

ВСЕМ ЛИ ПОЛЕЗНА КАША



**Выполнила: Карпова Анна,
ученица 4 а класса
МБОУ СОШ №160
Руководитель: Волчкова С. Е.**

Цель работы:

Выяснить роль каши
в здоровом
полноценном
питании человека

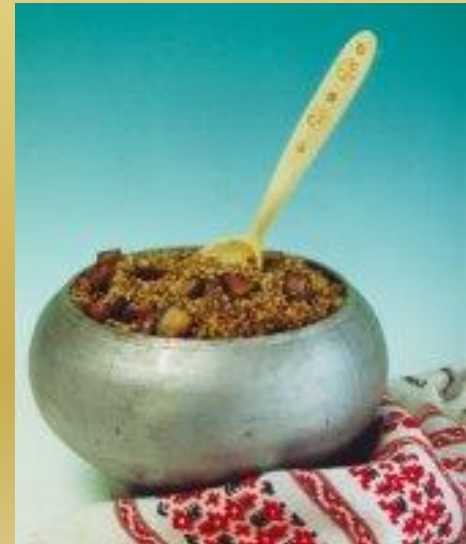
ЗАДАЧИ:



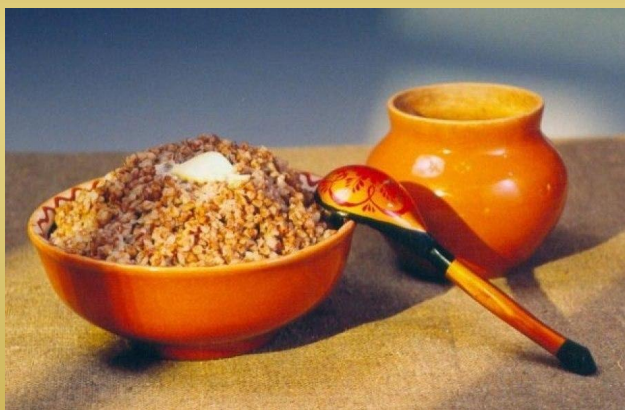
1. Изучить историю появления каши в русской кухне.
2. Узнать, из каких злаков получают крупу для каши.
3. Определить питательные ценности каши.
4. Выяснить отношение школьников к каше.
5. Найти рецепты приготовления каши для пропаганды здорового питания.

Каша – традиционное русское блюдо

*Каша - кушанье, приготовленное из
растертого зерна (краш - "тереть")*



- На Руси варили каши из гречихи, проса, пшеницы, овса и других зерновых культур







Русские рецепты

Кутья или коливо



Гурьевская каша



Каша сименуха



● Суворовская каша



Ячневая каша



Устойчивые выражения русского языка про каши

- «Кашу чинили» - кашу варили
- «Заварить кашу» - по случаю начала большого дела
- «С ним каши не сваришь» - о человеке ненадежном и не сговорчивом
- «Мы в одной каше» - мы одна команда.



Пословицы о значении каши

- Каша — мать наша, а хлеб — кормилец.
- Не наша еда орехи, а наша — каша.
- Щи да каша — пища наша.
- Кашевар живет сытее князя.
- Русского мужика без каши не накормишь
- Пока не поешь каши из одной чаши, так и человека не узнаешь.

Состав различных круп

Крупа – пищевой продукт, состоящий из цельных или дроблёных зёрен различных крупяных культур, богатых углеводами (на первом месте – крахмал), белком, витаминами, различными минеральными веществами, в том числе микроэлементами.



