



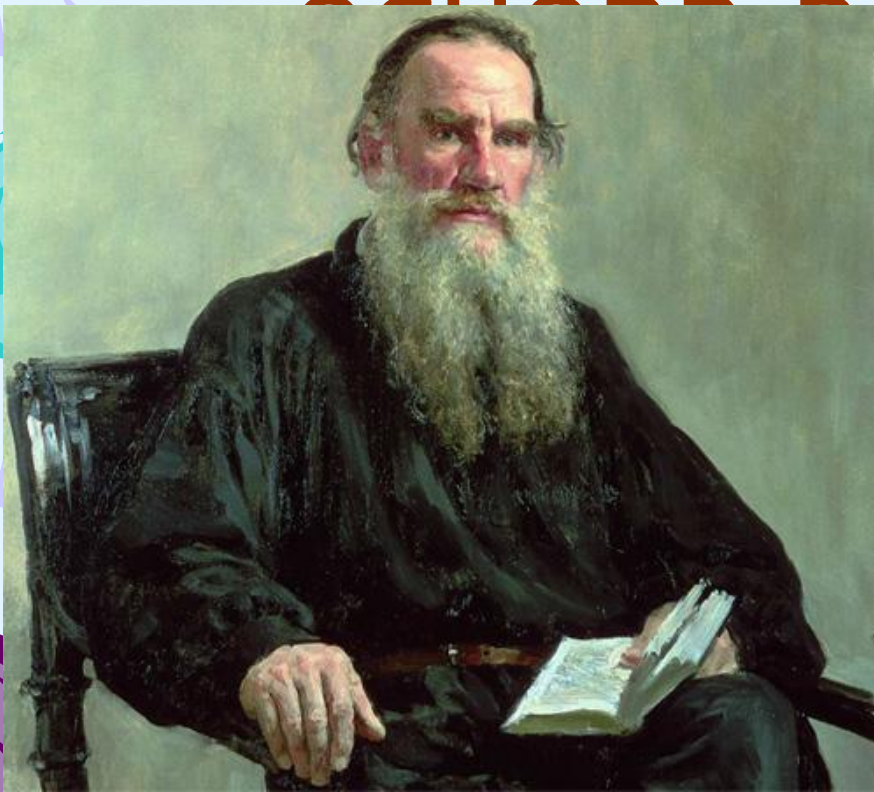
# ША –

# ЗДОРОВЬЕ НАШЕ

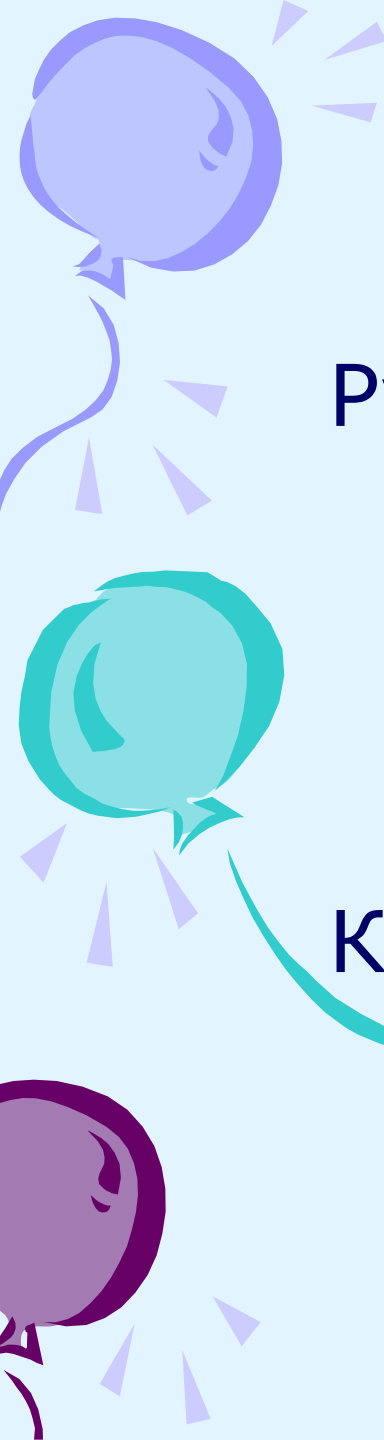
Выполнили: ученицы 5 класса  
МОУ Амурской ООШ  
Ермоленко Маргарита,  
Новикова Анастасия



