

**Консультація для батьків**

**« Здорові традиції дідусів та бабусь».**

**Наші пращури пізно лягали спати і рано вставали. Спочатку годували всіх тварин, поливали кімнатні рослини, одним словом займалися господарством, а аж потім снідали самі.**

**Їжа ніколи не заготовлялася наперед, її готували стільки, скільки можна було з`їсти за один раз. До речі, якщо дитина не хотіла їсти, не наполягали і не примушували сідати за стіл, захоче – попросить.**

**Блюда подавалися із свіжими, або квашеними овочами. Квасили все: огірки, помідори, капусту, кавуни, яблука. Фрукти сушили на сонці, або в спеціальних сушильнях за допомогою дров. Діти допомагали дорослим нанизувати яблука, нарізані кружечками, на нитку. Ці витвори вішали на верандах, або на горищах. Потім у них цілу зиму були свіжі, хоча й засушені, фрукти: сливи, груші, чорниці, вишні, кизил, яблука, з яких і готувався узвар.**

**Їжа готувалася в печі. Пекли все: і буряк, і кабак, і картоплю. Особливо добрим був чорний житній хліб. Старші не дозволяли дітям їсти його гарячим, щоб не болів живіт. До речі, спробуйте одну і ту ж саму страву приготувати у духовці і на плиті – різницю відчуєте одразу ж.**

**М`ясні блюда готували здебільшого на свята (Великдень, Різдво). А так в меню були капусняки, тушкована капуста, лінивці з сиром, вареники,**

**овочеві каші, картопля в різних видах; страви з квасолі,**

**гороху, грибів, а смак доповнювало листя кропиви,**

**моркви, редьки. А ще полюбляли вживати кисломолочні**

**продукти: сироватку, ряжанку, сир.**

**У наших пращурів завжди у хаті стояла діжка з**

**холодною колодязною водою. Взимку готували квас,**

**настій із шипшини, який був особливо корисний для**

**дітей.**

**Рослини відігравали важливу роль у житті наших дідусів**

**та бабусь. Навіть ліки були рослинного походження. При**

**розладі шлунку та простудних захворюваннях давали**

**кизил, зелений грецький горіх із медом. Сушили**

**лікарські трави.**