

*Из чего варят каши
и как сделать кашу
вкусной?*



Вопросы:

- ❖ Как давно вошли в рацион человека каши?
- ❖ Почему каша - основа нашего питания?
- ❖ Чем полезны каши?
- ❖ Что нужно, чтобы каша была вкусной?



Каша – матушка наша

На столе дымится каша,

Где большая ложка наша?

С кашей будем мы дружить,

Лет до ста мы будем жить.



Почему нужно завтракать?

Самый длительный перерыв в приёме пищи – ночной. Если не «пополнять запасы», они быстро исчерпываются.

Поэтому, как только организм возобновляет свою работу, свою активность утром, ему сразу требуется большое количество энергии.

Завтрак должен стать **обязательным компонентом** рациона питания каждого человека, особенно ребёнка.

«Завтракающие» наиболее устойчивы к стрессам, умственным нагрузкам.

*Наиболее подходящим блюдом для завтрака является **каша**.*

Она содержит необходимое количество питательных веществ и легко усваивается организмом.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Сначала кашу готовили по праздникам.

В XII веке слово «каша» даже было синонимом слова «пир».

Каша служила символом перемирия: для заключения мира обязательно нужно было приготовить «мирную» кашу.

Каша находила признание и на народном, и на царском столе. Петр I, например, любил ячневую кашу, объявил ее «любимой романовской». Царскую любимицу, ячневую крупу в XIX веке переименовали в «перловую», т.е. «жемчужную».



Русская каша - самое важное блюдо национальной русской кухни

На Руси кашу почитали, варили её из муки и зерна, иногда зерно лишь запаривали. Душистая каша из русской печи да в глиняном горшочке – что может быть питательней и полезней!



Википедия

Кáша — блюдо из разваренных в воде (или в молоке) зёрен, иногда с такими добавками, как соль, сахар, приправы, молоко, фрукты и сухофрукты, варенье.

Очень распространена в русской кухне.

Традиционная пища на завтрак.



*Самые древние каши –
пшённая, манная, овсяная*



Чем полезны разные каши?

Пшённая каша

Издавна, каша из пшеничной крупы являлась королевой обеденного стола, а о пользе пшеничной каши складывались легенды.

Эта каша обязательно присутствовала на столах наших предков во время праздников и при самой обыкновенной трапезе.

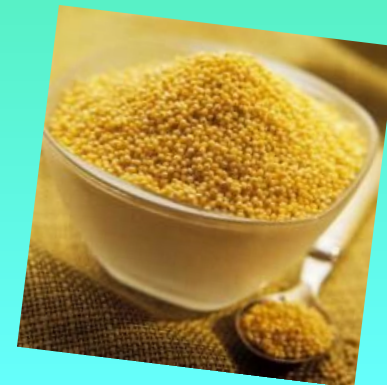


- ❖ Содержит калий.
- ❖ Много витаминов группы В.
- ❖ В ней много микроэлементов.
- ❖ Витамины А и Е, которые способствуют росту детского организма
- ❖ Она богата клетчаткой.

Использовать при нарушении сердечной деятельности.

Если страдает сердце, тогда эта каша будет очень полезной.

Пшеничная каша по праву возглавляет список каш для здоровой диеты.



МАННАЯ КАША

Манная каша - продукт, который вырабатывается из пшеницы, путем отсева крупы при помоле зерна в муку. При этом сердцевина зерна дробится на мелкие частички.



В манной крупе много крахмала и белка.

В ней много витаминов E, B1, B2, B6 а также калия и железа.

Каша используется при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда и других заболеваниях, при которых требуются диеты.

Манная каша легко усваивается.



Овсяная каша

Овсянка самая популярная и самая полезная. Такая каша в рационе – отличная профилактика сердечных заболеваний. И потому она должна стать для всех **непременным компонентом питания**. Овсянка полезна не только здоровому человеку, она хороша после любой болезни как средство для быстрого восстановления сил. **Самая питательная из каш.**



- ❖ **Незаменима в диетическом питании.**
- ❖ **Клетчатка, содержащаяся в овсяной каше, способствует хорошему пищеварению.**
- ❖ **Каша способна понижать уровень холестерина.**

Из овсяной крупы готовят не только каши, но и кисели.

Овсяные хлопья вырабатывают из **недробленых ядер зерна овса**. Их очищают от оболочки, пропаривают, расплющивают, а потом подсушивают.



Рисовая

Рисовая каша спасает при заболеваниях пищеварения и диарее.

Рисовая каша укрепляет нервную систему и превращает питательные вещества в энергию.

- ❖ *Первое средство для тех, кто желает похудеть.*
- ❖ *Легко переваривается и усваивается*
- ❖ *Способствует очищению организма.*
- ❖ *Выводит из организма множество вредных веществ в том числе, продукты отравления .*

Как и любая каша, она относится к чрезвычайно полезным продуктам, и входит в диетическое меню, поскольку содержащийся в ней белок после тепловой обработки усваивается организмом с необычайной легкостью. Кроме того, в рисовой каше содержатся углеводы



Гречневая каша

В народе эту коричневую крупу называют мини-аптекой, ведь она спасает организм от интоксикации и отравлений.

Она выводит вредные токсины, снижает риск сердечнососудистых заболеваний.

Также эта чудо-крупа помогает при нарушениях обмена веществ — ожирении, сахарном диабете.

Каша способствует заживлению язв желудочно-кишечного тракта, рекомендуется при заболеваниях поджелудочной железы.

