

*« К а ш а – п и щ а
н а ш а ».*



Заглянем в словари...



- Ожегов С.И.: «*К а ш а – к у ш а н ь е и з в а р е н о й к р у п ы*».
- Даль В.И. : «*К а ш а – г у с т о в а т а я п и щ а , к р у п а , в а р е н н а я н а в о д е и л и м о л о к е*».



Если хочешь быть здоров...

- Каждая крупа выводит из организма определенный вид шлаков.
- Много кислот, углеводов, витаминов, микроэлементов калия, кальция, магния, фтора и т.д.
- Богата клетчаткой, регулирует пищеварение и улучшает состояние сосудов, помогает поддерживать работу сердца в хорошей форме.
- Нормализуют обмен веществ, что отвечает за наш вес.
- Люди, регулярно кушающие утром кашу, не так сильно подвержены депрессии, да и находятся в лучшей физической форме, чем те, кто кашу не ест.
- По мнению американских диетологов, они реже испытывают чувство раздражительности



*Из чего-же, из чего-же, из чего-же,
сделаны все наши каши?*

- Углеводов – 65-85%
- Белков – 6-15%
- Жиров – 0,9-3%
- Витамины группы В.





Знаете ли Вы, что...



- Пшеница – манная, пшеничная, «Полтавская», «Артек».
- Просо – пшенная крупа.
- Ячмень – перловая и ячневая крупа.
- Гречиха – гречка-ядрица, «Продел», «Смоленская».
- Овес – овсяная, толокно, «Геркулес».
- Рис - рисовая крупа.
- Кукуруза – кукурузная крупа.

Гречневая крупа.



- Малокалорийна.
- Превосходит большинство круп по содержанию белка.
- Витамина В1 в ней больше, чем в манной крупе в 10 (!) раз.
- Углеводов в ней меньше чем в других крупах, поэтому не дает прибавки в весе.



Манная крупа.

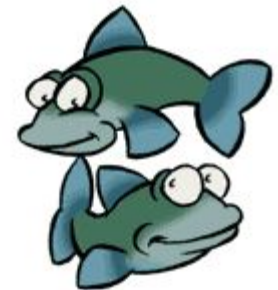
- Очень калорийная.
- Не рекомендуется больным сахарным диабетом и людям с избыточным весом.





Саго.

- Готовится из картофельного или кукурузного крахмала.
- Богато углеводами.
- Полезно при снижении веса и тем, кому рекомендуется ограничивать употребление белков.



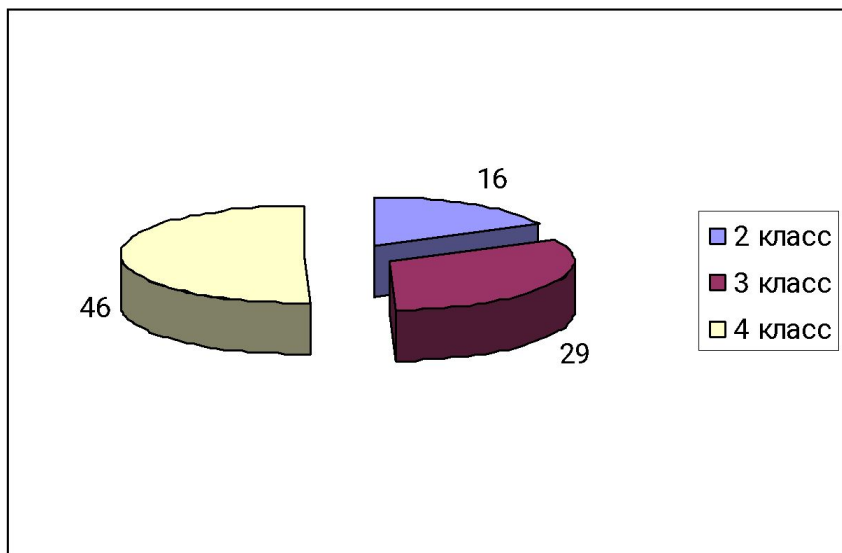
Социологический опрос.

