



## 1 октября – Международный день кофе

**Международный день кофе** – это повод уделить несколько минут любимому напитку, раствориться в его аромате и насыщенном вкусе.

### Происхождение кофе

Географически место происхождения кофе определяют, как территорию современной Эфиопии. Результаты археологических раскопок позволили сделать вывод, что дикорастущее растение кофе обитает в этих районах так же давно, как и человек.



### Гастрономические дни в

#### Октябре:

**1 Октября** – Международный день кофе;  
**11 Октября** – Международный день каши;  
**11 Октября** – Всемирный день яйца;  
**16 Октября** – Всемирный день хлеба;  
**18 Октября** – Всемирный день конфет;

### Интересное о кофе



Изначально люди употребляли кофейные ягоды в пищу, а уже потом из него стали готовить напиток.



Добавлять молоко в кофе стали в 17 веке. Такой рецепт выписывал своим пациентам один французский врач.



Растворимый кофе впервые поступил в продажу в США в 1910 году. Его изобретателя звали Джордж Констант Луи Вашингтон.

### Кофейное дерево



### Виды кофе

Арабика

Робуста

Либерика



## Со скольких лет можно пить кофе

До **пяти лет** ребенку вообще нельзя давать кофе. Организм малыша еще слишком неокрепший. Поэтому лучше выбирать воду, компот или травяной чай.

Нервная система подростков в возрасте **12-13 лет** также подвержена серьезным нагрузкам. Кроме того, в это время начинается гормональная перестройка ребенка. Чрезмерное употребление напитка способно нанести довольно серьезный вред.

Допустимо давать ребенку кофе лишь **в 14-15 лет**.



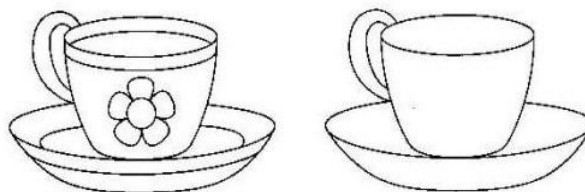
## Ребус



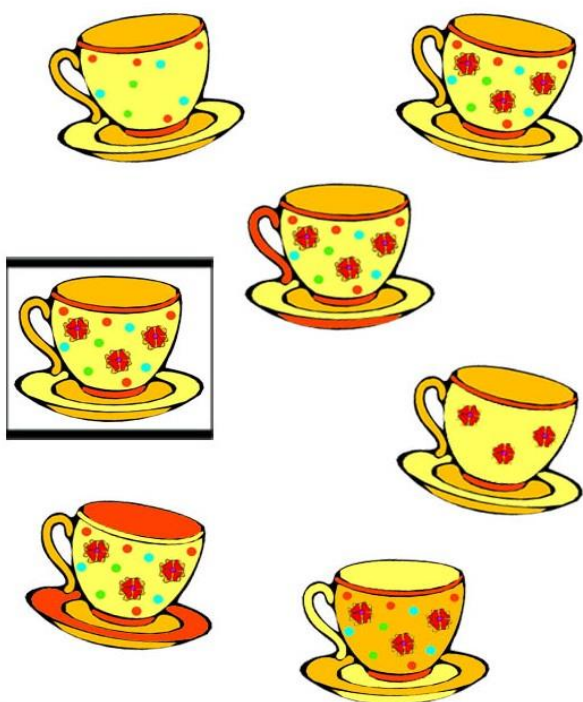
Такой любимый многими кофе «американо», вариаций которого сегодня довольно много, появился во время войны в 40-х годах. Тогда солдаты не могли пить столь крепкий напиток, популярный практически во всей Европе, и просили добавлять в него воду, чтобы хоть немного ослабить вкус.

Каждый год в мире выпивается более 500 млрд. чашек кофе. Более половины – за завтраком

## Дорисуй чашку по образцу



## Найди точно такую же чашечку, как в рамочке



## Можно ли пить кофе при простуде?

Медики рекомендуют воздержаться от приема ароматного и бодрящего напитка в период простудных заболеваний. Они считают, что в период лечения недугов вирусного характера кофе никакой пользы организму не принесет, а вот затруднить работу сосудисто-сердечной системы ему по силам.

## 11 Октября - Международный день каши

Считается, что праздник каши впервые стали отмечать в Великобритании, поскольку англичане известны своей любовью к овсянке. Постепенно эта традиция распространилась по всему миру, и каждый год **11 октября** в кафе и ресторанах разных стран подают оригинальные и изысканные блюда из круп.



\*\*\*

Каша из гречки.  
Где варилась?  
В печке.  
Сварилась, упрела,  
Чтоб Оленька ела.  
Кашу хвалила,  
На всех разделила...  
Досталось по ложке  
Гусям на дорожке,  
Цыплятам в лукошке,  
Синицам в окошке  
Хватило по ложке.  
И Оля доела  
последние крошки.

