

# *О ПОЛЬЗЕ КАШИ*

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА

ученица 7 «А» класса

МОУ «СОШ № 55»

Пустотынцева Инна

НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ

учитель химии МОУ «СОШ № 55»

Авдеева Светлана Викторовна



# *КАША – МАТУШКА НАША*

На столе дымится каша,  
Где большая ложка наша.  
С кашей будем мы  
дружить,  
Лет до ста мы будем  
жить!



# РУССКАЯ КАША - САМОЕ ВАЖНОЕ БЛЮДО НАЦИОНАЛЬНОЙ РУССКОЙ КУХНИ

- На Руси кашу почитали, варили её из муки и зерна, иногда зерно лишь запаривали. Душистая каша из русской печи да в глиняном горшочке — что может быть питательней и полезней!



# ПРАЗДНИК КАШИ

□ У каши есть свой народный праздник – так и называется, «Мирская каша».

Отмечается он в день Акулины-Гречишницы, 26 июня.

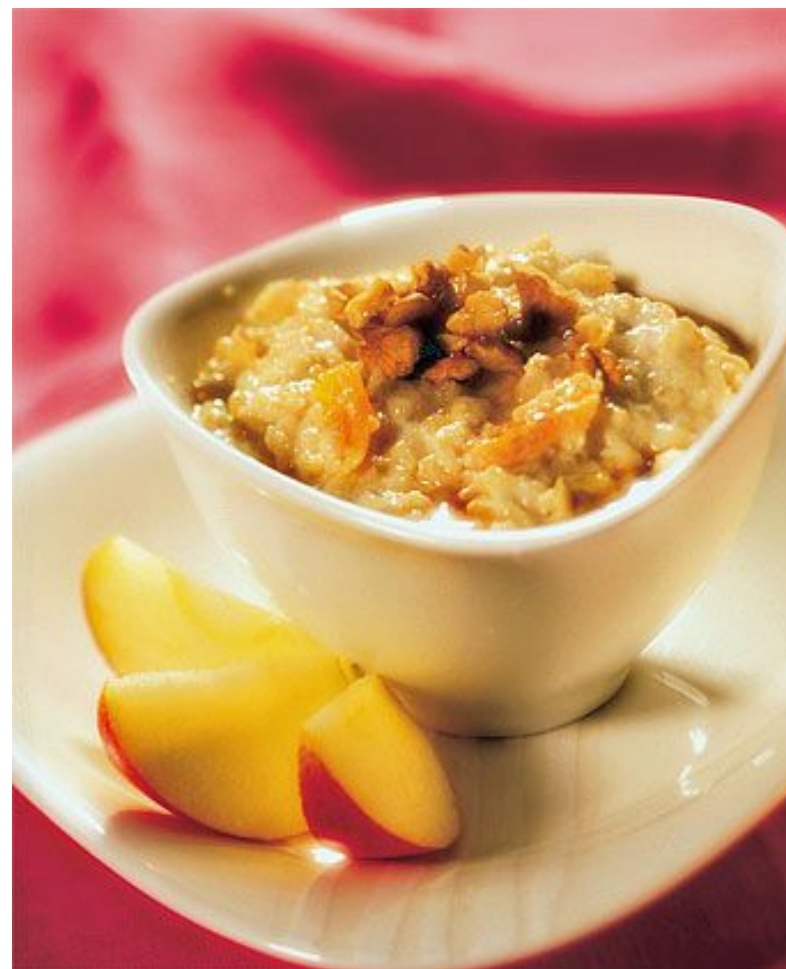


# НАША ЕДА – КАША!

Цельное зерно несёт  
в себе силу  
природную,  
силу земли-матушки.  
Потому так полезна  
каша.



# «ВТОРОЕ» РОЖДЕНИЕ РУССКОЙ КАШИ



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КОМПЛЕКСНОЕ  
СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ – НЕПРЕМЕННЫЕ  
СЛАГАЕМЫЕ УСПЕХА, КРАСОТЫ И ДОЛГОЛЕТИЯ**



# ОСНОВНОЕ ДОСТОИНСТВО КАШ

- После тепловой обработки содержащиеся в крупах белок хорошо усваивается организмом. Кроме того, в крупах содержится много углеводов, которые служат источником энергии для организма.





# ПШЕННАЯ КАША

Пшенная каша по праву возглавляет список каш для здоровой диеты.

Она богата клетчаткой.

Получаемое из просо пшено содержит  
12% белка,  
69.3% углеводов,  
3,3% жиров, аминокислоты  
и витамины.



- Издавна, каша из пшеничной крупы являлась королевой обеденного стола, а о пользе пшеничной каши складывались легенды. Эта каша обязательно присутствовала на столах наших предков во время праздников и при самой обыкновенной трапезе.



