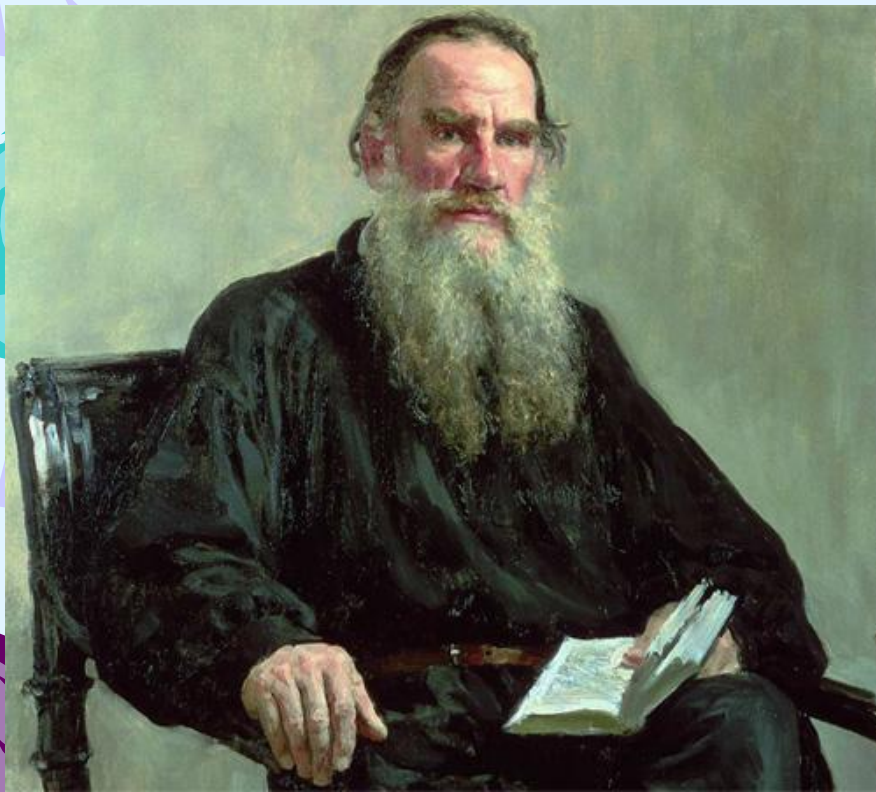


# Я выбираю кашу



# Правильное питание – основа здоровья.



Л.Н. Толстой  
писал: «Если бы  
люди питались  
только простой,  
чистой пищей,  
то они не знали  
бы болезней».

Русский народ всегда отличался силой и здоровьем. Самым главным блюдом на столе была каша.

Каша любимое блюдо сказочных героев и былинных богатырей.

Каша – это полезный, питательный, вкусный и недорогой продукт.



Чем

полезны

каши?



# Гречневая каша

- Рекордсмен по содержанию витамина В1 и железа.
- укрепляет сосуды и сердце.





# Рисовая каша

- Полезна для тех, кто хочет хорошо учиться.
- Первое место по содержанию белка.
- Рисовая каша укрепляет нервную систему и превращает питательные вещества в энергию.





Каши из гречки и риса -это диетический продукт.  
Полезен для тех, кто хочет похудеть.

# Пшённая каша



- \* В этой каше много кальция, и поэтому она помогает расти.
- \* Если страдает сердце, тогда эта каша будет очень полезной.
- \* Выводит из организма антибиотики





# Манная каша

- Самая калорийная. Рекомендуется людям с больным желудком.
- Не рекомендуется больным сахарным диабетом и полным людям.
- Полезна для восстановления сил после болезни





# Овсяная каша



- Самая питательная из каш
- Очищает организм
- Способствует росту
- Каша «красоты». Она делает красивой кожу и волосы

# Ячневая каша



- Укрепляет стенки сосудов
- Устраняет отложения жировой ткани
- Идеальное блюдо для людей с повышенным давлением

# Перловая каша



- Помогает бороться с вирусами и микробами.
- Эту кашу особенно любил царь Петр I.



# Как сделать кашу ещё полезнее и вкуснее?




Добавляйте в кашу не сахар, а кусочки фруктов, ягоды, мёд, орехи





# Фразеологические обороты



1. С тобой каши не  
сваришь

Невозможно  
договориться или  
сделать какое-либо дело




2. Сапоги каши просят.

Износились до  
дыр



3. У тебя каша во  
рту.

