

«Крушы и блюда из НИХ»



Николаева

Ольга

Ивановна

ГБОУ СОШ № 138

**Что вы предпочитаете
есть на завтрак?**

*Зерна пока тверды,
Но налей в чугуны воды,
Да поставь на огонек,
Да подсыпь-ка
сахарок.*

*Подсоли немножко –
И берись за ложку.*



Умеете ли вы варить кашу?



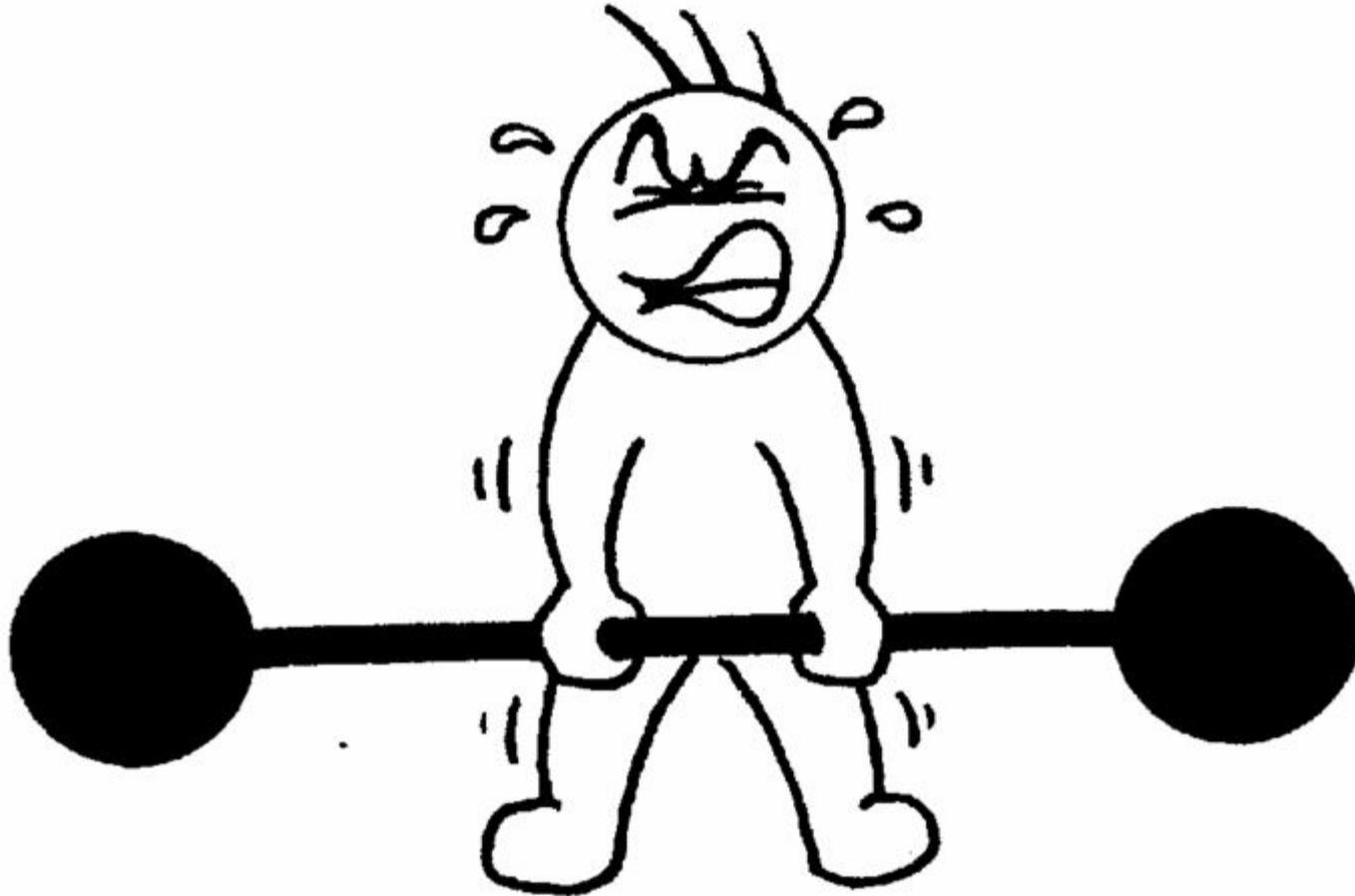
 [Увеличить](#)

Цель занятия

- Познакомиться с пищевой ценностью круп, с видами и способами приготовления каш.
- Приготовить кашу.