# МАННАЯ КАША

Манная каша - продукт, который вырабатывается из пшеницы, путем отсева крупы при помоле зерна в муку

При этом сердцевина зерна дробится на мелкие частички.

В этих крупинках много крахмала – 73% и белка – 11,3%, но почти отсутствует клетчатка – 0,2% и жиры – 0,7%. Поэтому манная каша легко усваиваются.

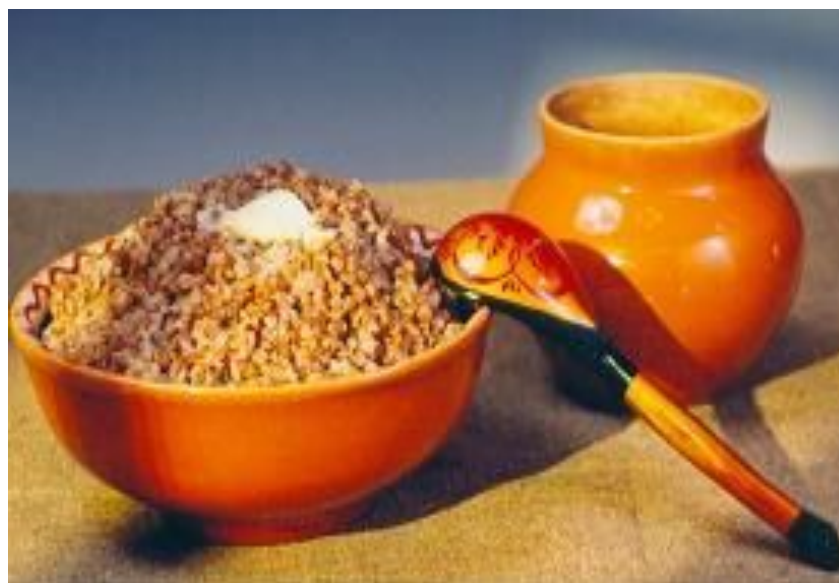


# ГРЕЧНЕВАЯ КАША

- Гречневая крупа - одна из самых полезных. В гречке содержатся растительные белки – 14%, крахмал – 67%, жиры 3%, богата витаминами В1, В2, В6, РР, минеральными веществами- фосфором, калием, марганцем, кальцием, железом, магнием.



Витаминами полна,  
Гречневая каша – матушка  
наша,  
Если скушаешь её,  
То захочется ещё.  
Витаминов в ней навалом.  
Я их перечислю.  
Фосфор, калий и железо и  
особенно белки  
Все полезны и важны,  
Для здоровья нам нужны.



# РИСОВАЯ КАША

Как и любая каша, она относится к чрезвычайно полезным продуктам, и входит в диетическое меню.

Поскольку содержащийся в ней белок, после тепловой обработки усваивается организмом с необычайной легкостью. Кроме того, в рисовой каше содержатся углеводы, обеспечивающие человека энергией на весь день.



- Среди круп рис занимает первое место по содержанию крахмала -77,3% и биологической ценности белка. К тому в нем есть набор витаминов – В1, В2, В6, РР, Е.



# ОВСЯНАЯ КАША

Из овсяной крупы  
готовят не только каши,  
но и кисели.

В овсяной круп  
содержится почти 12%  
белка, 65% углеводов,  
6% жиров, различные  
витамины и  
минеральные  
вещества.





# Овсяные хлопья «Геркулес» и «Экстра»

Овсяные хлопья содержат 11% белка, 51%, углеводов, 7% жиров. Хлопья вырабатывают из недробленных ядер зерна овса . Их очищают от оболочки, пропаривают, расплющивают, а потом подсушивают.



# ЯЧМЕННАЯ КАША- ЛЮБИМОЕ БЛЮДО ПЕТРА I

Семена ячменя очень питательны. Они содержат белки, жиры, углеводы, ферменты, витамины А, В, Д, Е, минеральные вещества.

Из ячменя вырабатывают два вида круп: перловую и ячневую.



# ГОРОХОВАЯ КАША



- Горох уже в течение нескольких веков является одним из самых популярных бобовых продуктов в наших широтах, так как культивировать и готовить его очень просто.



- Горох содержит в своем составе множество различных питательных веществ: белки, крахмал, полезные аминокислоты, а также клетчатка, минеральные соли.



# В КАШЕ РУССКАЯ ДУША!

В каше сила,

В каше смелость.

В каше русская душа!

Каша молодость и  
честность,

Каша очень хороша!



# *ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ*

Ешьте кашу каждый  
день,

Силы набирайтесь!

А чтоб было веселей,

Спортом занимайтесь!