# 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.

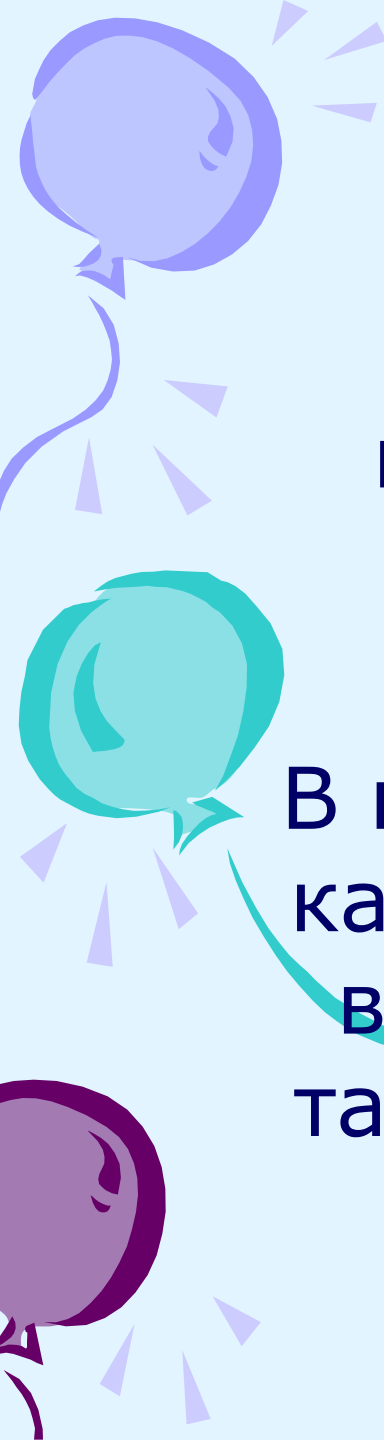
Каша любимое блюдо сказочных героев и былинных богатырей.

И дома и в школе нас  
заставляют есть кашу. Но не  
все её любят!



