Кухня народов России.





Льняная каша



- содержит 18 ами<mark>нокислот</mark> из 22 имеющихся **у** человека;
- содержит витамины A,E,B1, B3, B6, B12, 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 больщое 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

Пшённая 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 пища 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.









Пельмени-удмуртское национальное блюдо.







Перепечи- удмуртское национальное блюдо.





Чак-чак -татарское национальное блюдо.







Приятного аппетита.