- Принимали участие учащиеся 2 «а», 3 «б», 4 «а» классов.
- Результаты анкетирования отражены в полученных диаграммах.

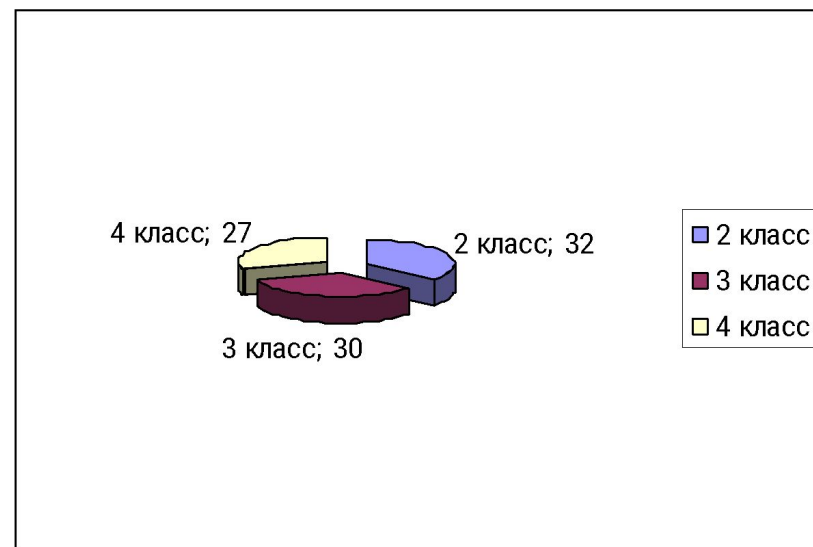


Любите ли вы каши? Почему?

