

- 
- Наверно, всем известно:
- 

чтобы снять усталость, стресс, нужно съесть плитку шоколада.

Знаете ли вы о злаках, которые ничем за своими свойствами не уступают сладкому шоколаду?

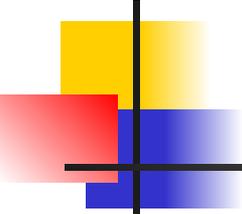
Да, это каша – в которой есть магний (чрезвычайно ценный минерал), способный победить нервность, раздраженность, бессонницу, физическую и умственную слабость.



# Каша – здоровье наше!

---

- ПОЛЕЗНЫЕ ЛИ КАШИ?
- Почему в школе нас кормят кашей?
- Какие витамины содержатся в каше?
- Какие продукты необходимо употреблять в пищу, содержащие витамины?
- Как это влияет на наши успехи в школе?

- 
- 
- Величие каши заключается в большом содержании витаминов.
  - Витамины снимают усталость, а также положительно влияют на состояние кожи, волос и ногтей, активно противодействуют кожным инфекциям.
  - А еще полезно знать о каждой из каш!!

- **Гурьевская (государственная) каша.**

- Дмитрий Александрович Гурьев (1751 - 1825) - был человек достаточно известным, в своё время, имел большое влияние на Российское финансовое законодательство, а также запечатлел своё фамилию в истории, якобы как создатель гурьевской, или государственной каши. Верно да не совсем.

Однажды, граф Гурьев приехал, так сказать, отобедать, к отставному майору Оренбургского драгунского полка Юрисовскому. Благородные откушали, а на десерт была подана на диво ~~красиво оформленная и очень вкусная каша.~~

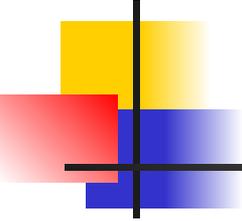
- **O! - Charmant! Quelle deliceux melasse! ! Et.... Qui est maitre-queux? / O,**  
*восхитительно, Какая вкусная ( каша). А, кто повар? /*

- **Zakhar, vien chez nous! / Захар, а ну-к подь сюды к нам.** - *хотя, явно дело было не в трёхкомнатной квартире, а где там в имении был Захар Кузьмин, можно ведь было и не докричаться:.* /

Далее, поскольку Захар вряд ли говорил по-французски, разговор уже пошёл по-русски. И в результате длительных торгов, Дмитрий Александрович выкупил **Захара Кузьмина (а именно он и есть создатель этой каши) вместе с семьей.** Потом московская знать, конечно, переняла эту кашу, и со временем имя реального автора забылось.

**Гурьевская каша - это густая манная каша, уложенная слоями с каймаком, несколькими видами орехов и мелких фруктов (вареньев), запеченная до образования карамели сверху последнего слоя в форме наподобие пудинга.**

# Манная каша



---

Манная крупа — это не крупа, а пшеничная мука твердых сортов пшеницы крупного помола. Эта мука испокон веков считалась дорогой и очень редкой на Руси.



# Геркулесовая каша

---



# Овсяная каша

---

Одно из самых ранних блюд, присутствие которого в традиционной кухне славянских народов свидетельствует о древней кулинарной культуре этих народов.



# Пшенная каша

---

Пшенная каша — одно из главных продуктов питания еще с библейских времен. Еще две сотни лет назад в России пшенная каша была основным блюдом на каждом крестьянском столе. Это нежное на вкус, воздушное блюдо. С уверенностью можно сказать, что это одна из самых красивых каш.

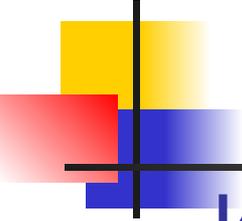


# Гречневая каша

---

Эта каша появилась на Руси довольно поздно. Скифы покупали ее у греков. Название «греческой крупы» до сих пор хранит свои исторические корни. В России эта каша быстро завоевала популярность. И именно в России употребление этой каши наиболее распространено в настоящее время.

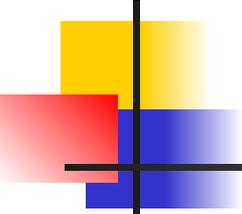
# Рисовая каша



---

Известно, что в странах традиционного рисосеяния: Японии, Вьетнаме, Корее, Индии и других — рисом питаются ежедневно. В Россию же рис попал сравнительно недавно и долгое время назывался у славян «сарацинским просом». Однако в настоящее время рис в России — один из самых желанных и востребованных продуктов.

# КУКУРУЗНАЯ КАША



---

известна Молдавии и Румынии как мамалыга. В кукурузной каше очень много микроэлементов, кремнию, который положительно влияет на состояние зубов.



