


**Презентация на тему:  
«Какую пользу приносит  
каша?»**

**Подготовили воспитатели  
подготовительной группы №1  
МДОУ – д/с №2 г.Маркса  
Болтунова О.С.**

A woman wearing a white chef's hat and a white apron with a purple floral pattern is standing in a kitchen. She is focused on a large silver pot on a stove. The kitchen has white tiled walls, a stainless steel sink, and a pink metal shelving unit with various pots and pans hanging on the wall. A white water heater is visible in the background. The text 'МОЛОКО' is written on the side of the pot.

**Наталья Петровна готовит любимую кашу «Рисовую»**

МОЛОКО

# Рассказ медицинской сестры о пользе каш.



# Сегодня на завтрак каша «Дружба».



**Цель:** формирование представления детей о каше, как полезном продукте на завтрак.

**Задачи:**

- ПОЗНАКОМИТЬ ДЕТЕЙ С ИСТОРИЕЙ И ПРОИСХОЖДЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ КАШ, С НАРОДНЫМИ ТРАДИЦИЯМИ, СВЯЗАННЫМИ С ЗЕРНОВЫМИ КУЛЬТУРАМИ;
- ВОСПИТЫВАТЬ ВКУС РЕБЕНКА, КУЛЬТУРУ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ;
- СФОРМИРОВАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ВАЖНОСТИ И ПОЛЬЗЕ КАШ В ЕЖЕДНЕВНОМ МЕНЮ.

# О каше написано много сказок, загадок, пословиц



# Что мы знаем о каше?

- Каша – одно из самых распространенных русских блюд.
- Часто каша была единственной едой молодых на свадебном пиру.
- Каша варилась в знак примирения с врагом.
- Существовало множество способов гадания на каше.
- В старину отмечали праздник кашей – 26 июня.



# В какое время лучше есть кашу?

завтрак

Каша обед

ужин





# Виды каш:

- манная
- гречневая
- перловая
- ячневая
- пшённая
- рисовая



# Знаете ли вы крупы?



# ПРАВИЛА ИГРЫ:

- определить название крупы, которая стоит у вас на столе;
- - определить, какую кашу из неё варят;
- - рассказать интересные сведения об этой крупе и каше (выбрать из предложенных)



# ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА



# ПШЕННАЯ КРУПА(ПШЕНО)



# ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ (ГЕРКУЛЕС)



# Как сделать кашу вкуснее?

Меня одну не едят  
И без меня не едят.  
На воду упала и сразу пропала



Я бел как снег,  
В чести у всех.  
И нравлюсь вам  
Во вред зубам.



# Как сделать кашу вкуснее?

Белое, а не вода,  
Сладкое, а не мёд.  
От бурёнушки берут,  
Деточкам дают.





# А ещё в кашу можно добавить фрукты, ягоды, изюм, варенье, орешки



# Наши любимые каши

- манная – 3 чел.
- гречневая – 3 чел.
- овсяная – 5 чел.
- пшённная – 3 чел.
- перловая – 1 чел.
- рисовая – 6 чел.



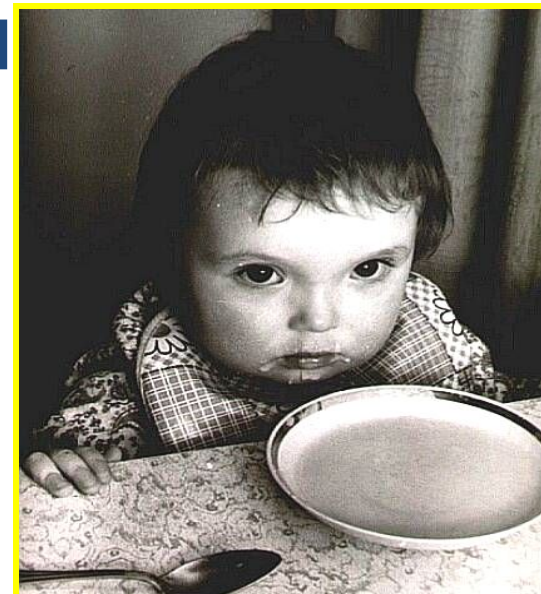
# Манная каша



# ЗАКОНЧИ

## ПОСЛОВИЦЫ

- Кашу маслом – не испортишь.
- Щи да каша – пища наша.
- Если про кашу не забудешь, здоровым будешь.
- Гречневая каша – матушка наша.
- Хороша кашка, да мала чаш



# СИНКВЕЙН

- КАША
- ВКУСНАЯ ПОЛЕЗНАЯ
- ГОТОВИТСЯ ВАРИТСЯ ЕДИМ
- КАША ПРИДАЁТ СИЛЫ
  - СИЛА
  - ЗДОРОВЬЕ
    - УМ
  - ЗАВТРАК

# Домашнее задание:

- Принести рецепт любимой каши в вашей семье для создания «Кулинарной книги любимых каш подготовительной группы №1 МДОУ – д/с №2»



