

Цель: формирование у детей и родителей навыков приготовления простых, питательных и вкусных блюд из недорогих продуктов, способствующих здоровому питанию и укреплению семейных отношений.

Основные задачи

- 1. Обучить основам здорового питания, принципам выбора полезных продуктов и способам их приготовления.*
- 2. Развить практические кулинарные навыки, необходимые для приготовления простых, вкусных и питательных блюд.*
- 3. Создать поддерживающую и вдохновляющую атмосферу, способствующую раскрытию творческого потенциала участников.*
- 4. Повысить уверенность участников в своих кулинарных способностях и мотивировать их к самостоятельному приготовлению пищи.*
- 5. Укрепить семейные связи через совместное участие в кулинарных мероприятиях.*



Наш адрес:

Иркутская область,
Казачинско-Ленский район, р.п. Улькан,
ул. Набережная, 2

Email: priut_ulkan@mail.ru

Сайт: <http://centrulkan.ru/>

Режим работы:

Понедельник – пятница с 8.30 – 17.12

Обеденный перерыв: с 12.30 – 14.00

Приёмная on-line:

<http://centrulkan.hol.es/-----on-line.html>

Вопрос – ответ:

<http://centrulkan.hol.es/page-57.php>

ОГКУСО «Центр социальной помощи семье и детям Казачинско-Ленского района»



**«Пальчики
оближешь!»**

**«Готовим вместе-
радуемся вместе!»**



Дорогие родители и дети!

Приглашаем вас в увлекательное кулинарное путешествие по программе **«Пальчики оближешь»**.

Мы верим, что готовка — это не просто процесс приготовления еды, а отличный способ укрепить семейные связи, развить творческие способности и научиться заботиться о своём здоровье.

Что вас ждёт?

В рамках программы вы:

- ✚ освоите **простые и вкусные рецепты** из доступных продуктов;
- ✚ узнаете **секреты здорового питания** и научитесь выбирать полезные ингредиенты;
- ✚ проведёте время вместе с пользой и удовольствием - **дети и родители работают в команде**;
- ✚ получите практические навыки **безопасной работы на кухне**;
- ✚ разовьёте **мелкую моторику, логику и креативность** у детей через кулинарные эксперименты;
- ✚ поучаствуете в **тематических мастер-классах от профессиональных поваров**;
- ✚ сможете **поделиться впечатлениями и обменяться рецептами** с другими семьями.



Для кого эта программа?

Программа создана для:

- ✚ детей **от 6 до 14 лет**;
- ✚ родителей, которые хотят **привить ребёнку любовь к кулинарии**;
- ✚ семей, заинтересованных в **здоровом питании и совместном творчестве**;
- ✚ всех, кто ищет **интересный и полезный досуг** для всей семьи.

Чему научатся участники?

Дети и родители:

- ✚ основам кулинарной гигиены и безопасности;
- ✚ простым техникам нарезки, замешивания, запекания и т.д.;
- ✚ составлению сбалансированного меню на день;
- ✚ экономному использованию продуктов без потери вкуса и пользы;
- ✚ оформлению блюд и праздничному сервированию.



Формат занятий:

практические мастер-классы (каждый раз — новое блюдо: от простых закусок до десертов);
короткие лекции о пользе продуктов и принципах здорового питания;
игровые элементы для детей: викторины, загадки, кулинарные эстафеты;
совместная дегустация приготовленных блюд и чаепитие;
семейные конкурсы на лучший рецепт или оригинальное украшение блюда;
выдача **рецептурных карточек и памяток** по итогам каждого занятия.

Периодичность: 1 раз в неделю.

Присоединяйтесь к «Пальчикам оближешь» - откройте для себя радость совместного творчества на кухне!

Пусть каждое блюдо будет поводом для улыбки, а каждая встреча — шагом к здоровым и тёплым семейным традициям.