# Перловая каша

---

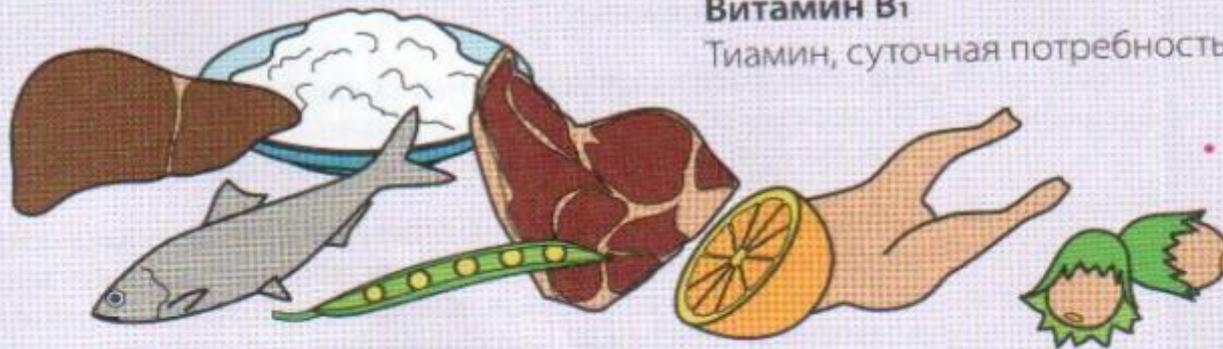
Ещё на Руси говорили «Перловая каша-  
красота наша!»

# САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



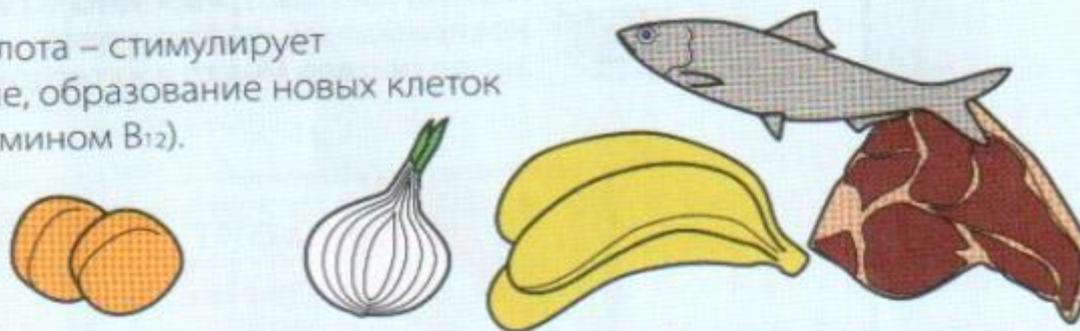
### Витамин В<sub>1</sub>

Тиамин, суточная потребность 0,8–1,2 мг.



### Витамин В<sub>9</sub>

Фолиевая кислота – стимулирует кроветворение, образование новых клеток (вместе с витамином В<sub>12</sub>).



### Цинк

7–10 мг, необходим для работы иммунной системы, кроветворения, заживления ран и обновления тканей.



### Витамин А

Ретинол, суточная потребность в нем составляет 0,5–1,0 мг. Этот витамин повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям.



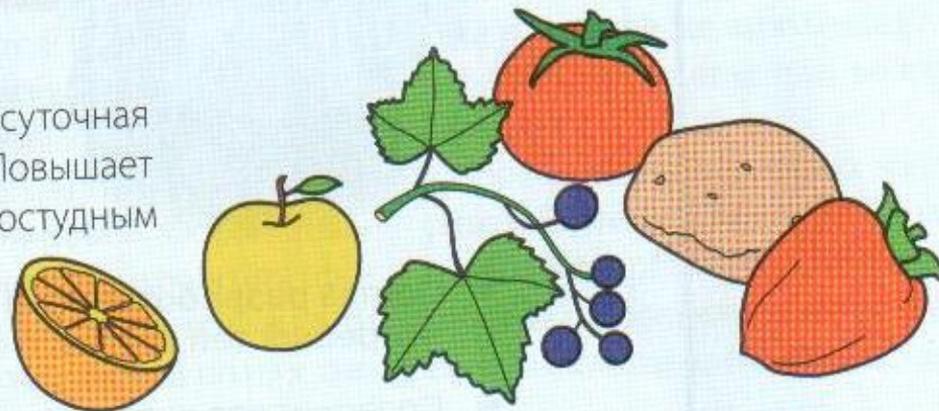
### Витамин Е

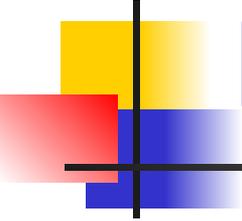
Токоферол, суточная потребность 6–12 мг. Активизирует иммунитет.



### Витамин С

Аскорбиновая кислота, суточная потребность 40–45 мг. Повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям.





