

Муниципальный конкурс «Я –исследователь»

Каша- подруга наша



РАБОТУ ВЫПОЛНИЛ
УЧАЩИЙСЯ 2 «Б» КЛАССА
МОУ СОШ № 16
СТ. КУЩЁВСКОЙ
ЖУМАБОВ РУСТАМ
УЧИТЕЛЬ ПРИСНОВА ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА

Готовили каши из гречки, ячменя, овса, зерна.



Из чего получают кашу?

Гречиха



Гречневая каша

Овёс



Овсяная каша

Ячмень



Ячневая каша



Перловая каша

Пшеница



Пшеничная каша



Рис



Рисовая каша

Гречневая каша

- витамин «В»
- минеральные вещества: калий, фосфор, магний, железо
- снижает риск развития сердечнососудистых заболеваний
- не каша, а природная мини – аптека.



ОВСЯНАЯ КАША

- витамины «В», «С»
- минеральные вещества : магний, калий, железо, фосфор, йод
- подходит для питания при сахарном диабете
- заболеваниях сердца и печени.



ЯЧНЕВАЯ И ПЕРЛОВАЯ КАШИ

- витамины «А», «В», «Е», «D»
- минеральные вещества , которые необходимы для роста и здоровья человека
- помогают при аллергии.



КУКУРУЗНАЯ КАША- МАМАЛЫГА

- богата кремнием, который положительно влияет на состояние зубов
- наполняет организм энергией.



РИСОВАЯ КАША

- низкокалорийный продукт
- богата крахмалом
- содержит витамины «В1», «В2», «В6», «Е».



ПШЕНИЧНАЯ КАША

- богата витамином «В»
- в её состав входят серебро, цинк.



МАННАЯ КАША

- много крахмала, белка, почти нет жира
- легко усваивается.



СОЕВАЯ КАША

- богата протеинами.



КАШИ, КОТОРЫЕ «РАСТУТ» НА ПОЛЯХ КУЩЁВСКОГО РАЙОНА



Овёс



Пшеница



Ячмень

Кукуруза



РЕЦЕПТ

- Пшённая каша с тыквой

Ингредиенты:

0,5 стакана пшена,

1 стакан молока,

1 стакан воды,

500 г тыквы,

100 г изюма,

1 ст. л. сахара,

0,5 ч. л. соли,

сливочное масло по вкусу.



Приготовление:

Порежьте тыкву небольшими кубиками, отварите 10 минут. Пшено отварите в воде до полуготовности, воду слейте, залейте горячее молоко, добавьте тыкву, посолите и варите до готовности. Заправьте сливочным маслом.

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ КАША



- 1. Гречневая*
- 2. Овсяная*
- 3. Рисовая*

САМАЯ ЛЮБИМАЯ КАША В МОЕЙ СЕМЬЕ

Папа - гречневую кашу

Мама - пшеничную кашу

Сестра - овсяную кашу

Я – манную и овсяную каши.



КАКИЕ КАШИ ЛЮБЯТ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ МОЕЙ ШКОЛЫ

(ВСЕГО ОПРОШЕНО 210 УЧАЩИХСЯ, 25 ОКТЯБРЯ 2010
ГОДА)



КАШИ, КОТОРЫЕ МЫ ЕДИМ В НАШЕЙ СТОЛОВОЙ

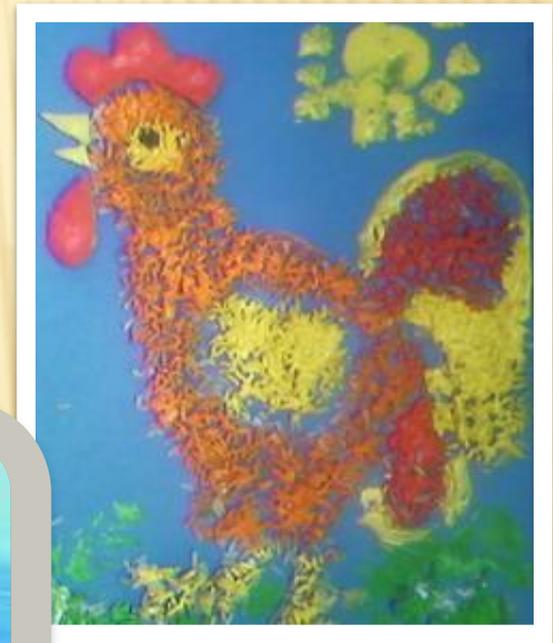
1. Гречневая каша
2. Пшеничная каша
3. Рисовая каша
4. Ячневая каша с изюмом