Полезная

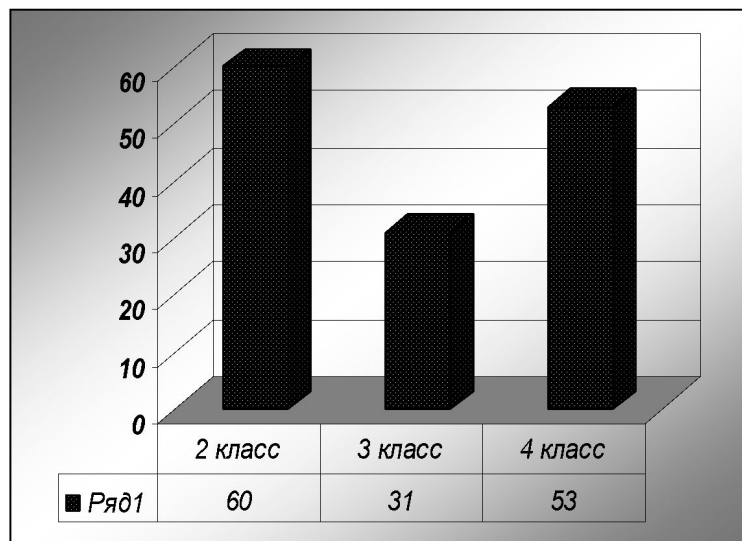


нет, не вкусно

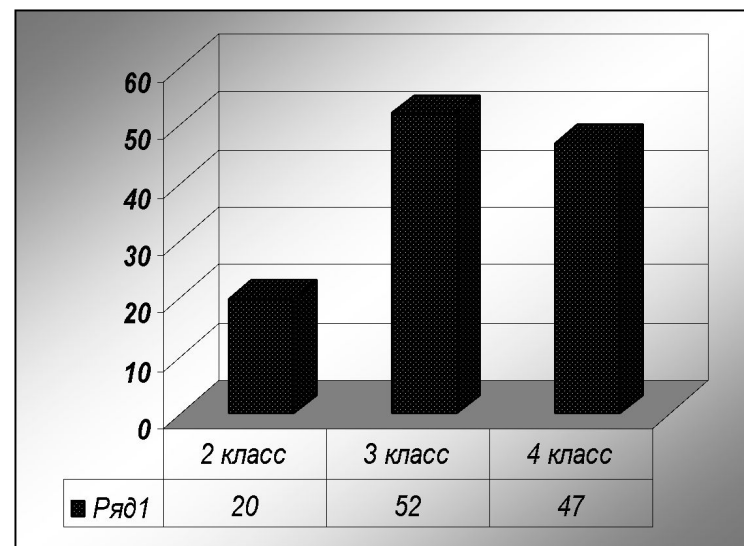


Едите ли вы кашу в школе?

● Да

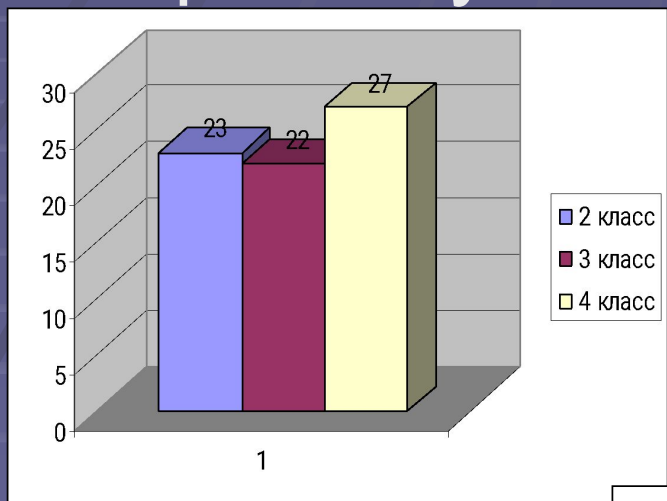


НЕТ

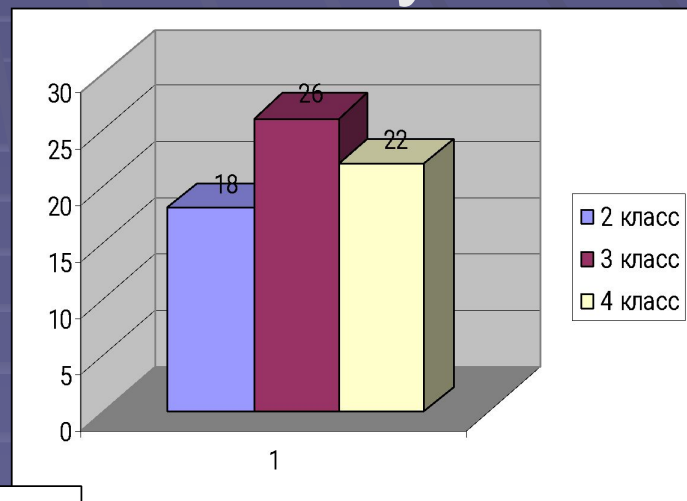


Какую из этих каш вы бы предпочли кушать в школьной столовой?

