

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад №100**

620041, г.Екатеринбург, ул. Уральская, 48А тел/факс: (343)341-63-60, e-mail: [kgarden100@mail.ru](mailto:kgarden100@mail.ru)

ОГРН 1106670020600 ИНН/КПП 6670300106/667001001 ОКПО 67727906

***НОД по здоровому питанию в  
подготовительной группе №1  
«Звездочки»***

***Тема: «Приготовление постного овсяного  
печенья».***

Воспитатель 1КК  
Ахтарова С.С.

Екатеринбург 12.12.2024г.

## **Цели :**

*Образовательные:* познакомить с профессией «Повар»; ознакомить обучающихся с историей овсяного печенья, правила выпечки; научить приготавливать постное овсяное печенье;

*Развивающие:* развивать творческие способности;

*Воспитательные:* воспитывать аккуратность и наблюдательность, интерес, польза крупам.

*Метод обучения:* словесный, наглядный.

*Средства обучения:* посуда и инвентарь: миска, столовая ложка, чайная ложка, стакан, ингредиенты для приготовления печенья.

**Задача:** создание благоприятной атмосферы, позволяющей быстро включиться в деятельность. Воспитанники одевают спецодежду, моют руки,

Ход занятия:

Воспитатель: Мы сегодня готовим **овсяное печенье**.

*Я люблю овсяное печенье  
Уплетать с топлёным молоком –  
Это поднимает настроенье,  
Гонит прочь усталости синдром.*

## **История овсяного печенья.**

Родиной овсяного печенья считается Австралия, которая считает его до сих пор своим национальным блюдом. Это "Печенье солдат" готовили дома жены и матери и отправляли на войну своим воевавшим мужчинам. Удивительно, но печенье даже спустя месяцы оставалось вкусным, хрустящим и рассыпчатым. Солдатское печенье было практически без сахара.

Упоминания об овсяном печенье в России уходят к временам царского правления. Вначале это были простые пресные лепешки, которые пекли из овсяной муки и употребляли вместо хлеба. Позже в состав стали добавлять сахар, жиры, масло, яйца. Так появлялись все новые и новые рецепты. Признанным лидером по изготовлению овсяного печенья считался Санкт-Петербург. Будучи проездом, оттуда каждый обязательно старался привезти коробочку-другую овсяного деликатеса.

Овсяное печенье вполне может заменить полноценный завтрак, если его дополнить стаканом молока. Печенье достаточно питательное и содержит спектр полезных веществ, ведь его основу составляют овсяные хлопья, богатые магнием, калием, железом, фосфором, клетчаткой, витаминами. Овсянку рекомендуют применять для профилактики заболеваний сосудов и

сердца. Ее употребление наполняет организм силой и поднимает настроение, поэтому овсянку, изделия из нее, и рекомендуют, есть именно на завтрак.

Для приготовления печенья нам понадобится: маслосливочное или маргарин, 2 яйца, 3 стакана овсяных хлопьев, 1 стакан сахара, щепотка соли, разрыхлитель 10 гр., добавить 1 стакан муки, замесить тесто. Из полученного теста формируем небольшие кружочки, выкладываем на противень (выстланный бумагой для выпечки, смазанный растительным маслом) немного прижимая каждое печенье. Выпекаем печенье при температуре 200-220 градусов до золотистого цвета 25 минут.

Проводим дегустацию полученной выпечки постного овсяного печенья. Все довольны и счастливы!

### **Подведение итогов занятия**

Печенье из овсяных хлопьев – благодатная почва для воплощения кулинарных фантазий. В тесто можно добавить сухофрукты, любые орехи, кунжут и мак, какао порошок и кусочки шоколада, масло используем сливочное или растительное.

Пока печенье не остыло, его посыпают сахарной пудрой, корицей или какао. Овсяное печенье — один из самых популярных видов домашнего печенья. Польза овсянки, простота приготовления, приятный вкус. Экспериментируйте ... *(предлагаются другие рецепты выпечки)*

#### ***Ингредиенты:***

- 3 стакан овсяных хлопьев;
- 0,7 стакана (3/4) растительного масла;
- 1 стакан сахара;
- щепотку соли;
- 1 чайную ложку соды или разрыхлителя;
- 1 стакан муки;
- 2 банана.
- 

***Посуда и инвентарь:*** миска, столовая ложка, чайная ложка, стакан, вилка.

#### ***Ингредиенты:***

- Овсяные хлопья – 1,5 стакана
- Мука – 1,5 стакана
- Сахар – 1 стакан
- Масло сливочное – 150 грамм
- Сметана (кефир) – 1/2 стакана

- Яйца – 2 шт.
- Сода – 1 чайная ложка

***Способ приготовления:***

1. Сливочное масло растереть с сахаром добела.
2. Продолжая размешивать, добавить сметану и соду.
3. Яйца промыть, проверить и по одному добавить, перемешать.
4. Затем засыпать овсяные хлопья, постепенно муку, замесить тесто.
5. Противень выстелить бумагой для выпечки, смазать растительным маслом.
6. Чайной ложкой выложить тесто.
7. Выпекать печенье при температуре 200-220 градусов до золотистого цвета 15- 20 минут.

***Ингредиенты:***

Сахар белый и коричневый; ванилин, корица; лимон; яйца; мука; овсяные хлопья; сливочное масло; орехи.

***Способ приготовления:***

Для теста нам понадобится: 225 гр. сливочного масла или маргарина, 1 ст. грецких орехов (можно брать и другие орехи, например, лесные предварительно их обжарить в духовке). 1-1,5 ст. овсяных хлопьев (их нужно смолоть в муку грубого помола). Далее добавить 1 ст. белого и 1 ст. коричневого сахара, 2 яйца, 2 ч ложки корицы, 1 ч ложка соли и 1 ч ложка соды, сок лимона 1 ст. ложка и 2,5 стакана муки. Нужно растопить масло добавить в него белый и коричневый сахар, ваниль, лимонный сок и яйца все хорошо перемешать.

Сливочное масло растопить на огне, добавить в него белый и коричневый сахар, не много ванилина, лимонного сока и взбитые яйца, все хорошо перемешать.

В муку добавить соль, соду, корицу, овсяные хлопья, все перемешать и добавить, ранее подготовленное масло с сахаром, добавить также измельченные грецкие орехи. Из приготовленного теста формировать небольшие кружочки. Выпекать, овсяное печенье в разогретой до 200 градусов духовке, 12-15 минут.





*Приятного аппетита!*