



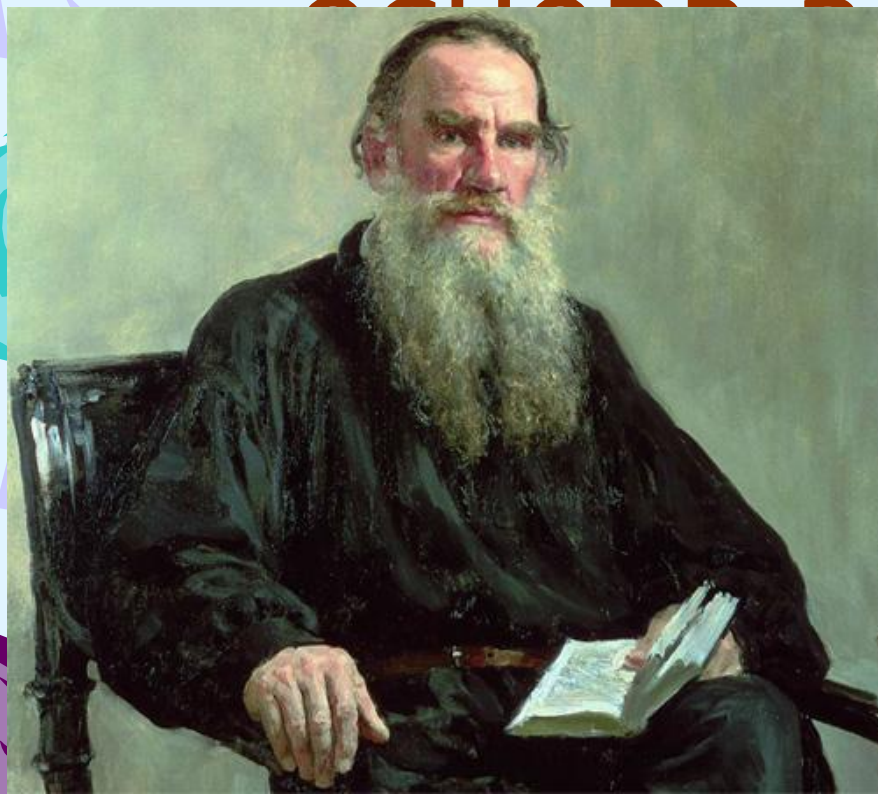
ША –

ЗДОРОВЬЕ НАШЕ

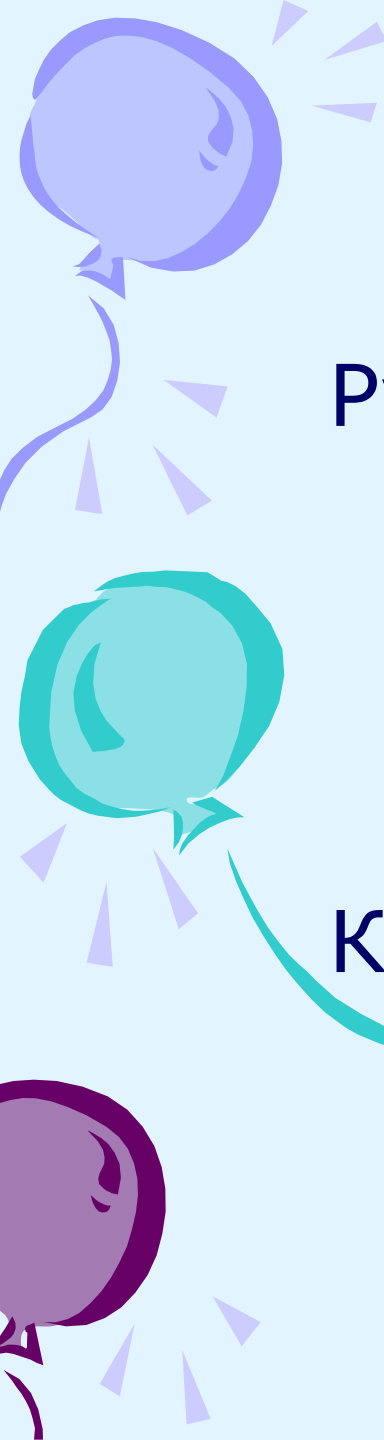
Выполнили: ученицы 5 класса
МОУ Амурской ООШ
Ермоленко Маргарита,
Новикова Анастасия



Правильное питание – основа здоровья.



Л.Н. Толстой
писал: «Если бы
люди питались
только простой,
чистой пищей,
то они не знали
бы болезней».



Русский народ всегда отличался силой и здоровьем. Самым главным блюдом на столе была каша.