**Про кого говорят
«Мало каши ел»?**

Почему?



Почему так полезна каша?

Пищевая ценность круп:

- Белки – 7 - 12%
- Углеводы - 65-77%
- Жиры – до 6
- Витамины В₁, В₂, РР
- Минеральные вещества – кальций, калий, фосфор, железо, магний.

Содержание витамина В в 100 г крупы

0,60

О
В
С
Я
Н
А
Я

0,50

Г
Р
Е
Ч
Н
Е
В
А
Я

0,39

П
Ш
Е
Н
О

0,20

Я
Ч
Н
Е
В
А
Я

0,15

К
У
К
У
Р
У
З
Н
А
Я

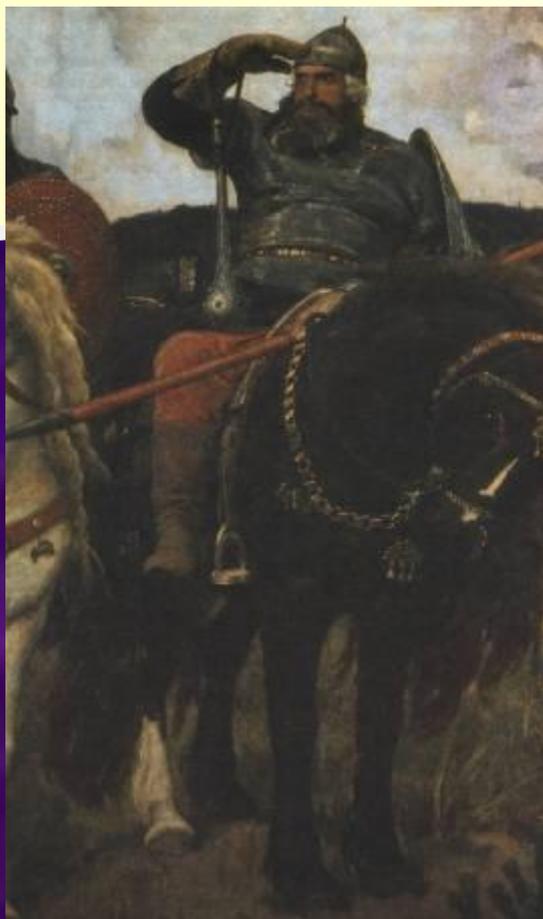
0,10

М
А
Н
Н
А
Я

0,0

Р
И
С

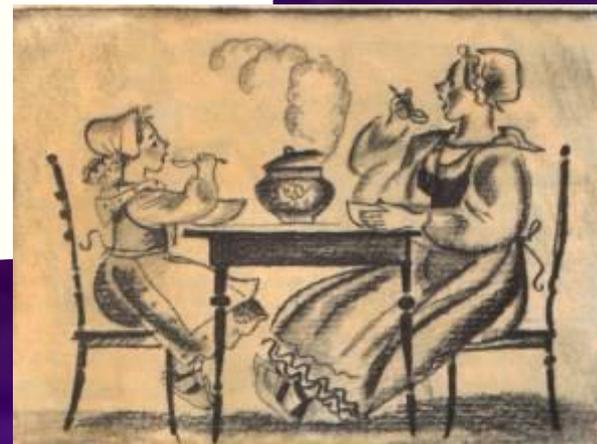
**В каких сказках,
рассказах вы
встречались
с кашей?**



Илья Муромец



**Н.Н. Носов
«Мишкина каша»**



**Сказка
«Горшок каши»**



Сказка «Маша и медведь»

Из чего готовят кашу?