Пирамида здорового питания



Пшеница



Овес



Пшено



Гречневая крупа



Кукурузная крупа



Рожь



Манная крупа



Рис



Ячмень



Перловая крупа

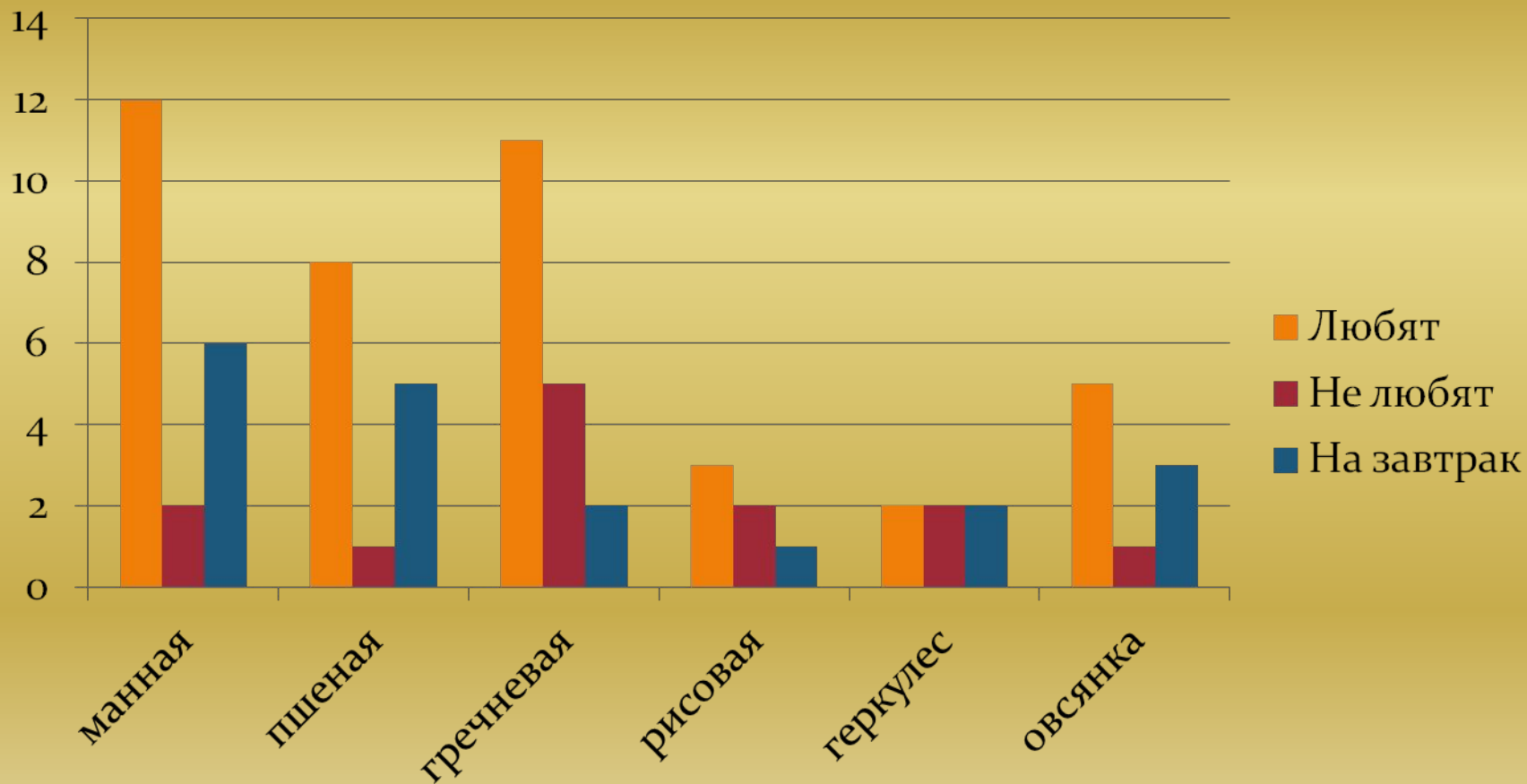


Химический состав и энергетическая ценность круп

Крупа	Белки г	Углеводы г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
			Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	РР	С
манка	10	67,7	3	130	20	18	85	1,0	0	0	0,14	0,04	1,20	0
греча	13	62,1	3	380	20	200	298	6,7	0,01	0	0,43	0,20	4,19	0
рис	7	71,4	12	100	8	50	150	1,0	0	0	0,08	0,04	1,60	0
пшено	12	66,5	10	221	27	83	233	2,7	0,02	0	0,42	0,04	1,55	0
овес	11	49,7	35	362	64	116	349	3,9	Сл.	0	0,49	0,11	1,10	0
кукуруза	8	71,6	4	147	20	36	109	2,7	0,2	0	0,13	0,07	1,10	0

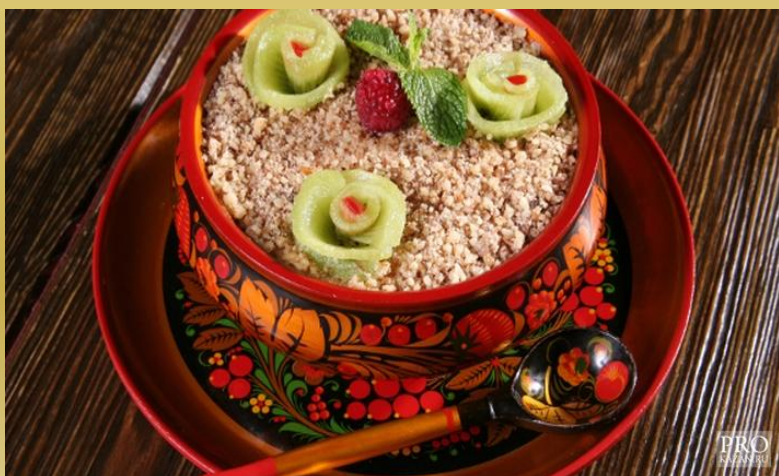
Полезные свойства	Вид крупы
содержится больше витаминов и минеральных веществ	овсяная и гречневая
применяются в диетическом и детском питании	манная крупа и рис
антибактериальные свойства, успокаивающее воздействие	перловая и ячневая
очищает желудочно-кишечный тракт	перловая
снижает кровяное давление	рис

Любят ли кашу мои одноклассники?



Что ели на завтрак	1 А класс	4 А класс
Бутерброд	7	12
Булочка	4	4
Каша	8	3
Омлет	-	2
Чай с печеньем	6	3

Как кашу сделать вкуснее?



ВЫВОДЫ:

- ❖ Любая каша – это чрезвычайно полезный и диетический продукт.
- ❖ Включение различных каш в рацион питания помогает человеку получить необходимые организму витамины, микроэлементы, основной источник углеводов, белков, жиров.
- ❖ Способствует профилактике и лечению многих заболеваний.
- ❖ Каша - это универсальное блюдо для организма любого возраста.





**● Спасибо
за внимание!**