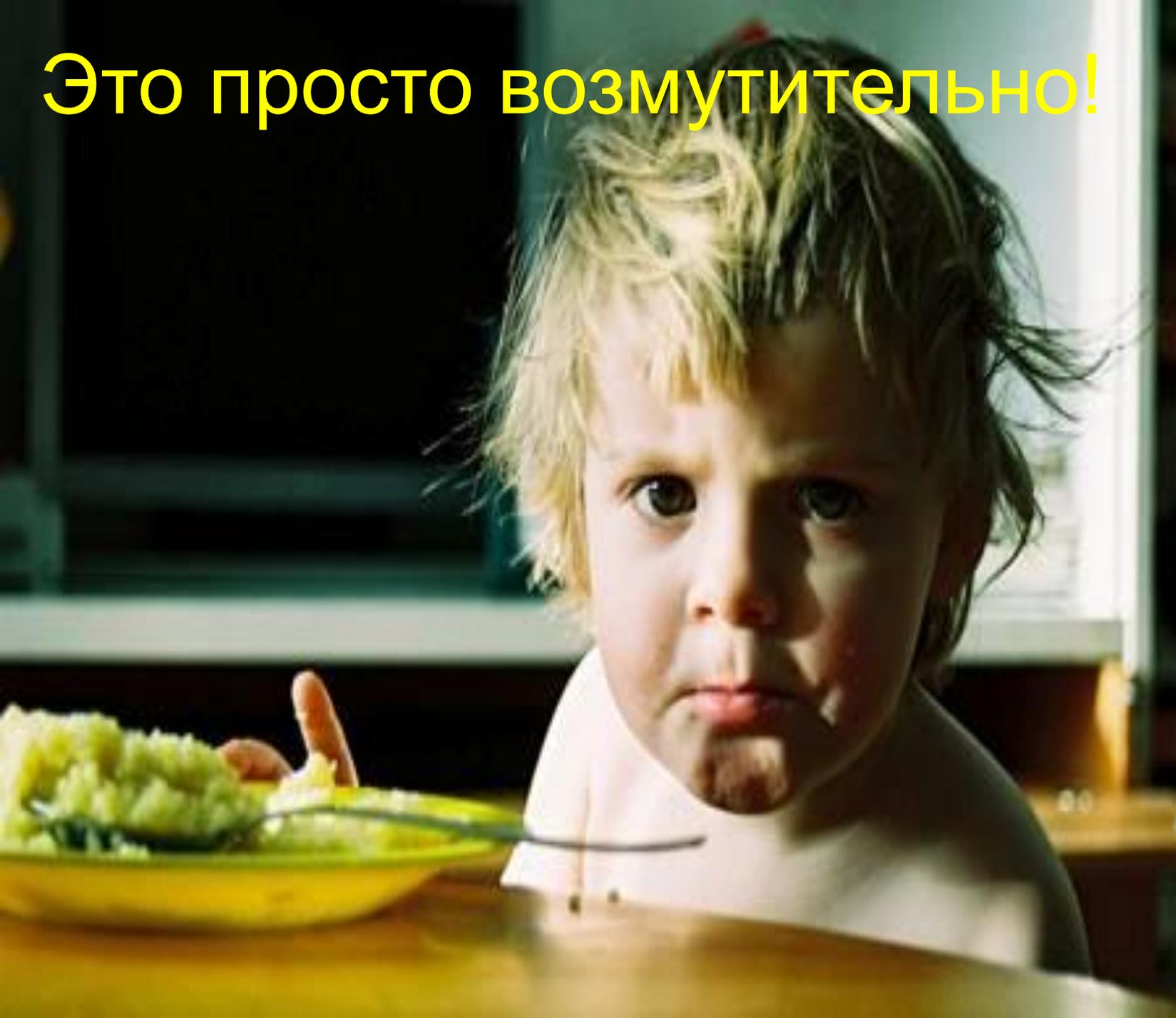




ТАК ВОТ ТЫ КАКАЯ, КАША...