Крупу в кастрюлю  
насыпают, Водой  
холодной заливают  
И ставят на плиту  
вариться. И что тут  
может получиться?

*Каша*

В воде растет,  
Уборки ждет. Годен  
для каши, Ест его  
Маша. Годен для  
плова. Ест его Вова.

*Рис*

### Путеводитель по кашам

#### Гречневая

Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и улучшает кровообращение.

**Полезные вещества:**  
белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин

**E Ca Fe K Na**  
витамин кальций железо калий натрий

#### Манная

Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.

**Полезные вещества:**  
фитин, белок, крахмал

**+КГ**

#### Перловая

Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.

**Полезные вещества:**  
крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В

**Fe P I Mg Cu Ca**  
железо фосфор иод магний медь кальций

#### Рисовая

Имеет абсорбирующие свойства, способны выводить токсины, легкоусвояема, нужна при расстройстве желудка.

**Полезные вещества:**  
белок, почти равноценный животному, крахмал

**Mg Na Ca K P**  
магний натрий кальций калий фосфор

### Расскажи о своей любимой еде



## 11 Октября - Всемирный день яйца



**Всемирный день яйца** - праздник всех любителей яиц, омлетов, запеканок и глазуньи... Яйца – это самый универсальный продукт питания, они популярны в кулинарии всех стран и культур, во многом благодаря тому, что их употребление может быть самым разнообразным.

Куриные яйца – это полезный продукт. Их регулярное употребление укрепляет иммунитет, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, успокаивает нервную систему и заряжает энергией.

### Чем полезны?

В составе яиц присутствуют витамины группы **В, А, Е, С, D, Н, РР, К, кальций, калий, железо, фосфор, йод, цинк, марганец, фтор, белки, фолиевая кислота, ниацин, а также ценные аминокислоты.**

Регулярное употребление яиц повышает защитные силы организма, нормализует обмен веществ, активизирует умственную деятельность, улучшает работу сердца и сосудов, заряжает организм энергией, укрепляет костную ткань.

### Рецепт - Яйца-скрэмбл

#### Вам понадобятся:

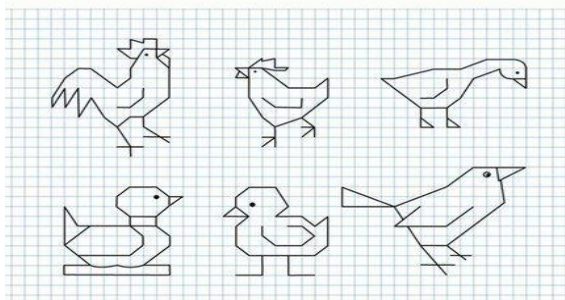
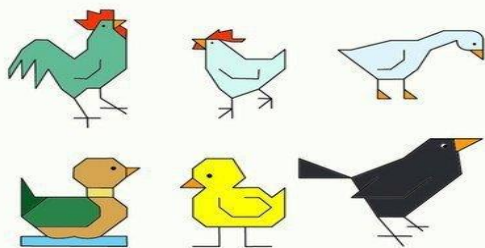
Яйцо куриное - 3 шт.  
Молоко - 5 ст. л.  
Кукурузный крахмал - 1/2 ч. л.  
Соль, перец - по вкусу  
Масло сливочное - 2 ст. л.



#### Способ приготовления:

Взбейте в миске яйца. В отдельной миске соедините молоко с кукурузным крахмалом и перемешайте, чтобы не было комочков. Добавьте соль и перец. Соедините взбитые яйца с молоком, и еще раз все взбейте до получения однородной массы. Растопите на сковороде сливочное масло, и, когда оно нагреется, вылейте омлет. Подождите несколько секунд, пока омлет не начнет пузыриться по краям, а затем начните интенсивно перемешивать. Когда масло полностью впитается, подавайте омлет.

### Рисунки по клеточкам



Всё кудахчет эта птица,  
Ищет, чем бы подкрепиться.  
Нет, она не хмурится.  
Просто это...

*Курица*



## 16 Октября - Всемирный день хлеба

Всемирный день хлеба отмечается ежегодно **16 октября**. Праздник был учрежден в 2006 году по инициативе Международного союза пекарей и пекарей-кондитеров. А выбор даты обусловлен тем, что 16 октября 1945 года была создана Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН, которая занималась решением проблем в развитии сельского хозяйства и его производства.