Скажут о том, кто  
говорит неясно,  
нечетко



4. Расхлёбывать  
кашу

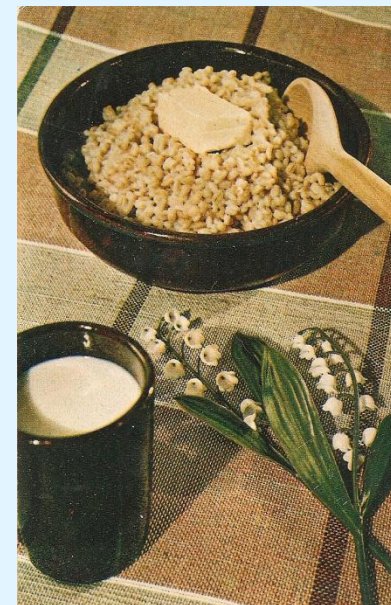
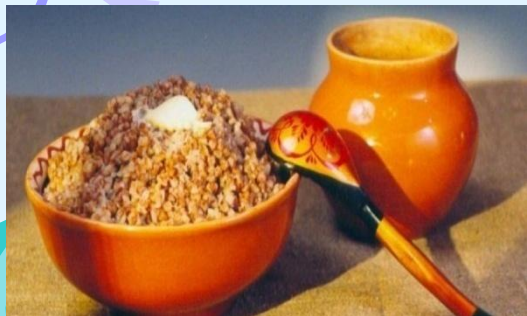
Распутывать  
хлопотливое дело

# ***Каша – матушка наша***

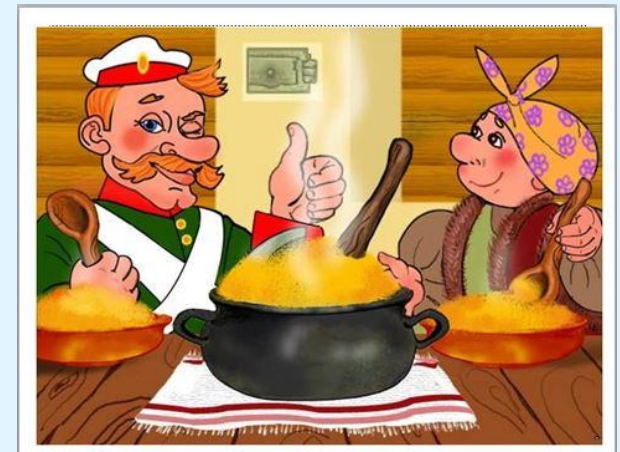
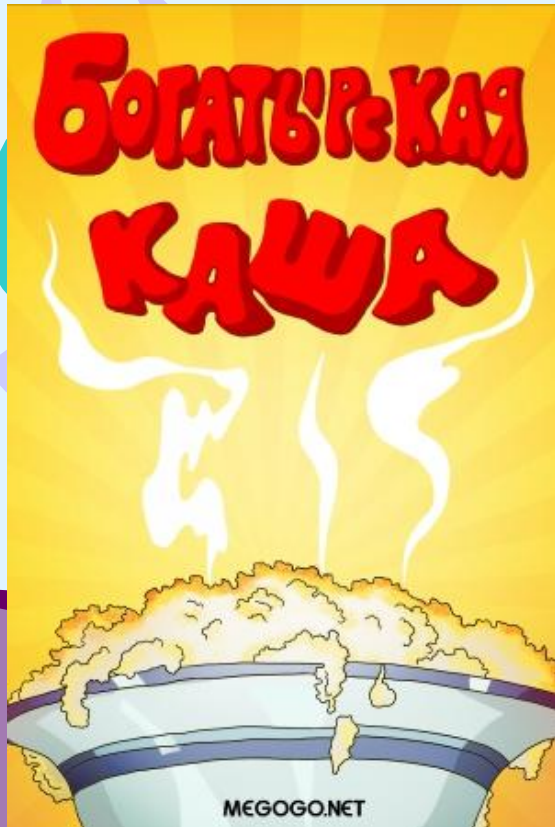


Чтобы быть  
весёлым, смелым,  
Сильным, ловким и  
умелым  
Кашу вкусную с  
утра,  
Кушай вволю,  
детвора!

# Все каши хороши! Выбирай на вкус!



# КАША К ЗАВТРАКУ НУЖНА, КАША КАЖДОМУ ВАЖНА





ЖЕЛАЕМ  
ВАМ  
ЗДОРОВЬЯ!

