

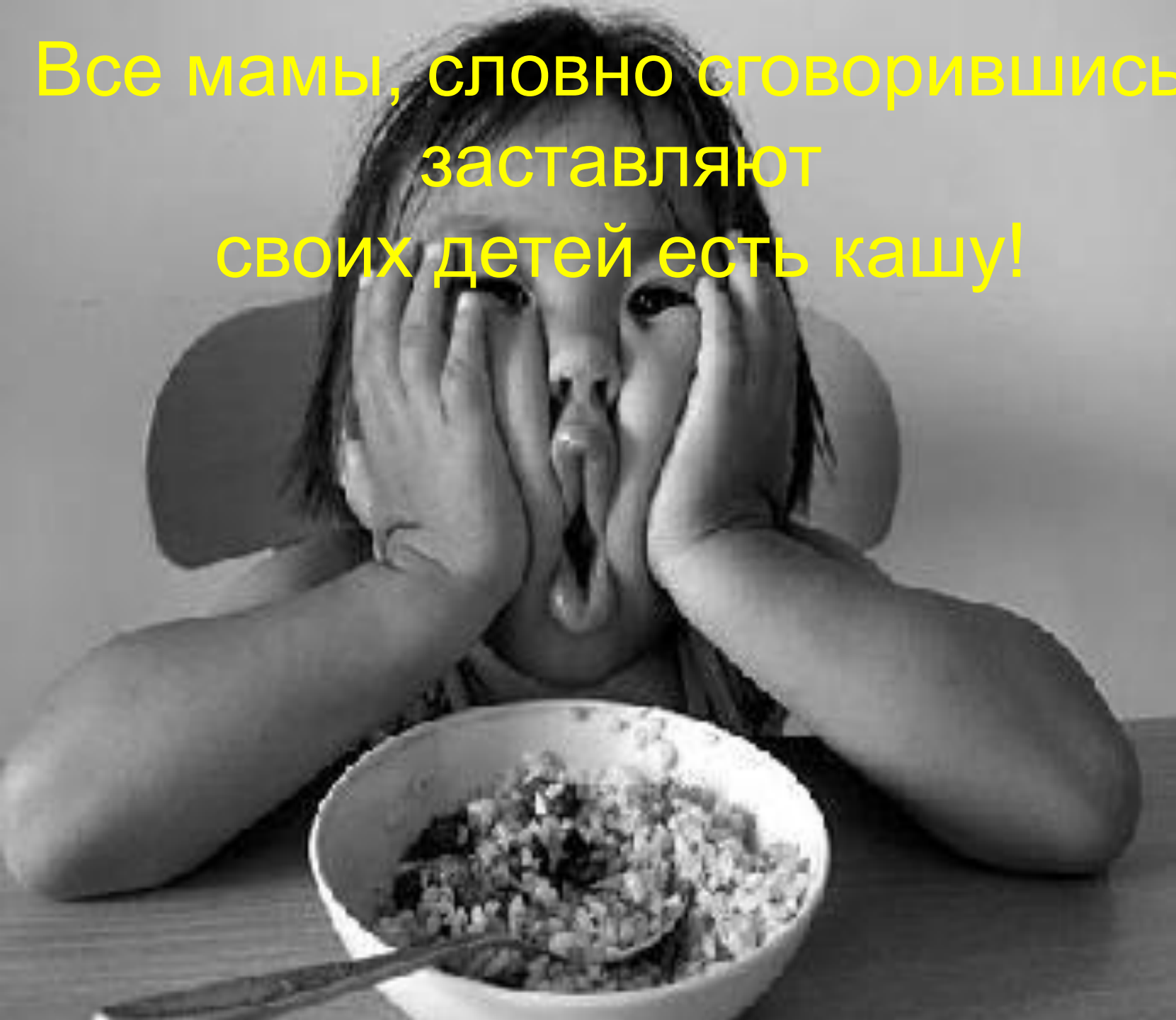


**ТАК ВОТ ТЫ КАКАЯ, КАША...**

Это просто возмутительно!