**«Кулинарная книга  
любимых каш  
подготовительной группы  
№1»**



Домашнее задание к исследовательской  
работе

«ПОЛЬЗА КАШИ»

«РИСОВАЯ КАША С СУХОФРУКТАМИ»



Ингредиенты к рецепту «Рисовая каша с сухофруктами»:

50 г	2 ст.
Вишня вяленая	Молоко (вода)
50 г	50 г
Клюква сушёная	Курага
50 г	1 ст.
Масло сливочное	Рис длиннозернистый
3 ст. л.	5 г
Сахар	Сахар ванильный
3 г	
Соль	



Для того, чтоб приготовить сладкую рисовую кашу с сухофруктами необходимо взять: рис, сахар, ванильный сахар, соль, сливочное масло сухофрукты по вкусу. Что касается вида риса, считается, что круглозернистый рис лучше подходит для каши. Он лучше разваривается. Рис моем с нескольких водах и замачиваем на 20 минут в холодной воде. В кастрюлю с антипригарным покрытием наливаем молоко (или воду) из расчета одна часть риса и две части молока (или воды). Доводим до кипения и всыпаем рис. Закрываем кастрюлю крышкой и варим рис на небольшом огне. Сухофрукты моем и заливаем горячей водой. Даём постоять минут 20-25. Когда рис разварился, солим, кладём сливочное масло. Затем всыпаем сахар и ванильный сахар. Много сахара класть не надо: сухофрукты очень сладкие. Затем выкладываем сухофрукты. Перемешиваем рис с сухофруктами. Закрываем кастрюлю крышкой, выключаем огонь и накрываем полотенцем, чтоб каша хорошо пропарилась. Приятного аппетита!

### Рецепт рисовой каши на молоке

- Рис круглозернистый — 1 стакан;
- Вода — 0,5 литра;
- Молоко — 0,5 литра;
- Сахар — 3 столовых ложки;
- Соль — 0,5 чайной ложки;
- Сливочное масло — по 1 чайной ложке на порцию.

### Приготовление

- Рис хорошо промыть в холодной воде.
- В кастрюлю налить холодной воды и высыпать туда промытый рис. Довести до кипения.
- Как закипит, огонь убавить до небольшого и варить кашу, пока вся вода не впитается в крупу. Рис надо периодически помешивать, потому что, иначе — он будет прилипать ко дну кастрюли.
- Молоко вскипятить и вылить в кашу, когда вода вся выпарила-впиталась. Довести до кипения и снова уменьшить огонь. Посолить, добавить сахар. Варить, помешивая, до готовности риса. Готовность рисовой каши определяется на зубок: рис мягкий, значит — готово.



## Овсяная каша на молоке (рецепт)

**Автор:** Семья Сметаниных

Каждый из нас знает о пользе каш. Овсяная каша – одна из самых полезных. Она прекрасно подходит для питания детей и тем, кто желает плотно покушать. Овсянка усваивается организмом постепенно, и это позволяет человеку не ощущать чувство голода.

Овсяная каша на завтрак – это шаг к здоровому образу жизни.

### **Приготовление:**

- 1) Овсяную кашу можно готовить на молоке, воде, а можно пополам с водой и молоком. Возьмем пол-литра молока. Поместим его в алюминиевую кастрюлю. Молоко рекомендуется кипятить в алюминиевой посуде, так как в эмалированной кастрюле оно может пригореть. Молоко доведем до кипения.
- 2) В молоко добавим 1-3 ст. ложки сахара и щепотку соли.
- 3) В кипящее молоко понемногу засыпаем овсяную крупу. Я делаю это так: правой рукой засыпаю овсянку, а левой помешиваю молоко. Можно приготовить жидкую овсяную кашу, а можно - густую, вязкую. Постепенно вы определите, какая каша вам нравится больше. Я на пол-литра молока даю 3-4 ст. ложек крупы. После кипения каша варится 7-10 минут.
- 4) После этого я оставляю кашу на некоторое время и укутываю полотенцем кастрюлю. За это время овсянка станет вязкой.
- 5) При подаче в порцию добавить сливочное масло.

### **Ингредиенты:**

Молоко – 0,5 литра, сахар - 1-3 ст. ложки, щепотка соли, 4-5 ст. ложки овсяной крупы.

Домашнее задание к исследовательской работе

«Первый шаг в науку»

по теме: «Полезьа каши»

Рецепт каши «Тыквенная дружба»

Состав на 6 порций:

тыква- 500 гр,

молоко -1 литр,

рис-50 гр,

пшено- 50 гр,

сахар- 3-4 ст.ложки,

соль- по вкусу.

Приготовление:

Тыкву режем на маленькие кусочки, варим в молоке до полуготовности,

Затем добавляем соль, сахар , рис, пшено.

Варим на медленном огне до готовности.

Если каша получается густая, то добавляем не много молока или воды.

Время приготовления 30 мин.

Приятного аппетита!