

# *Русская каша-сила наша.*



– Ребята, скажите, что вы едите утром на завтрак

Крупу  
Воду  
И ста  
И что  
  
-В да  
блюдо  
но и и  
(рыб



Скажите, о чем же мы будем сегодня говорить?

Почему на завтрак полезнее есть кашу?

Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: “ Он мало каши ел?»

Да, вы правы, это говорят о слабых и хилых людях, которые не едят каш.

Впереди целый день, за который предстоит затратить много сил и энергии, поэтому с утра нужно есть кашу - в ней много полезных витаминов и веществ.

В каше –сила наша, так говорят в народе.

Кашу с удовольствием русские люди едят.

Вкусна, сытна, полезна

Помогает от болезней,

Силы придает, к здоровью ведет.

Особенно нужна для детей

Готовится без затей,

Но помогает быстро расти

И здоровый дух в здоровом теле

обрести.

**Нехочуха:** Каша, каша, не хочу, лучше сникерс проглочу.

**Сладкоежка:** Я тоже кашу не люблю. Мне бы на завтрак шоколадку, мармеладку, разные сладости. Больше нет для меня радости

**нехочуха: Не ели и не будем есть!**

**Сладкоешка: Не съели все!**

**Воспитатель: Дети, вы его не  
знают о каше  
Мне нужен по**



**Вот наш волшебник сварил столько  
каши сварил, что знает все-все. А вы,  
Нехочуха и Сладкоешка, слушайте и  
запоминайте.**

**Ребята, а вы знаете, как появилась каша на  
нашем столе?**

Каша-это очень древнее кушанье. Крупу первоначально не варили, а в течение долгого времени размачивали в воде. Зерна разбухали, их середина становилась мягкой и пригодной в пищу. А когда люди стали использовать огонь, стало легче, кушанье получалось вкуснее.

Говорят, что каша появилась раньше хлеба. Варил как-то древний кашевар кашу и насыпал крупы больше, чем надо. Ошибка обернулась лепешкой, новое блюдо понравилось всем. Так из каши появился хлеб. Отсюда и русская пословица: Каша-мать наша.

На Руси каша была основным блюдом, как для богатых, так и бедных людей. Существовал обычай при заключении мирного договора вместе с врагами готовить кашу, после чего съесть ее в знак примирения. Отсюда и пошла поговорка: С ним каши не сваришь, если не получалось договориться.



А вы помните добрую  
Сороку - белобоку,  
которая кашу варила,  
малых деток кормила.



Она для вас кашу варить, да сытно и вкусно по утрам кормить. А знаете ли вы, ребята, без чего вкусной каши не бывает? Угадайте её загадки:

1. Что всегда поверх каши лежит
2. Не едят меня одну, и без меня ничего не едят.
3. Жидкое, а не вода, белое, а не снег.
4. Я бел, как снег  
В чести у всех.  
И нравлюсь вам  
Всегда и всем.

Не только эти продукты в кашу идут.  
Давайте поиграем. Я буду называть продукты, на  
нужные продукты для приготовления каши вы,  
ребята, будете говорить - ДА-, а, которые не идут  
для каши - НЕТ-.

Сорока-белобока  
Задумала кашу варить,  
Чтобы деток накормить.  
На рынок пошла и вот, что взяла:



Парное молоко  
Куриное яйцо  
Крупа манная  
Капуста кочанная  
Соленый огурец  
Мясной холодец  
Сахар да соль  
Белую фасоль  
Масло топленое  
Рыбка соленая  
Китайский рис  
Чернослив и изюм



Молодцы, ребята, вот такие продукты сочетаются с крупой.

**Ребята, а какие  
крупы вы знаете?**

А теперь мои загадки,  
Все они играют в прятки.  
Крупы в них отгадайте,  
Кто вспомнил-называйте.



**1 загадка: Эта каша витаминов полна,  
Хоть на вид она черна.**

Ребята, эта каша еще и очень полезна. Она обеспечивает всем детям рост. Поэтому гречневая крупа входит в состав детских молочных смесей. В этой каше много полезных веществ, нужных нашему организму.

**Ее любят маленькие дети, самая вкусная на свете.**



Если предстоит контрольная работа или соревнование, надо есть манную кашу.

# Называют ее кашей красоты, люби ее и ты.



Удивительно, но все то, что необходимо нашему организму, находится в овсяной каше. А если утром съесть ее натощак, она поможет взбодриться после сна.