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





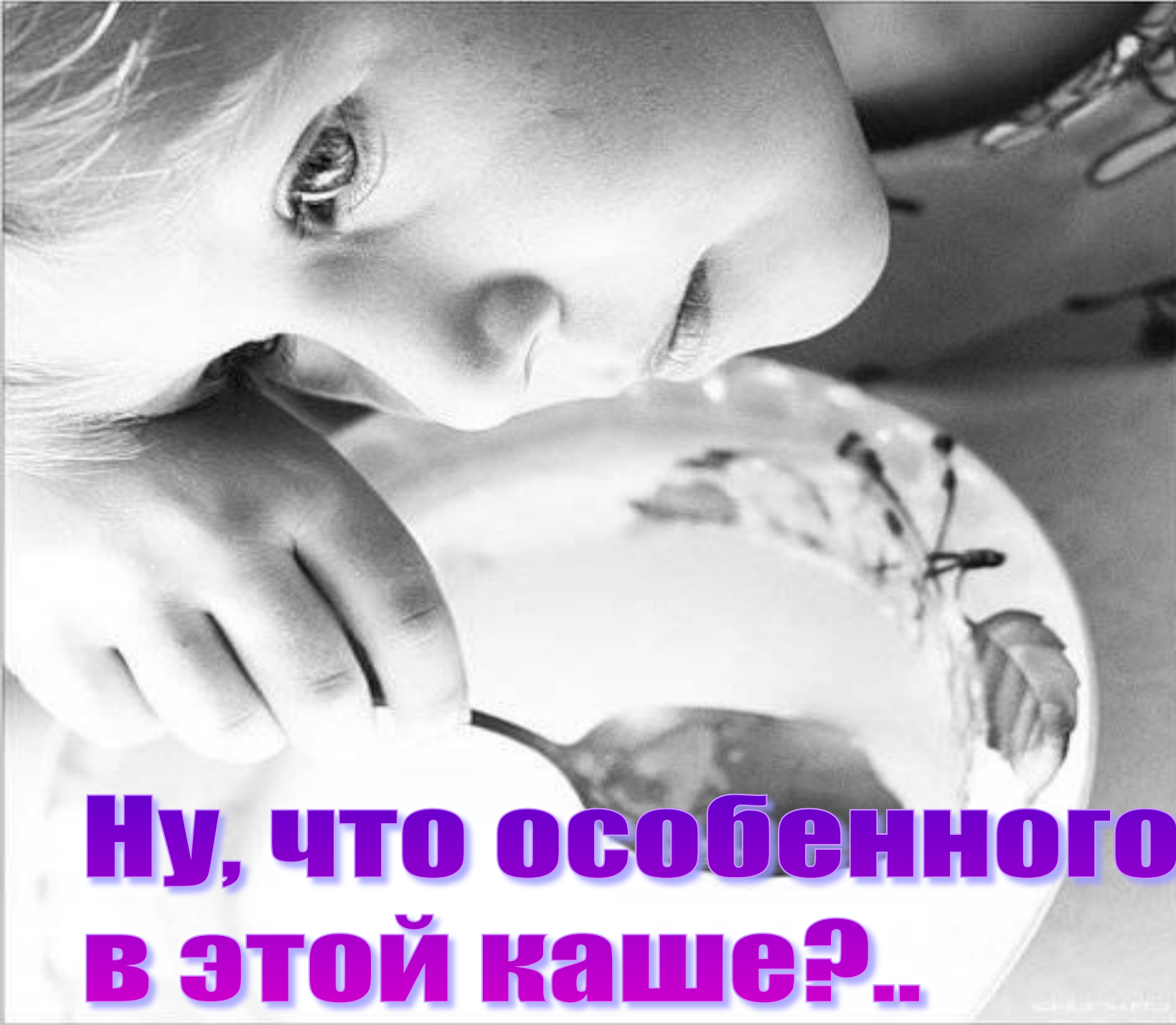
Что на завтрак? Снова каша!  
Ох, не любит её Маша.  
Набиваешь полный рот,  
А в живот всё не идёт.

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?