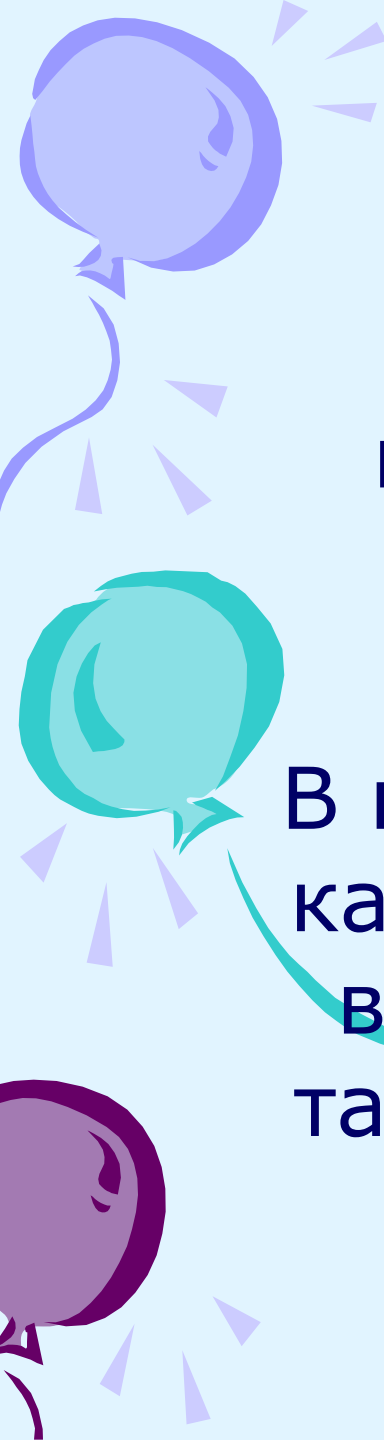
Каша любимое блюдо сказочных героев и былинных богатырей.

И дома и в школе нас
заставляют есть кашу. Но не
все её любят!