- ❖ **Богата полезными веществами, к примеру, железом.**
- ❖ **Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.**
- ❖ **Помогает при нарушениях обмена веществ — ожирении, сахарном диабете.**
- ❖ **Рекомендуется при заболеваниях поджелудочной железы.**

Витаминами полна,
Гречневая каша – матушка наша,
Если скушаешь её,
То захочется ещё.
Витаминов в ней навалом.
Я их перечислю.
Фосфор, калий и железо и особенно белки
Все полезны и важны,
Для здоровья нам нужны.



Перловая каша

Перловка способствует улучшению пищеварения, придает силу и энергию организму.

К тому же крупа полезна при заболеваниях кишечника.



Ячменная каша

**Эта каша-
любимое блюдо Петра I.**

Семена ячменя очень питательны. Они содержат белки, жиры, углеводы, ферменты, витамины А, В, Д, Е, минеральные вещества.

Из ячменя вырабатывают два вида круп: перловую и ячневую.



Гороховая каша

Горох уже в течение нескольких веков является одним из самых популярных бобовых продуктов в наших широтах, так как культивировать и готовить его очень просто.

Горох содержит в своем составе множество различных питательных веществ:

- ❖ белки,
- ❖ крахмал,
- ❖ полезные аминокислоты ,
- ❖ клетчатку,
- ❖ минеральные соли.



Как сделать кашу вкусной?

Каждый день
есть кашу
невкусно!

Попробуем
сделать кашу
вкусной и у всех
она будет
разной.

В кашу можно положить яблоко и орешки.

Можно орешки, но с вареньем!

Можно предложить вам банан и киви.

А если положить ложечку мёда...!

Можно взять пару ягод чернослива и кураги.

*Не забудьте положить кусочек масла.
Говорят: «Кашу маслом не испортишь».*

*Но если положить очень много масла, каша
будет очень жирной. Это не полезно.*

Выводы:

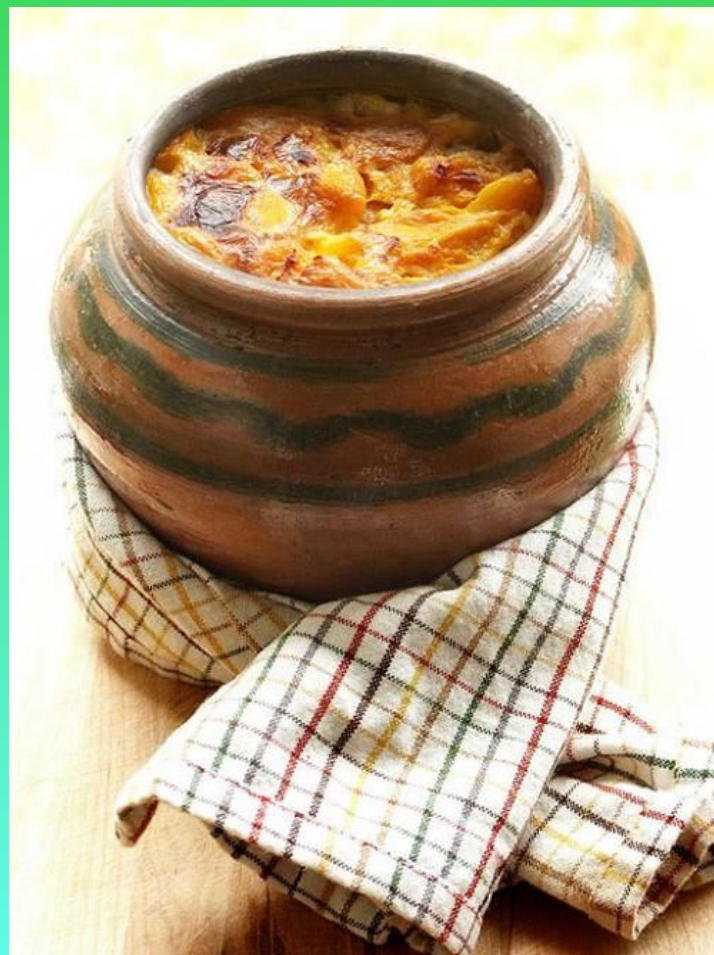
- ❖ Самыми «богатыми» крупами, то есть насыщенными белками и минеральными веществами считаются рисовая, овсяная и гречневая.
- ❖ Победнее – пшенка, манка и кукуруза.
- ❖ Овсянка и гречка содержат очень много витаминов группы В и минеральных веществ.
- ❖ Манка, рис и «геркулес» легко перевариваются, поэтому их кушают после и во время болезней.
- ❖ Самая «бедненькая» каша – это кукурузная, в ней нет витаминов. Зато кукурузная каша не вызывает брожение в кишечнике, ее полезно давать детям и взрослым, страдающим вздутием живота.
- ❖ Каша – очень полезное блюдо для детей и взрослых.

Праздник каши

У каши есть свой
Народный праздник.

Он называется,
«Мирская каша».

Отмечается он в день
Акулины-Гречишницы,
26 июня.



Поиграем

	Растения	Крупа	Каша
	просо	пшено	пшённая
	пшеница	манная крупа,	манная
		пшеничная крупа	пшеничная
	овёс	овсяные хлопья	овсяная
	гречиха	гречка	гречневая
	кукуруза	кукурузная	кукурузная

Отгадай и
напиши,
из каких
растений
и круп
какую кашу
можно
сварить

Выбери добавку для каши



В каше русская душа!

В каше сила,

В каше смелость.

В каше русская душа!

*Каша молодость и
честность,*

Каша очень хороша!



**ЕШЬТЕ КАШИ!
БУДЬТЕ – ЗДОРОВЫ!**

