

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**

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 -
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
поговорке 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





Пельмени-удмуртское национальное блюдо.







**Перепечи- удмуртское
национальное блюдо.**





Кухня на здоровье.ru

Чак-чак - татарское национальное блюдо.







Приятного аппетита.







































