

Разговор о правильном питании

Работу выполнил:

Бахышов Джалал

ученик 2 «Г» класса

МБОУ Бутурлиновская СОШ

Руководитель проекта:

Шаповалова В.В.

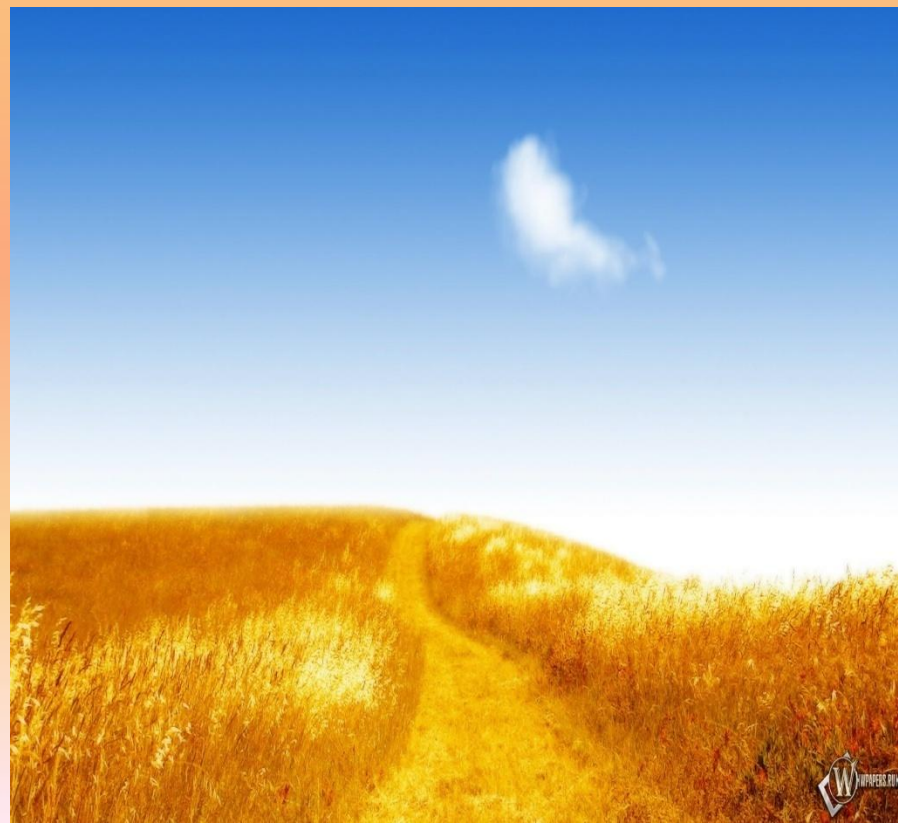


Как «растут» каши и из чего они «сделаны»?



ПШЕНИЦА

У созревшей пшеницы стебелек клонится.
Он не может устоять,тяжкий колос удержать



Из зёрен пшеницы варят манную и пшеничную кашу



ГРЕЧИХА



Из зёрен гречки варят гречневую кашу



Р И С

Растёт «овсинка»,
А под ней травинка.



рис

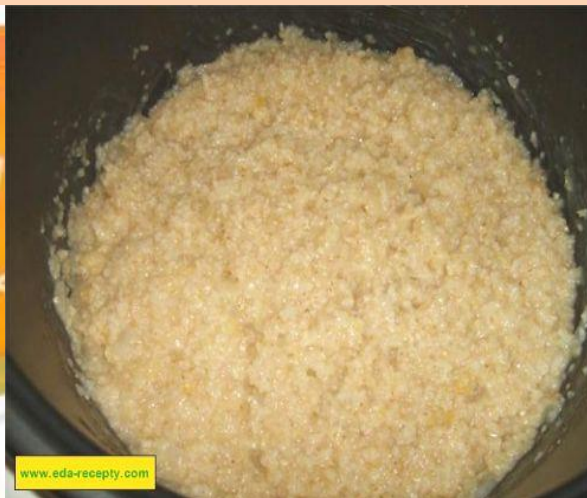
Из зёрен риса варят рисовую кашу



Ячмень



Из зёрен ячменя варят ячневую и перловую кашу



О в ё с



КУКУРУЗА



Кукуруза,
кукуруза!
Ты как
девушка
стройна,
Завила ты
косы русы,
Твоя блузка
зелена.



Из кукурузы варят кукурузную кашу





Чем полезны каши из разных круп?

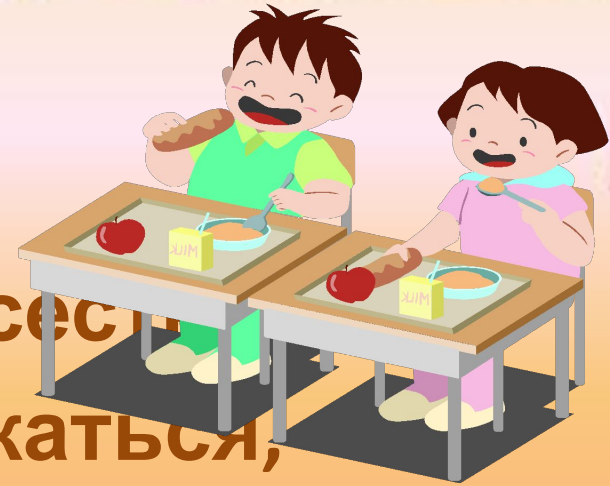
- **Овсяная.** Она придает много энергии. Очень полезна слизь с овсянки, которая образуется при варке. Эта жидкость вымывает из желудка все микробы и токсины.
- **Рисовая.** Спасает при заболеваниях пищеварения. В ней много углеводов и самого полезного вещества – клетчатки. Японские ученые выяснили, что рис повышает интеллект.
- **Перловая.** Она способствует улучшению пищеварения, придает силы и энергии организму.
- **Пшённая.** Каша полезна при заболеваниях сердечно – сосудистой системы.

Гречневая. Ёе называют мини – аптекой. Ведь она спасает организм от отравлений и помогает справиться с многими болезнями.

Манная. Эта каша полезна не только детям, но и взрослым. Она благотворно влияет на кости и желудочно – кишечный тракт.



- «Человеку нужно есть
- Чтобы встать и чтобы сесть
- Чтобы прыгать, кувыркаться,
- Песни петь, дружить, смеяться,
- Чтоб расти и развиваться
- И при этом не болеть,
- **Нужно правильно питаться**
- С самых юных лет уметь»



*Если хочешь быть здоров,
Обойтись без докторов,
Пользу приносить стране-
Будь разборчивым в еде!*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