Это просто возмутительно!



Все мамы, словно сговорившись,
заставляют
своих детей есть кашу!





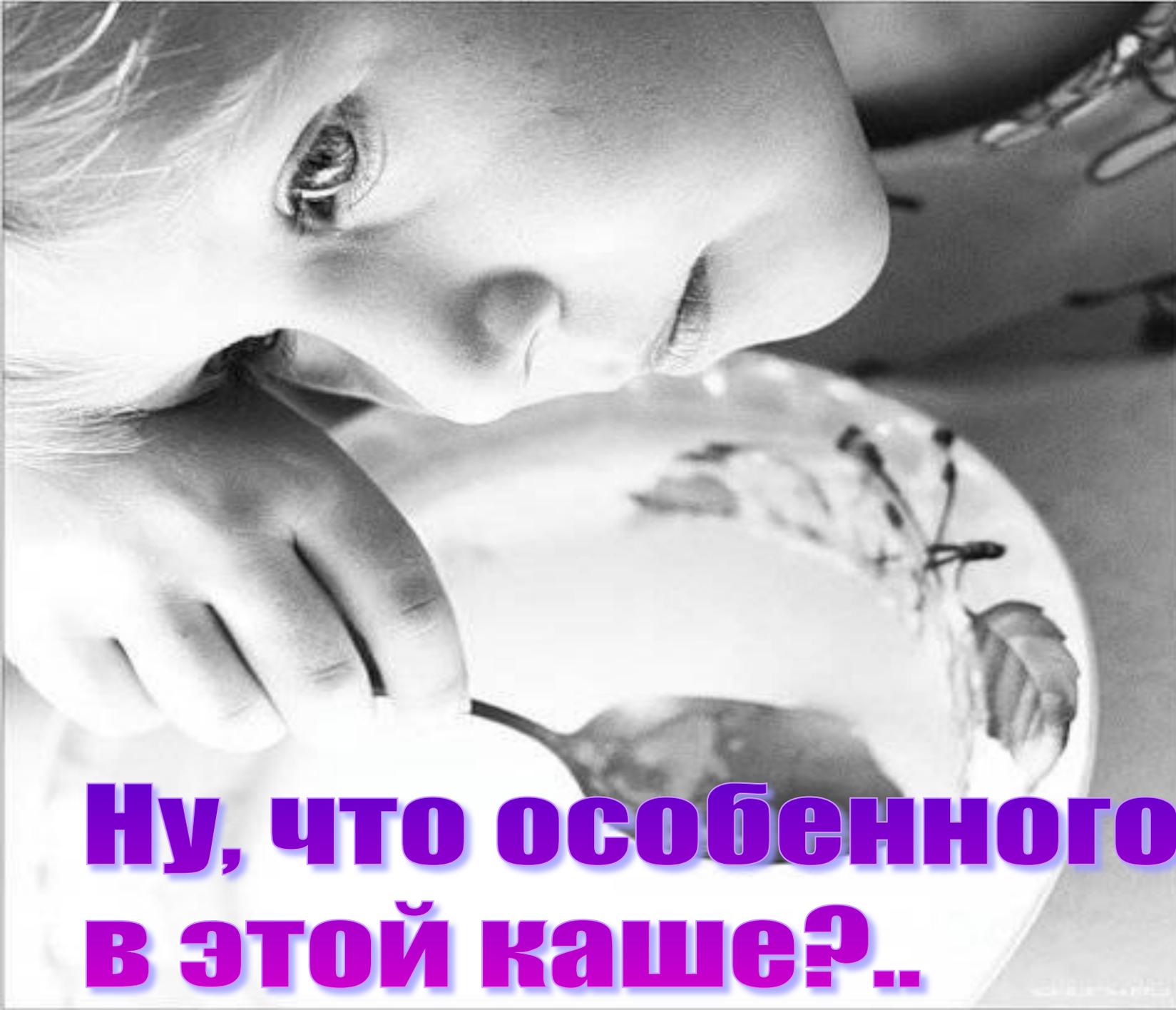
Что на завтрак? Снова каша!
Ох, не любит её Маша.
Набиваешь полный рот,
А в живот всё не идёт.