Кроме Международного дня хлеба существуют и другие праздники, посвященные ему же. Например, Хлебный спас, День хлеба и соли (Агафьин день), Праздник урожая, День хлеба в разных странах. В эти дни принято вспоминать старинные традиции и обычаи - печь хлеб из зерна нового урожая, обносить жилище хлебом и солью, чествовать людей, чей труд связан с производством хлеба.

Примерно половина хлеба, который каждый день съедается во всем мире, идет на приготовление бутербродов. Кстати, ежедневно человечество «уничтожает» более 9 миллионов буханок.

Самый первый хлеб был изготовлен не из злаков, а из желудей. А там, где не росли дубы, муку делали из орехов.



### Интересное о хлебе

У всемирно известного художника Сальвадора Дали была спальня из хлеба!

Хлеб изобрели по ошибке более 7500 лет назад. Первую буханку сделал древний египтянин, который случайно оставил смесь муки и воды в тёплой печи на ночь. Когда он вернулся, то обнаружил мягкое тесто, намного более аппетитное, чем твердые лепешки, которые он пытался готовить.

### Сорта хлеба



Пшеничный



Ржаной



Гречневый



Зерновой



Отрубной



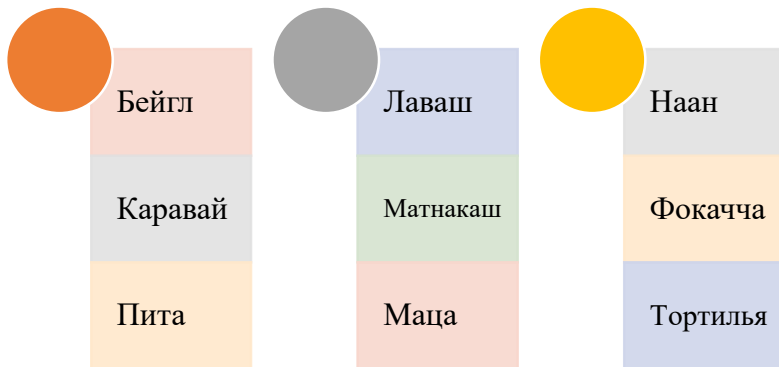
Бездрожжевой



Хлеб без муки (из пророщенного зерна)



## Типы хлеба



## Как хранить хлеб

Свежий хлеб нужно хранить в бумажном пакете в хлебнице.

## Чистоговорки о хлебе

Жок-жок-жок - это пирожок.  
 Шки-шки-шки - мама жарит пирожки.  
 Шки-шки-шки - мы любим пирожки.  
 Жок-жок-жок - кушай Женя пирожок.  
 Ач-ач-ач - вот калач.  
 Чи-чи-чи - пекутся в печке калачи.  
 Чи-чи-чи - мы любим калачи.  
 Чи-чи-чи - на праздник будут калачи.

## Считалки о хлебе

Дождик, дождик  
 поливай - будет  
 хлеба урожай.

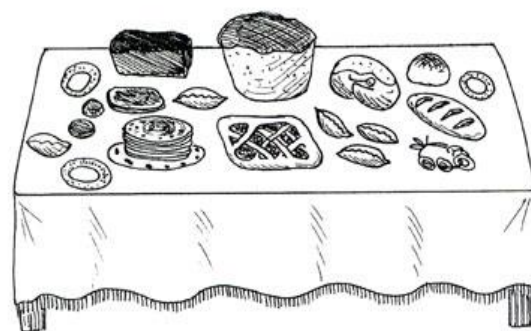
Будут булки,  
 будут сушки,  
 будут вкусные  
 ватрушки.



## Прочитайте подписанные слова и найдите предметы на картинке

## Пословицы и поговорки о хлебе

- Хлеб в пути не тягость;
- Хлеб всему голова;
- Хлеб да вода – богатырская еда;
- Чужой хлеб всегда вкусен;
- Много снегу – много хлеба;
- Будет хлеб – будет и обед.



БУХАНКА



БАТОН



КАЛАЧ



БЛИНЫ



БУЛОЧКА



ПИРОЖОК



БУБЛИК



ПИРОГ

КАРАВАЙ



ПРЯНИКИ



БАРАНКИ



## 18 Октября - Всемирный день конфект

День сладкоежек, который празднуется **18 октября**, посвящен конфетам, которые когда-то считались не лакомством, а лекарством. Не случайно слово «конфеты» переводится с латинского языка как «приготовленное снадобье». Постепенно конфеты переместились из аптек в магазины. А в середине осени все сладкоежки мира устраивают праздник живота и наслаждаются сладостями всех сортов и мастей. В России во многих городах в этот день людей прямо на улицах угощают конфетами местных кондитерских фабрик, и эти «вкусные» акции пришлись по душе взрослым и детям.