ЛЮБЯТ КАШИ И ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ НАШЕГО РАЙОНА

1. Ханбеков Владимир Сергеевич - глава Кущёвского района любит гречневую и пшеничную каши.
2. Ламонов Сергей Владимирович - зам. главы Кущёвского района любит овсяную кашу.
3. Коротенко Елена Николаевна - начальник управления образования района любит гречневую и рисовую каши.
4. Сычёв Сергей Петрович - главный врач Кущёвского района любит овсяную кашу.
5. Виссер Любовь Николаевна - методист управления образования района предпочитает пшеничную кашу.
6. Шелест Ольга Николаевна - директор СОШ№16 любит гречневую кашу.

ПОДЕЛКИ ИЗ КРУП



ПОСЛОВИЦЫ, ПОГОВОРКИ, СКАЗКИ О КАШАХ

Щи да каша- пицца наша.

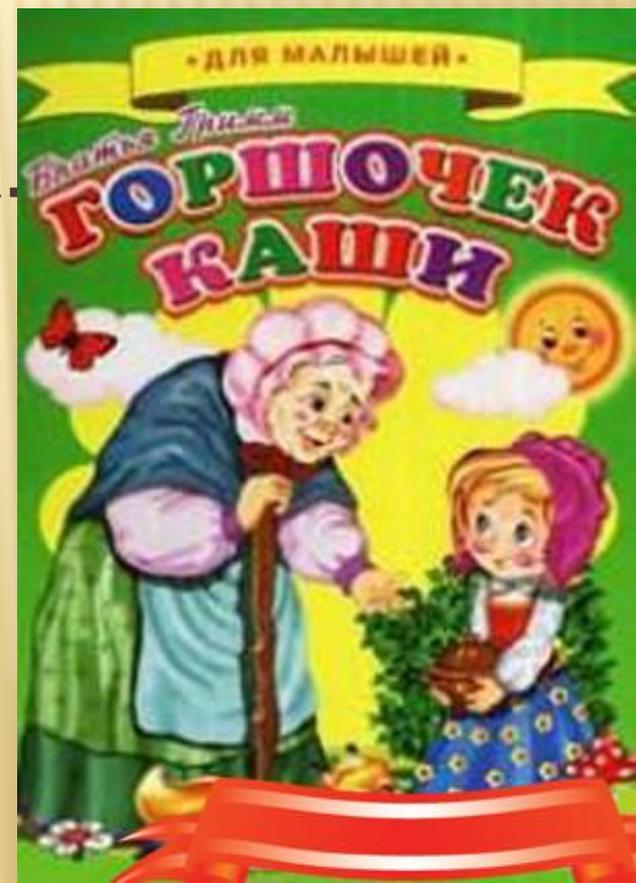
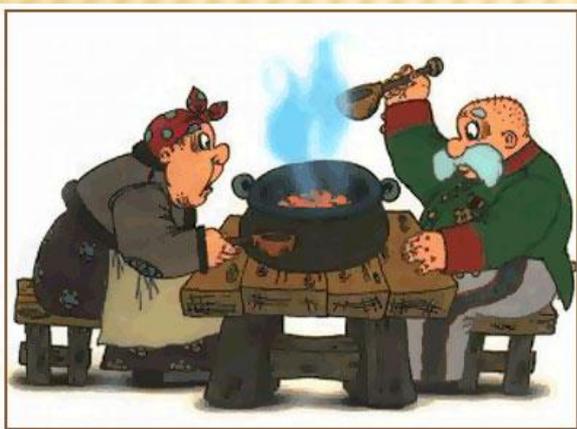
Каша-подруга наша.

Кашу маслом не испортишь.

Хороша кашка, да мала чашка.

Сказка «Каша из топора».

Сказка «Горшочек каши».



Каши такие полезные!

Я обязательно расскажу одноклассникам обо всём, что сам узнал о кашах.