Что же делать? Как же быть?
Без неё ведь не прожить:
Ловкость, силу придаёт.
Так что, отправляйся в рот!

Эта ложка мне для силы,
Эта, чтобы быть красивой,
Эта, чтобы умной быть...
Что ещё мне не забыть?

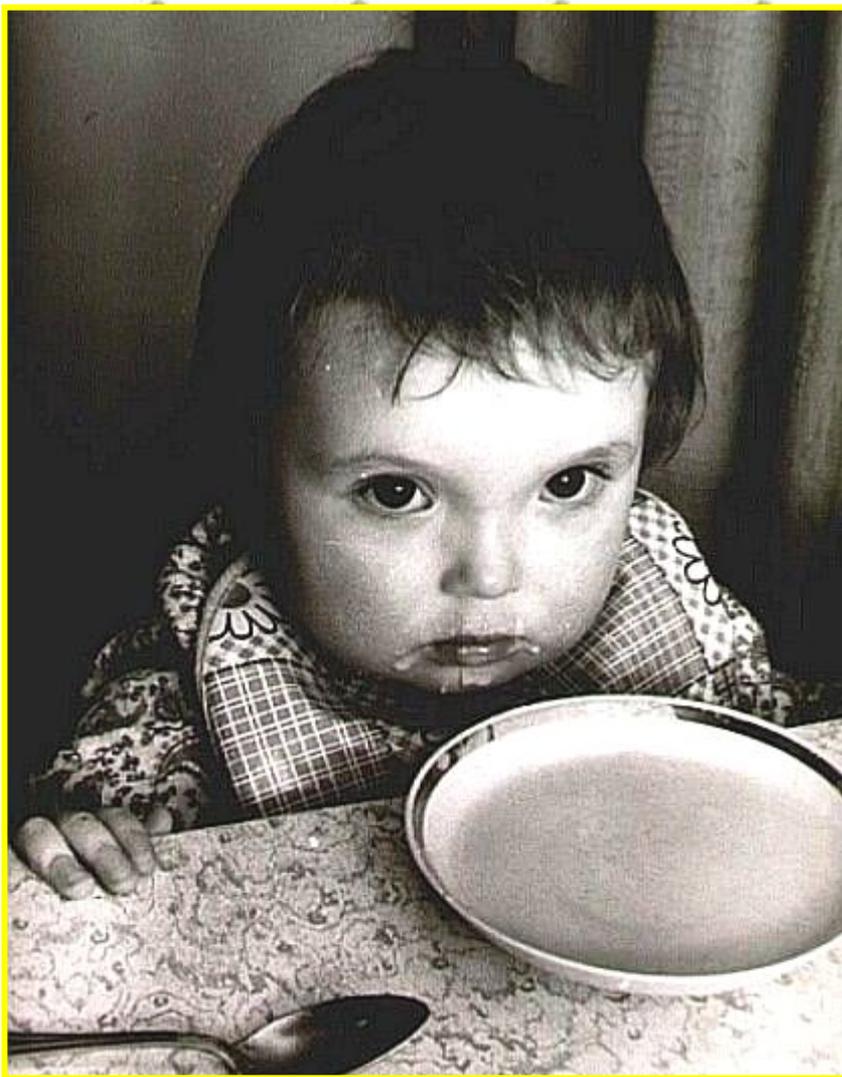
Ложку, чтобы не болела,
Чтобы делать всё умела.
Вроде я про всё сказала.
Да и каши стало мало.
Если ложечкой примять,
Съела всё, можно сказать.





