

# Кухня народов России.





**Её Величество –  
Каша русское  
национальное  
блюдо.**

# Льняная каша



- ▶ **содержит 18 аминокислот из 22 имеющихся у человека;**
- ▶ **содержит витамины А, Е, В1, В3, В6, В12, микро - и макроэлементы: калий, магний, фосфор, железо, медь и т. д.;**
- ▶ **снижает риск заболевания злокачественными опухолями;**
- ▶ **обладает сильным антиаллергическим действием;**
- ▶ **способствует похудению**

# Кукурузная каша



- ▶ Содержит большое количество пищевых волокон;
- ▶ тормозит процессы брожения и гниения в кишечнике;
- ▶ способствует очищению крови, снижению холестерина, минимизации случаев инфарктов и инсультов.

# Гороховая каша



- ▶ Содержит большое количество белка, витаминов и минеральных веществ;
- ▶ способствует росту мышц;
- ▶ выводит радионуклиды;
- ▶ полезна страдающим анемией и прочими сердечно - сосудистыми заболеваниями

# Рисовая каша



- ▶ Содержит особый состав углеводов и растительный белок;
- ▶ легко усваивается кишечником и благотворно на него влияет;
- ▶ благотворно влияет на формирование костной системы и **умственное развитие детей**

# Пшённная каша



- ▶ Содержит жиры и клетчатку;
- ▶ витамины В1, В2, РР, фосфор, калий, железо, магний;
- ▶ **улучшает работу нервной системы и органов кровообращения;**
- ▶ выводит из организма остаточные антибиотики и продукты их распада

# Манная каша



- ▶ Содержит небольшое количество жиров и витаминов;
- ▶ **полезна для восстановления сил в период выздоровления;**
- ▶ препятствует похудению



# «Геркулес» - овсяная каша



- ▶ Улучшает кровоснабжение;
- ▶ регулирует работу нервной системы;
- ▶ **помогает делать наш мозг думающим, запоминающим и воспроизводящим «устройством» нашего организма.**

# Пословицы и поговорки о каше

- ▶ В этой пословице говорится о том, что в старину у русских людей главной едой были щи и каша . Что это за пословица?

**«Щи да каша -  
пицца наша.»»**

**Каша считалась полезной и  
главным блюдом на столе.  
Какая пословица «говорит»  
об этом?**

**«Без каши обед не в  
обед».**

**Люди в старину питались  
правильно, ели первое и второе.  
В какой пословице говорится об  
этом?**

**«Борщ без каши - вдовец,  
каша без борща - вдова».**

**Гречневая каша считалась  
здоровой пищей, в ней  
много питательных  
веществ. В какой  
пословице говорится об  
этом?**



**«Гречневая каша сама  
себя хвалит: я - де с  
маслом хороша».**

***Блины - русское национальное блюдо.***









# Ватрушка-марийское национальное блюдо.





Можливо все!

[www.stb.ua](http://www.stb.ua)







# Пельмени-удмуртское национальное блюдо.







**Перепечи- удмуртское  
национальное блюдо.**





*Кухня на здоровье.ru*

# Чак-чак - татарское национальное блюдо.









Приятного аппетита.











































