

М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова



**РАЗГОВОР  
О ЗДОРОВЬЕ  
И ПРАВИЛЬНОМ  
ПИТАНИИ  
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

*Правильное Питание*

Образовательная  
программа









# Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?





# Заглянем в словари...



- Ожегов С.И.: «К а ш а –  
к у ш а н ь е и з  
в а р е н о й к р у п ы».
- Даль В.И. : «К а ш а –  
г у с т о в а т а я  
п и щ а , к р у п а ,  
в а р е н н а я н а  
в о д е и л и

































□ Раньше землю пахали с помощью плуга. За пахарем шёл человек с лукошком и равномерно разбрасывал семена.

□ Все лето крестьяне ухаживали за посевами. Убирали зерновые серпами и косами. Скошенные растения увязывали в снопы. Обмолачивали колосья цепами.



# Каша и традиции





# Александр Васильевич Суворов



Александр Васильевич Суворов – великий русский полководец. Национальный герой России не потерпевший ни одного поражения в своей военной карьере (более 60 сражений). Придумал рецепт каши.



# ВАРИМ КАШУ









**Гречиха**



**Гречневая  
крупa**



**Гречневая  
каша**





**Овес**

**Овсяная крупа**

**Овсяная каша  
Геркулес**



**Рис**



**Рис**

**Рисовая  
каша**







**Пшеница**

**Пшеничная  
крупа**

**Манная  
крупа**

**Пшеничная каша**

**Манная каша**





**Ячмень**

**Перловая  
крупa**

**Перловка**







*Кукуруза*



*Кукурузная крупа*

*Кукурузная каша*



**Просо**

**пшено**

**пшённая  
каша**





# Советы доктора



**Рисовая каша**



**Гречневая каша**



**Овсяная каша**



«Щи да каша – сила наша»

«Кашу маслом не испортишь»

«Хороша кашка, да мала чашка»

«Гречневая каша - матушка наша»

«Он мало каши ел»

«Если про кашу не забудешь,  
здоровым будешь»



# Приготовь свою кашу!



1. Название каши
2. Из чего состоит





**В кашу можно добавить фрукты, ягоды, изюм, варенье, орешки.**







# Приятного аппетита!

*Не прошло и получаса,  
А у нас готова каша  
Вкусная, полезная,  
Очень интересная.  
С маслом ешь её, с  
вареньем.  
Это ж просто объеденье!  
Мы за ложками бежим.  
Всю в момент её съедим.*