**Ну, что особенного
в этой каше?..**





Сейчас, друзья, вы узнаете
всю правду о КАШЕ...



**Давным-давно наши предки жили
на земле,
на которой не росли картофель,
помидоры, капуста.**

**Зато было много дикой
пшеницы –
*полбы.***





**Именно из *полбы* варили
древние славяне первые каши.**

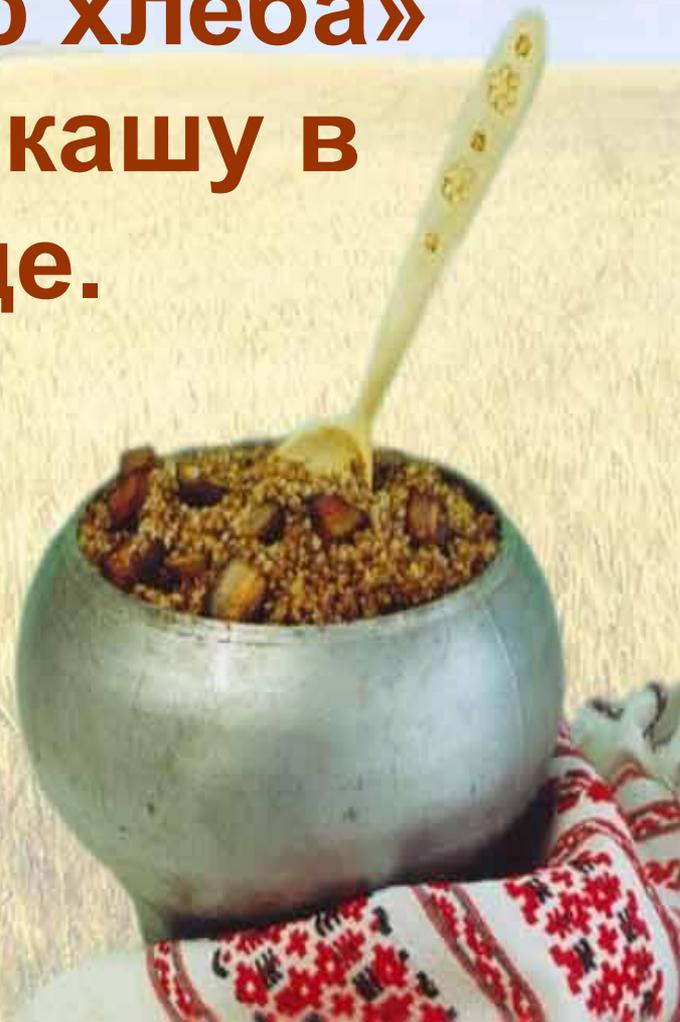




Затем, наряду с пшеницей, наши предки стали выращивать ячмень, овес и просо.



**«Праматерью хлеба»
называют кашу в
народе.**



"КАША - МАТЬ НАША"

Испокон веков каша
являлась
основным блюдом на
столах
как богатых, так и бедных
людей.