# Ребята отгадайте загадки

---

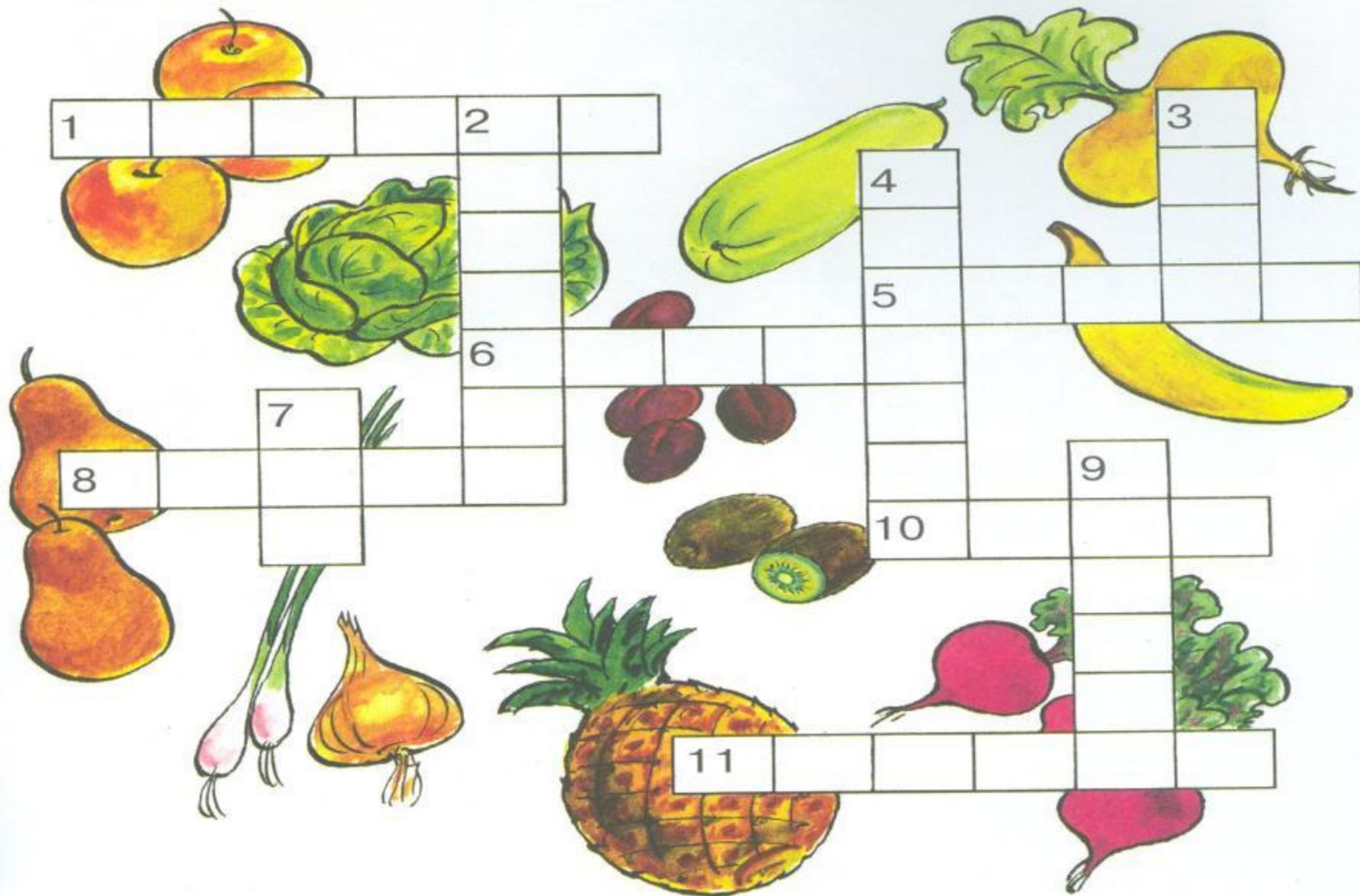
- В землю теплую уйду, к солнцу колосом  
взойду, в нем тогда таких как я будет  
целая семья!
- Золотист он и усат, в ста карманах сто  
ребят?
- Что две недели зеленится, две недели  
колосится, две недели отцветает, две  
недели наливают, две недели подсыхает?

Как ты думаешь, что это значит?

- Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу.



# Отгадайте кроссворд «Овощи -фрукты»



# Отгадай из каких растений, зерен и круп получились манная, пшённая, гречневая, овсяная и пшеничная каши

РАСТЕНИЯ	ЗЕРНО, КРУПА	КАША
	просо	пшено
	пшеница	манная крупа, пшеничная крупа
	овёс	овсяные хлопья
	гречиха	гречка

# ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

№ февраль

Выходит е  
каждо



тема номера

## Еда на пять с плюсом!

СМОГУМ ЛИ МЫ ЖИТЬ ИЛИ НЕ ЖИТЬ, БУДЕТ ЗДОРОВЫМ И СЧАСТЛИВЫМ?

# Будьте здоровые!!!