Цель: изучить полезные свойства каши

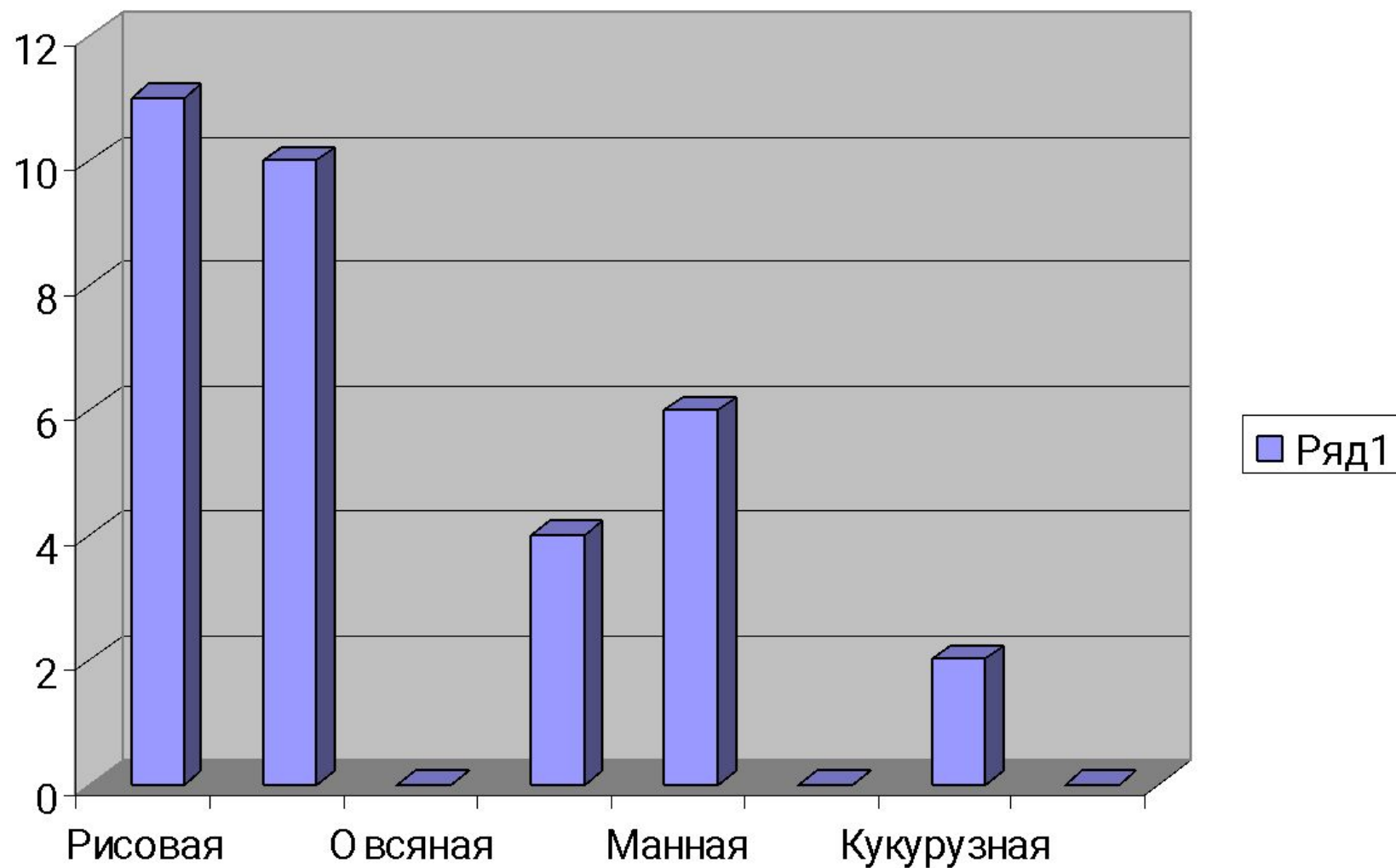




Сначала мы изучили меню школьной столовой и провели анкетирование среди учеников нашей школы.

В школе мы едим всего два вида каш: рисовую и гречневую (4 дня в неделю). Рисовую едим чаще, так как гречневая крупа дорогая.

Какая каша самая любимая?



Какая каша самая нелюбимая





Какую кашу изучали?

Мы
собирали
материал
о пользе
самых
популярных
каш:

- Манной
- Гречневой
- Рисовой
- Пшениной
- Овсяной



Чем богата каша?

- Углеводов – 65-85%
- Белков – 6-15%
- Жиров – 0,9-3%
- Витамины группы В
- Минеральные вещества
(калий, кальций, железо...)

Гречневая каша

- Рекордсмен по содержанию витамина В1 и железа.
- укрепляет сосуды и сердце.



Рисовая каша

- Полезна для тех, кто хочет хорошо учиться.
- Первое место по содержанию белка.





Каши из гречки и риса содержат меньше углеводов, чем другие каши. Это диетический продукт. Полезен для тех, кто хочет похудеть.



Нешлифованный или пропаренный рис содержит больше витаминов, чем очищенный белый рис.

Пшённная каша

В этой каше
мало ценного
белка, но зато
много
кальция, и
поэтому она
помогает
расти.



Манная каша

- Самая калорийная. Рекомендуется людям с больным желудком.
- Не рекомендуется больным сахарным диабетом и полным людям.





Овсяная каша

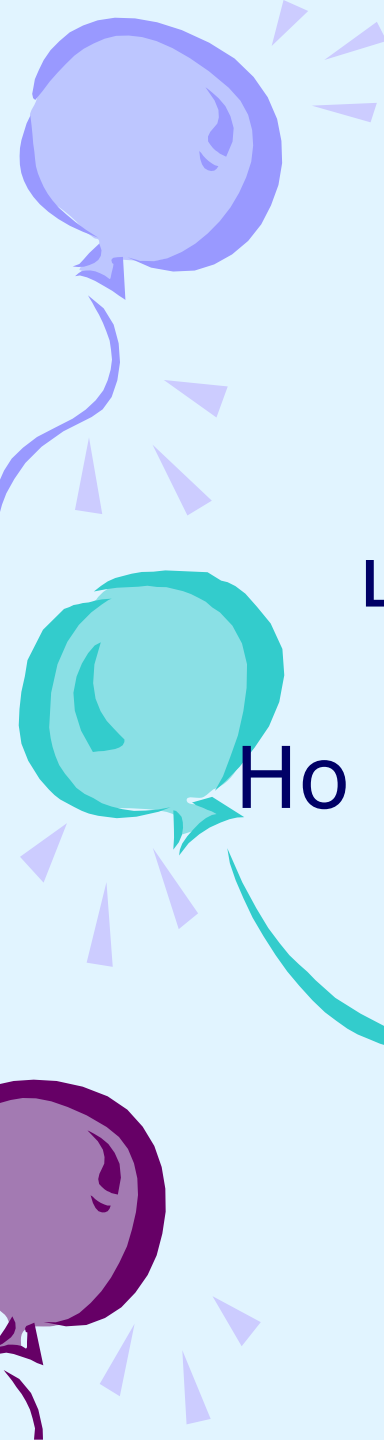


- Богата белком и клетчаткой
- Очищает организм
- Способствует росту
- Каша «красоты». Она делает красивой кожу и волосы

Как сделать кашу ещё полезнее и вкуснее?