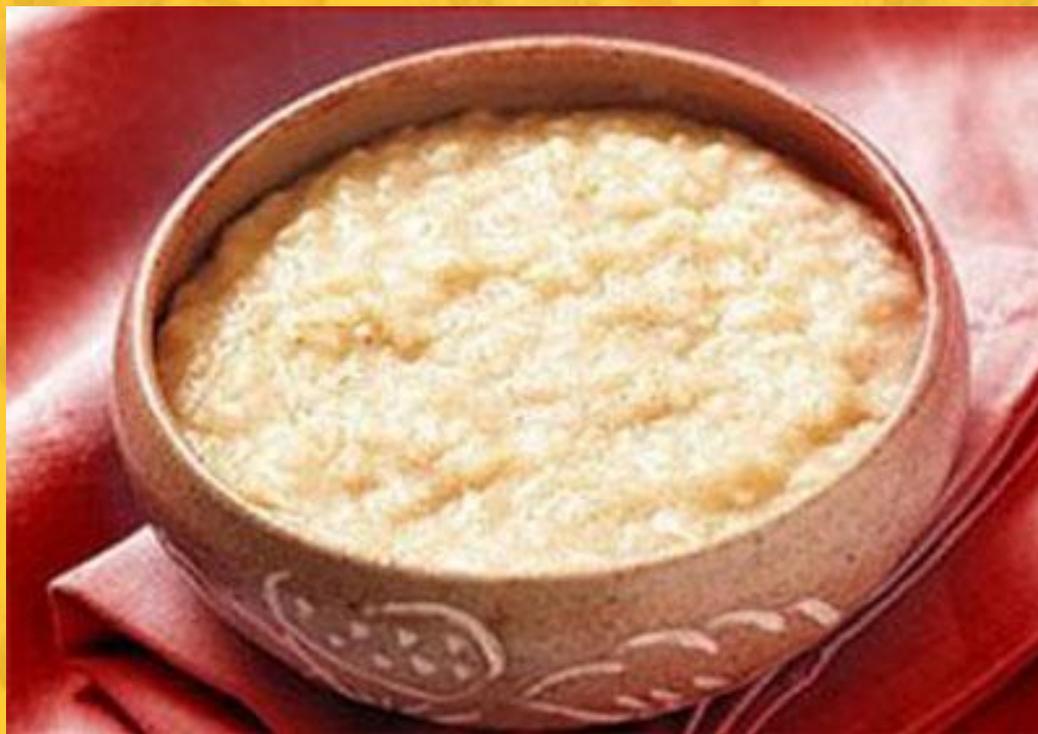
Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир так и назывался «к а ш е й».

Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу .

Если же соглашения достичь не удавалось, то говорили: **«С ним каши не сваришь!»**



Какие каши мы знаем ?



Манная каша



Манную кашу варят из манной крупы – манки. Манную крупу получают из пшеницы: когда зёрна очищают от оболочки и перемалывают, то наряду с мукой образуется крупка. Это и есть *манка*.





Наша манная крупа названа так по имени легендарной манны.

Слово «манна» происходит от древнееврейского корня, означающего «дарить».

В манной каше 70 процентов крахмала, много белков и других минеральных веществ, калия и витаминов Е и В1 даже больше, чем в рисовой.



Рисовая каша



Среди круп рис занимает первое место по содержанию высококачественного крахмала - 77,3% и биологической ценности белка. К тому же в нем есть богатый набор витаминов –В1, В2 ,В6, РР, Е и участвующая в кроветворении фолиевая кислота, которая является важным средством профилактики малокровия.

Перловая каша



Перловая крупа – это цельные ячменные зерна, очищенные и шлифованные. Свое название перловка получила потому, что цветом и формой не так уж и отдаленно напоминает речной жемчуг (перлами на Руси называли жемчужины).



В старину перловая каша считалась царским блюдом.

Для царского стола крупу замачивали на 12 часов, варили на молоке, томили в печи, заправляли сливками. Перловая да ячневая каши были любимицами царя Петра I.





Пшениная каша

Зернышки пшена богаты витаминами В1 (борется с усталостью, раздражительностью и депрессией), В2 (поможет справиться с перхотью, распрощаться с угрями и сделает волосы густыми и сильными) и В5 (избавляет от проблем с осанкой и стабилизирует кровяное давление). Все витамины группы В благотворно влияют на память, улучшают работу мозга и повышают работоспособность.

Поэтому у любителей пшенки есть все шансы стать интеллектуалами.



Овсяная каша

**В овсе много белка, жиров,
витаминов.**

**Поэтому овсяной кашей
стараятся кормить детей.**

**От овсянки они быстрее
растут, хорошо оправляются
после болезни.**





Кукурузная каша

Кукурузную крупу вырабатывают из кукурузных зерен.