Кто хочет сохранить свою красоту, то нужно есть каждый день овсяную кашу на воде.

Она улучшает цвет лица, волосы быстрее растут и становятся блестящими, укрепляются кости.



## **Белые зернышки во рту тают, о Китае вспоминают.**

Существует легенда, что эту кашу ели только боги. И вот один храбрый юноша решил отправиться на небо за зернами риса, но боги не дали юноше зерен риса. Тогда он решил обхитрить их. Он босиком прошелся по зернам, которые сушились на солнце. Несколько зерен застряли между пальцами. Так рис очутился на земле. А еще в легенде говорится» что люди, которые ели его вволю, становились сильными и умными.



**Разваренные крупинки сверкают  
словно жемчуга. Эта каша любимая  
МОЯ.**



Эту кашу очень любил царь Петр 1.  
Разваренные крупинки похожи на бусинки  
жемчуга. А «жемчуг»-по-французски «перл»,  
отсюда название крупы.

**Мелкие зернышки напоминают солнышко,  
Желто в горшке, сытно в горшке**



Эта каша самая известная на Руси. Это про пшенную кашу говорится в сказке «Каша из топора», в рассказе Носова «Мишкина каша». Эта каша была любимым угощением для взрослых и детей. Кто любит ее, тот быстро растет, у него укрепляются косточки, суставы, но самое главное, у него еще и красивые белые зубы. Эта каша выводит из нашего организма плохие вещества.

Каша на Руси была после щей вторым блюдом на столе. Даже пословица есть такая «Щи да каша-пища наша»

На каше и гадали о будущем урожае. На Рождество, когда ели кутью хозяин дома набирал в ложку каши, швырял ее под потолок: чем больше зерен прилипало к потолку, тем богаче будет урожай в Новом году.

**А уж сколько пословиц и поговорок придумал русский народ о каше!**

**Кто знает их и помнит?**

- 1. семьи Густая не каша разгонит.**
- 2. испортишь Кашу не маслом.**
- 3. Хороша чашка мала кашка, да.**
- 4. без Горе что наше, масла каша.**
- 5. есть Кашу не зубов надо.**

А сейчас, ребята, я хочу всех пригласить на игру  
«Доскажи словечко»

1. Отгадай загадку нашу  
Не испортишь маслом ...
2. Любимая и желанная  
Всем детям каша ...
3. Всем детям рост обеспечивает  
Полезная каша ...
4. Не спеша пережевываем  
Желтую кашу ...
5. За обе щеки уписываем  
Белую кашу ...

6. Силу дает и вес  
Богатырь ...

7. Я бегом бегу в  
столовую  
Кашу я люблю ...

8. Завтрак мы  
заканчиваем  
Кашей вкусной ...

9. Ложки дружно облизали  
И спасибо всем ...

-Какая каша получила название благодаря великому русскому полководцу?

Однажды в одном из военных походов через Альпы Суворову доложили, что остались небольшие запасы ячменя, проса, перловки, гречки и гороха. Если приготовить кашу из одного вида крупы, то на всех не хватит. Тогда Суворов приказал смешать крупы, горох и лук и сварить в 1 котле еду для всех. Солдатам суворовская каша пришлась по вкусу. Так великий полководец внес свой вклад в развитие кулинарии.



- Что является полезным завтраком?
- -Какую кашу надо есть?
- -Чем полезны каши?
- - Из каких злаковых культур получают крупы?
- - Какая каша является самой ценной?
- Какую рекомендуют есть перед контрольной и соревнованиями?
- - Из какой крупы варят манную кашу?  
(Манную крупу получают из пшеницы.)

-Какая крупа занимает первое место по содержанию высококачественного крахмала – 77,3% и биологической ценности белка.

-Какую кашу любил великий русский полководец Суворов?

-Какая каша в России была основным блюдом на крестьянском столе.

-Какая каша в старину считалась царским блюдом?

- Какую кашу называют «геркулес»?
- Какую крупу называли «мужицким рисом»?
- Чем не испортишь кашу?
- Какую крупу вырабатывают из кукурузных зерен?
- Какая каша самая питательная?
- Какая крупяная культура растет в воде?
- Как часто нужно есть кашу?

Крупяные блюда – это просто чудо!

Каши, запеканки из гречки и манки,

Из овсянки и пшена, из пшеничного  
зерна

Полезны без сомнения, легки в  
приготовлении.

Кто здоровым хочет быть – кашу будет  
тот любить!