Добавляйте в кашу не сахар,
а кусочки фруктов, ягоды,
мёд, орехи

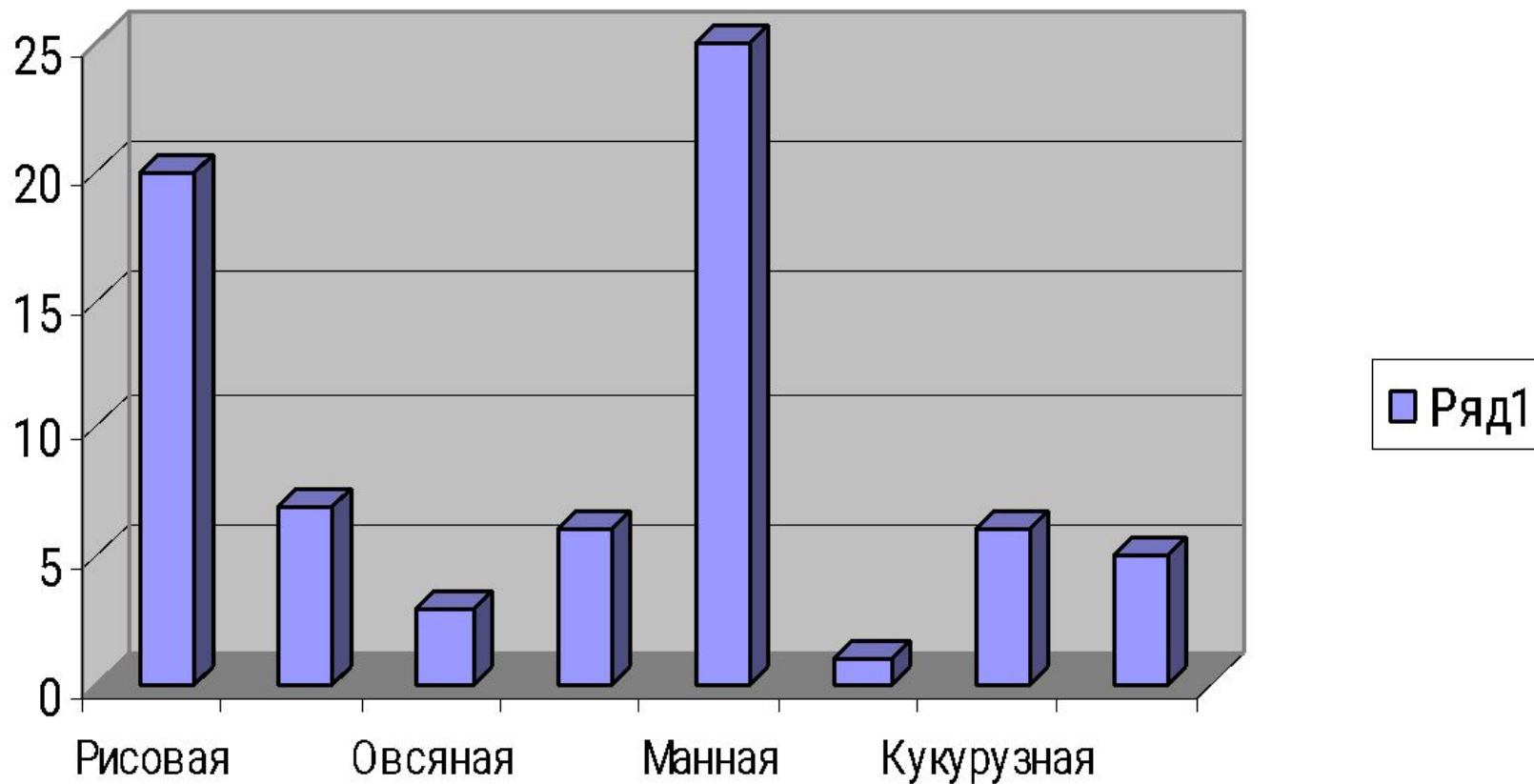


Какая каша самая полезная?

Мы выяснили, что самыми ценными для здоровья являются гречневая и овсяная каши.

Но анкетирование учеников школы показало, что именно эти каши готовятся дома очень редко. Овсяную кашу дети не любят, а гречневая крупа стоит очень дорого.

Какую кашу едите дома? Как часто?



Какая каша не приносит пользы?



Не ешьте кашу из пакетиков. Она не содержит витаминов, поэтому не приносит пользу для здоровья.



Результат

Мы написали
рекомендации для
детей и взрослых о
пользе каши,
которые повесили в
школьной столовой и
раздали родителям.

В школе провели «Праздник каши»





ЖЕЛАЕМ
ВАМ
ЗДОРОВЬЯ!