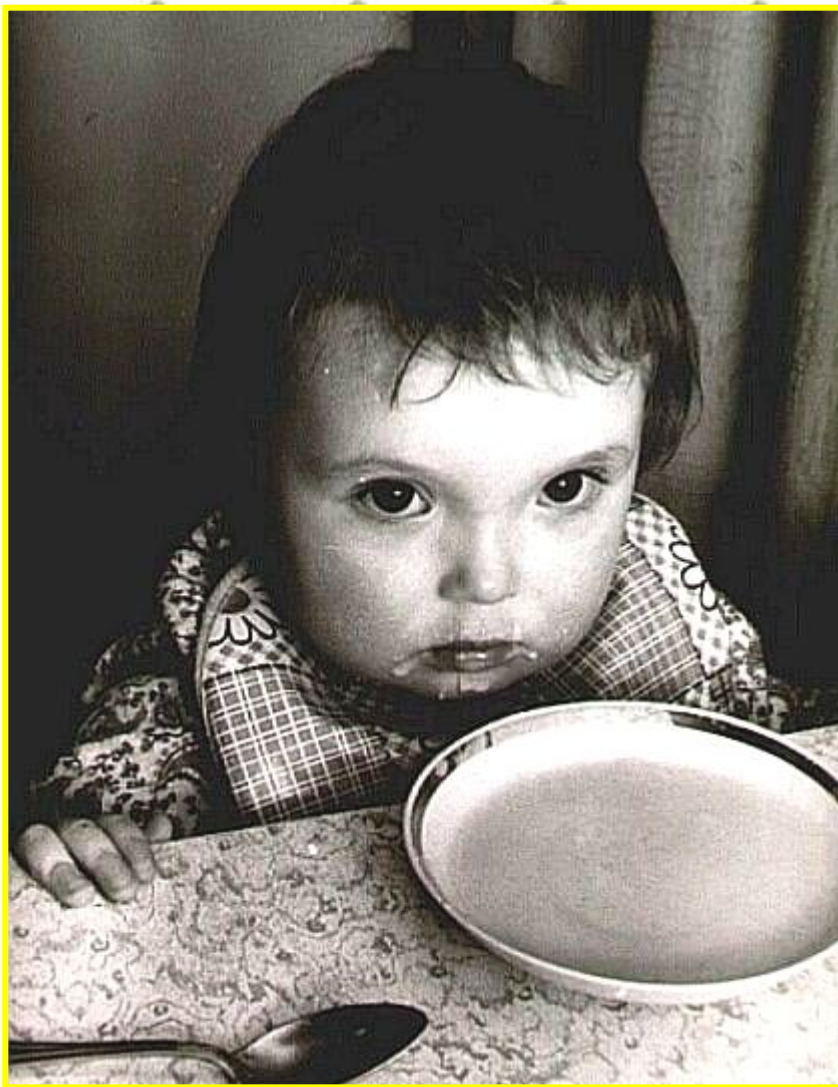
Ложку, чтобы не болела,  
Чтобы делать всё умела.  
Вроде я про всё сказала.  
Да и каши стало мало.  
Если ложечкой примять,  
Съела всё, можно сказать.





**Ну, что особенного  
в этой каше?..**



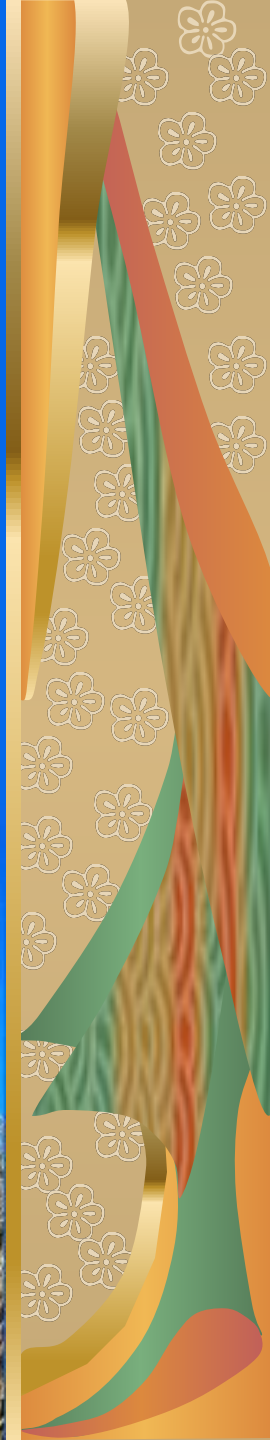


**Сейчас, друзья, вы узнаете  
всю правду о КАШЕ...**



**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 !