будут хороши 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 с коллажем из картинок, рисунков и фотографий.

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

Просто пожелание: желаю вам, чтобы у вас из вашего семейного питания получилось не просто «Еда с изюминкой», а целое блюда изюма!

И ещё одно пожелание: желаю вам создать в вашем доме Общество Вкусных Тарелок и 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! ●