В магазинах в этот день расширяется конфетный ассортимент, устраиваются детские карнавалы, где малыши наряжаются в батончики, ириски и леденцы. Конфетам посвящаются стихи, песни, танцы, сценки, загадки, частушки, викторины, в ресторанах и кафе устраиваются мастер-классы по приготовлению конфет, шоколадные лакомства в ярких обертках раздают прохожим на улице. Всемирный праздник любителей конфет отмечают даже те, кто сидит на диете, потому что раз в году ее можно и нужно нарушить!

### Факты о конфетах

Титул самой большой конфеты в мире взял шоколадный мишка, какой весил целых 633 килограмма.

Самой космической конфеткой прослыл обычный леденец марки «чупа-чупс», когда российские космонавты в 1995 г. обратились с просьбой отослать им конфеты.

Самую большую коробку конфет создала фирма «Мастер Фуд», в которую поместилось 800 килограммов шоколадных конфет.

### Ребус



Самые известные конфеты были созданы в 1663 году специально для французского посла в Германии. Они называются пралине.

Птичье молоко считается русским лакомством.

### Виды конфет

#### Глазированные

Покрытые полностью или частично шоколадной, карамельной, помадной или другими видами глазури.

#### Неглазированные

Состоящие из одной или нескольких конфетных масс.

## Рецепт - Орехово-банановые конфеты

### Вам понадобятся:

Сушеные бананы - 100 грамм.

Чернослив - 100 грамм.

Кунжут - 1 ст. ложка.

Грецкий орех для обсыпки – 50 грамм.



### Способ приготовления:

Перемалываем бананы с черносливом в мясорубке. Добавляем кунжут и тщательно перемешиваем. Катаем шарики. Обваливаем в перемолотых грецких орехах, тщательно сминая, чтобы обсыпка получилась густая. Ставим в холодильник.

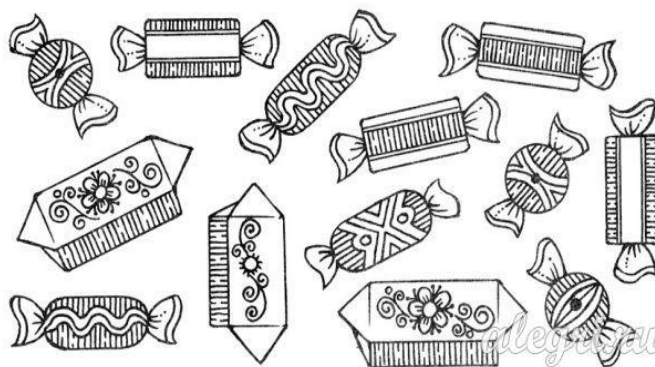
## Первые конфеты

Первые конфеты, появились не в Риме, а в Египте. Там во время торжественных выездов фараона слуги бросали в толпу встречающих специально изготовленный деликатес - **финики**, сваренные в меду. В других странах Востока роль сладких подарков играли сушеные абрикосы, инжир и орехи с медом и пряностями. На пирах римских богачей подавались глазированные фрукты и миндаль с добавлением мака, аниса и кунжута.

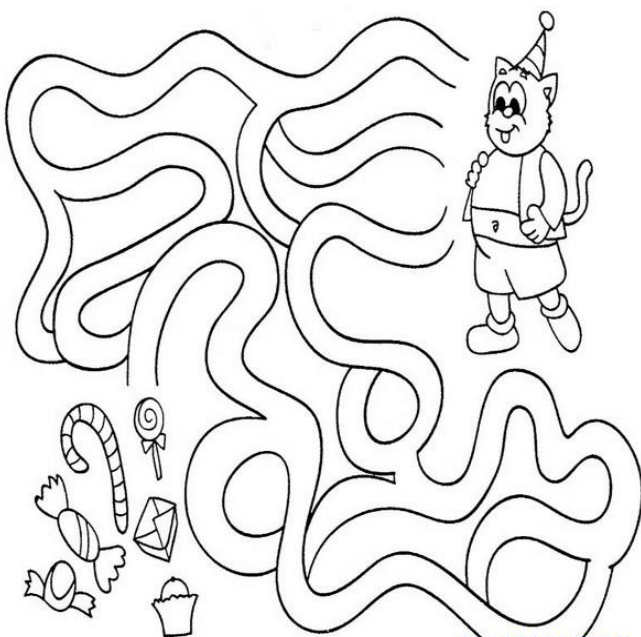
Разноцветные, блестящие,  
А одежды прям шуршащие.  
Внутри одежды сладость.  
Всем всем она на радость.

*Конфеты*

## Найди и соедини одинаковые конфеты



## Лабиринт - Помоги коту добраться до конфет



FLASHLOGIK.RU

## Конфетное дерево