Мелкая кукурузная крупа напоминает манную, но отличается более жёлтым цветом.



Кукуруза обеспечивает организм крахмалом, витаминами (группы В и Е), минералами (особенно калием и железом), белком и клетчаткой.





Гороховая каша

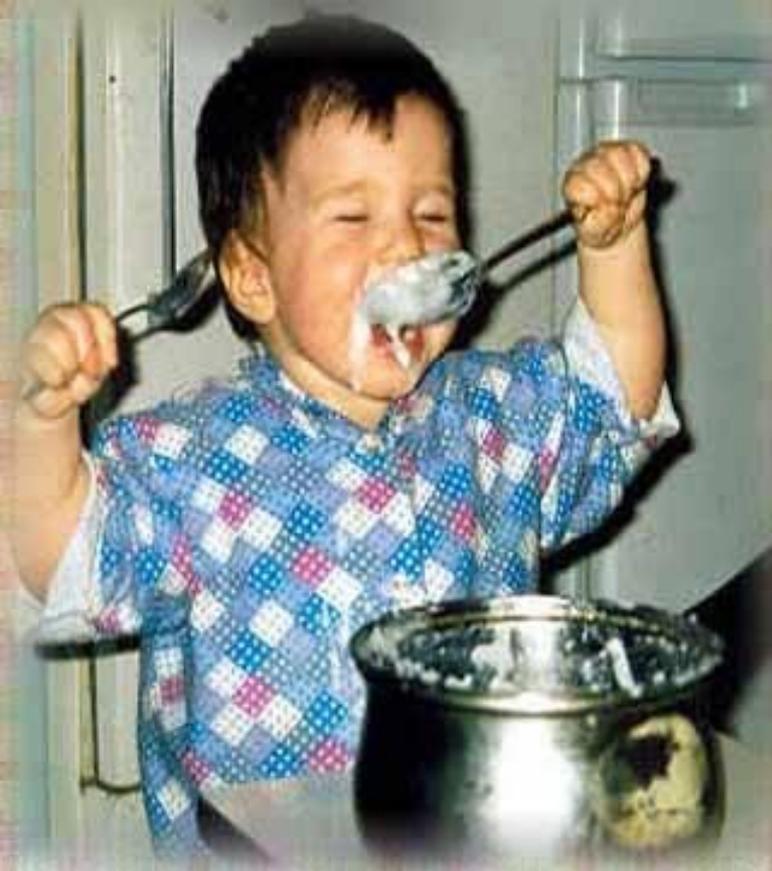
В горохе множество полезных для человека веществ. Некоторые из них нужны для профилактики малокровия. Другие способствуют нормированию жирового обмена, третьи помогают выводить из организма ненужные ему жидкости (значит полезны тем у кого болит печень, сердце, почки).



Представьте себя на таком фестивале ,
Который на радость желудкам созвали :
Здесь булки , котлеты , конфеты и фрукты .
Участвуют в конкурсах только продукты .
Стремятся добиться единственной цели –
Понравиться так , чтоб их взяли и съели .

Идёт присуждение первого места ,
Как звать победителя - с детства известно .
Заслужена слава , что интересно , -
Со вкусом и просто , а главное честно .
Знакомой подружке достались медали -
Устроилась каша на пьедестале !

Ребёнок в коляске нас просит упрямо –
Я съем одну ложку за бабушку прямо !
И две , чтобы с папой не ссорилась мама !
А три - за "Спартак" , "ЦСКА" и "Динамо" .
Родители тоже съесть каши не прочь –
Тарелку за сына , тарелку за дочь .



**Запомните эту историю нашу,
Пляшите, играйте, но кушайте кашу!
И пшёнку, и гречку, перловку и манку,
С клубникой и сливками - ешьте
овсянку.**

**Полезной и вкусной должна быть еда,
И каша поэтому с нами всегда!**



Спасибо за внимание !