

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.

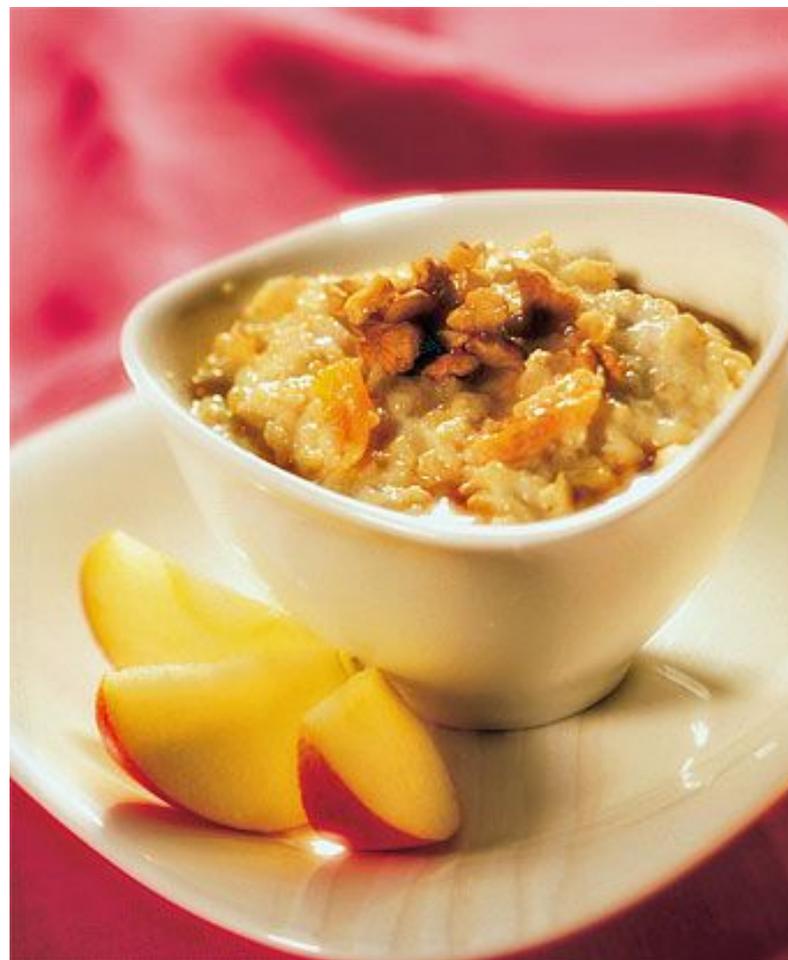


НАША ЕДА – КАША!

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.

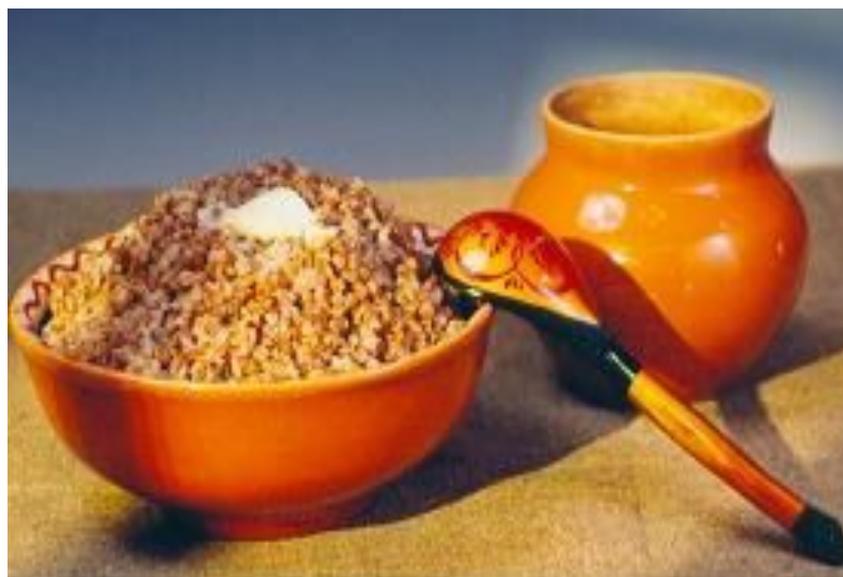


ГРЕЧНЕВАЯ КАША

- 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 недробленых 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!

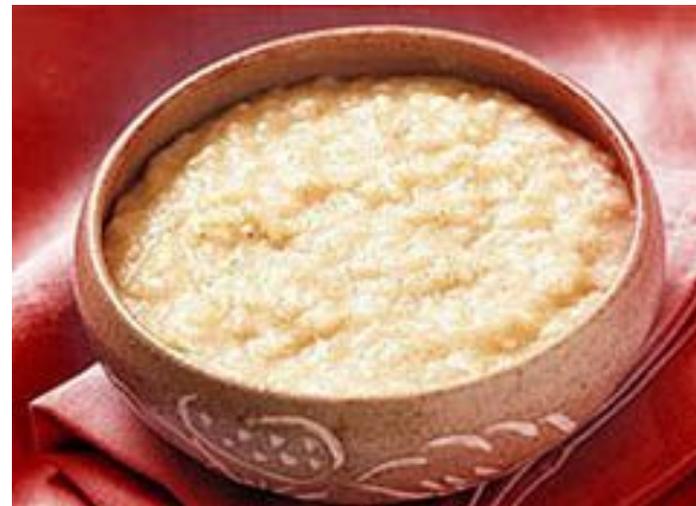
В каше сила,

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!

