

## **Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Православная кухня» социально-гуманитарной направленности, предназначена для детей 6-13 лет.

Срок реализации - один учебный год.

Объем программы 72 часа. Стартовый уровень.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Все без исключения религии придают особое символическое значение трапезе – пище и напиткам, употребляемым человеком. Еда входит в самые почитаемые ритуалы и обряды. В связи с тем, что по православным обрядам более половины дней в году (от 192 до 216) должны были быть постными, полностью запрещавшими есть мясо, рождалось огромное количество грибных и рыбных блюд, постных изделий из муки, круп и овощей.

У русских, как и у других православных народов, каждый большой церковный праздник отличался не только религиозными обрядами, но и блюдами домашней кулинарии, которые готовились и подавались только именно в этот день, к этому праздничному столу.

Программа знакомит обучающихся с традиционными рецептами православной кухни, с правилами приема пищи, историей появления различных продуктов в православной кухне, которая удивительно разумная, полезная и безусловно отвечающая современным научным взглядам на рациональное питание.