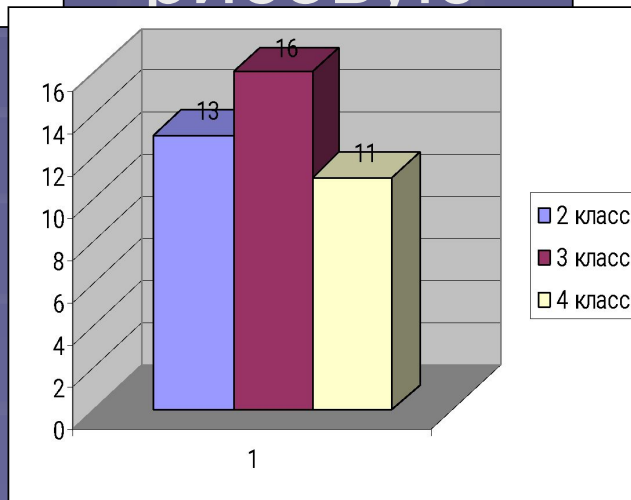
■ Гречневую



манную



РИСОВУЮ

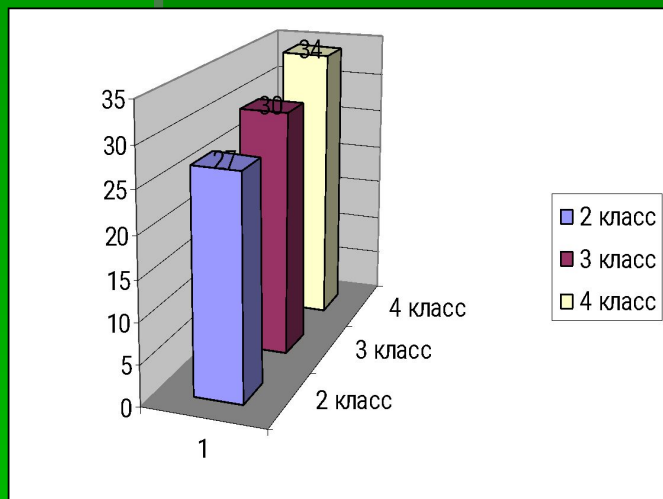


Как вы думаете, чем полезны каши?

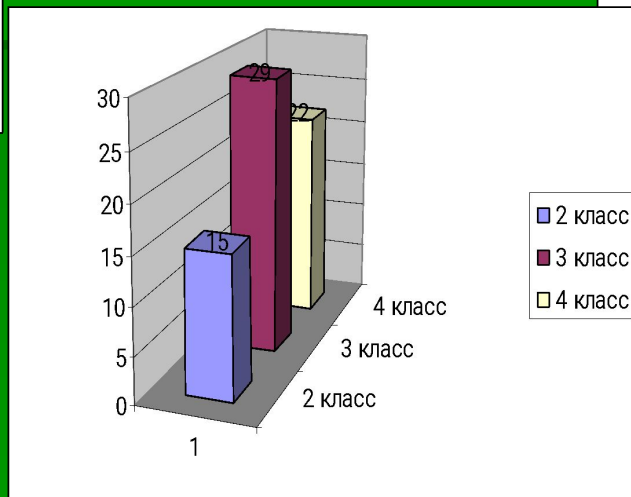
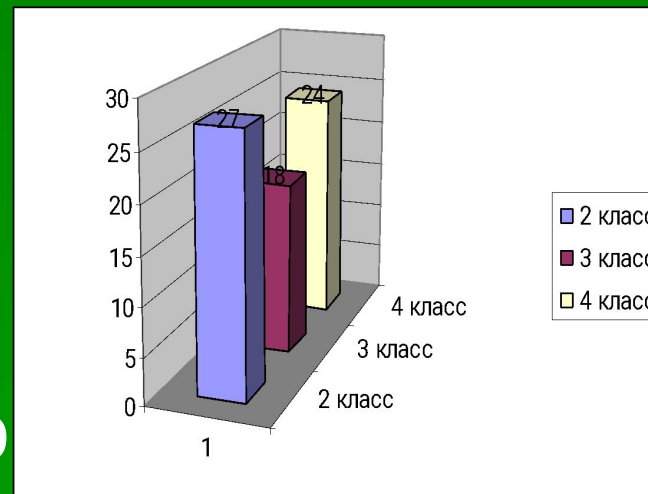
■ Много полезных

много витаминов

веществ



Дает энергию



Пословицы и поговорки.

- Любо брюху, что глаза кашу видят.
- Кашу есть – зубов не надо.
- Где блины, там и мы, где с маслом каша, там и место наше.
- Хлеб да крупы на здоровье лупи.
- Без каши и обед не обед.
- Молод кости гложи, стар – кашу ешь.
- Мать наша – гречневая каша: не перцу чета, не прорвет живота.
- Скорое кушанье толотно: замеси, да и в рот положи.
- Кашевар живет сытее князя.