**Какие растения человек
выращивает с целью
использования
семян в пище?**

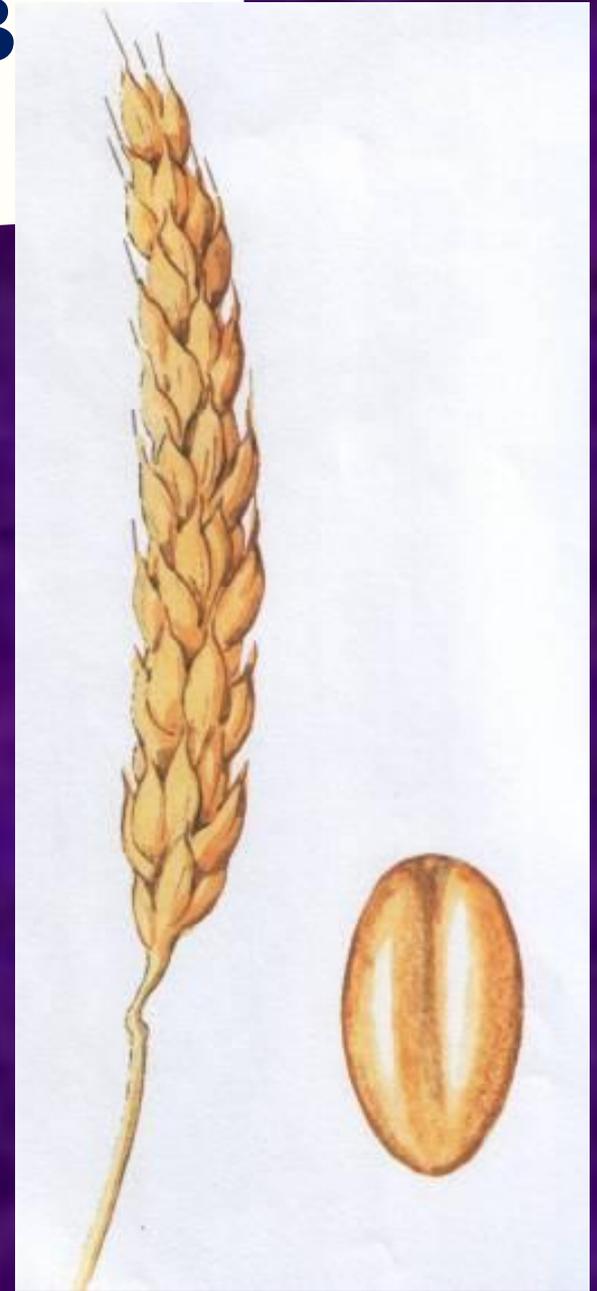
**Как во поле
на кургане**

**СТОИТ
курочка
с серьгами.**



Что это?

**В поле метелкой, в
мешке жемчугом.**



**Вырос в поле дом,
Полон зерном,
Ставни заколочены
Ходит дом ходуном
На столбе золотом.**



**Сидит мышка в
золотой кубышке.**



**У закутаных девиц
волос ветер
шевелит.**



**Среди продуктов
растительного
происхождения
на 1 месте стоят
зерновые культуры.**

Зерновые культуры

```
graph TD; A[Зерновые культуры] --> B[Хлебные злаки]; A --> C[Гречишные]; A --> D[Бобовые]; B --> B1[?]; C --> C1[?]; D --> D1[?];
```

**Хлебные
злаки**

?

Гречишные

?

Бобовые

?

Крупа –

**это целые или дробленые
зерна, освобожденные от
оболочки.**



**Какие крупы
получают из семян
этих растений?**



Овес



Овсяные
зерна

Овсяные хлопья
(гер





*Пшеничная
крупa
(Артек)*

*Манная
крупa*



Пшеница



Рожь



Ржаные



**Ржаные
отруби**



**Прессованные
отруби**

**Молотые
отруби**



Ячмень



Ячменные
зерна

Перловая





Просо



Пшено



Рис



*Рисовая крупа
круглая*



*длиннозернен
ая*



*Кукурузные
зерна*



Кукуруза

*Кукурузная
крупка*



*Кукурузные
хлопья*





Гречиха



Ядрица



Продел

Злаковая культура	Крупа, получаемая из зерна
Гречиха	Гречка – ядрица, продел
Рис	Рис (круглый, длиннозерновой)
Просо	Пшено
Пшеница	Пшеничная, полтавская, манная
Ячмень	Перловая, ячневая
Кукуруза	Кукурузная, кукурузные хлопья
Овес	Овсяная, «геркулес»
Рожь	Ржаные отруби

Игра «Волшебный мешочек»

- Определите на ощупь закрытыми глазами, зерно какой культуры находится в мешочке?



**В какие блюда
добавляют
крупы?**