Цель: изучить полезные свойства каши

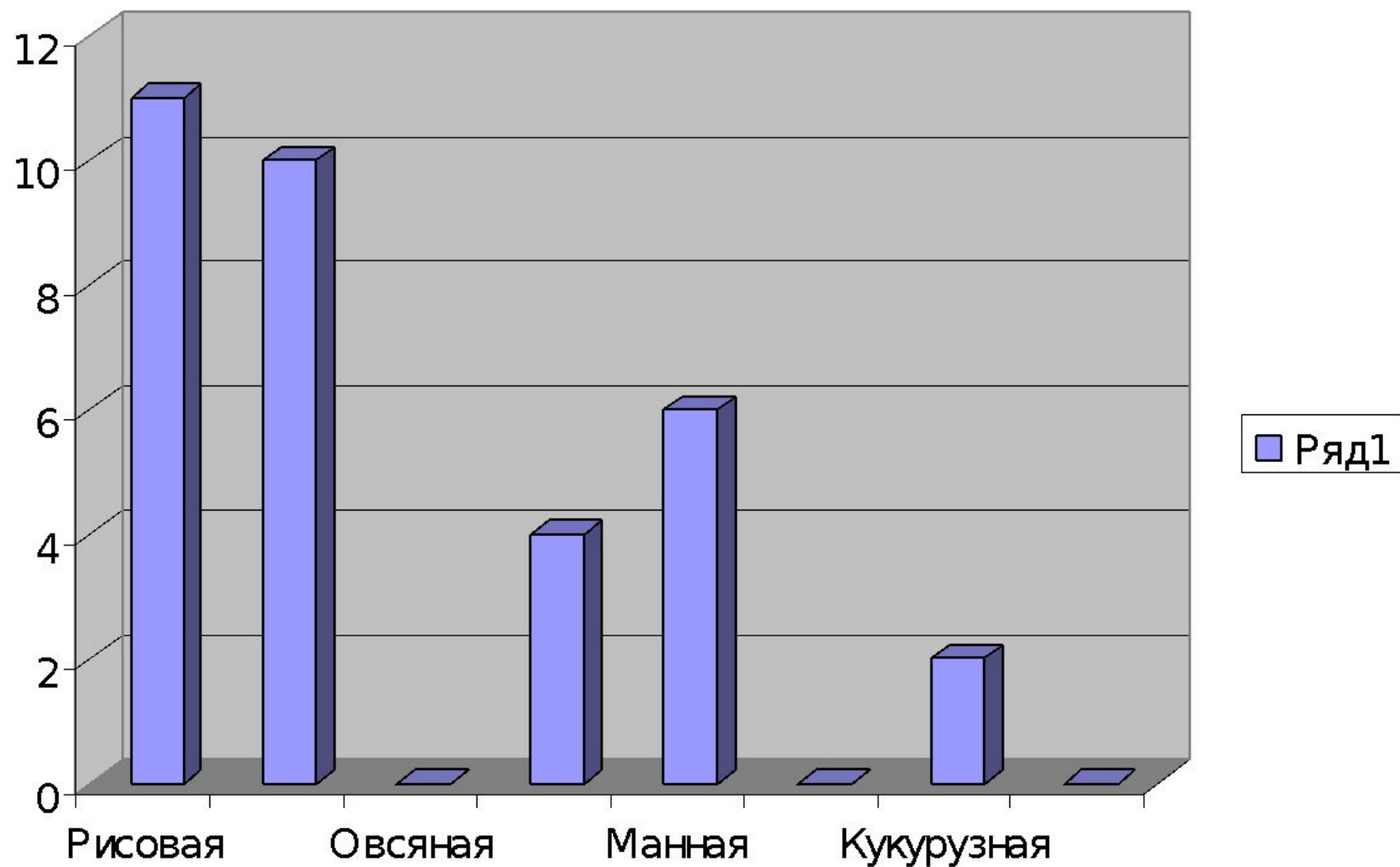




Сначала мы изучили меню школьной столовой и провели анкетирование среди учеников нашей школы.

В школе мы едим всего два вида каш: рисовую и гречневую (4 дня в неделю). Рисовую едим чаще, так как гречневая крупа дорогая.

## Какая каша самая любимая?



## Какая каша самая нелюбимая







# Какую кашу изучали?

Мы  
собирали  
материал  
о пользе  
самых  
популярных  
каш:

- Манной
- Гречневой
- Рисовой
- Пшениной
- Овсяной



# Чем богата каша?

- Углеводов – 65-85%
- Белков – 6-15%
- Жиров – 0,9-3%
- Витамины группы В
- Минеральные вещества  
(калий, кальций, железо...)

# 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.





Каши из гречки и риса содержат меньше углеводов, чем другие каши. Это диетический продукт. Полезен для тех, кто хочет похудеть.



Нешлифованный или пропаренный рис содержит больше витаминов, чем очищенный белый рис.

# Пшённная каша

В этой каше  
мало ценного  
белка, но зато  
много  
кальция, и  
поэтому она  
помогает  
расти.



# Манная каша

- Самая калорийная. Рекомендуется людям с больным желудком.
- Не рекомендуется больным сахарным диабетом и полным людям.







# Овсяная каша

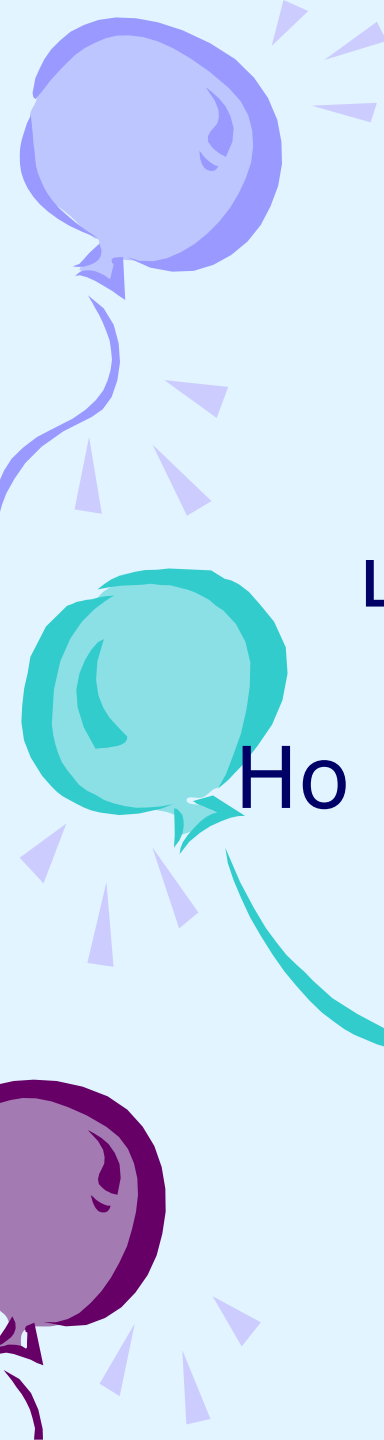


- Богата белком и клетчаткой
- Очищает организм
- Способствует росту
- Каша «красоты». Она делает красивой кожу и волосы

# Как сделать кашу ещё полезнее и вкуснее?



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

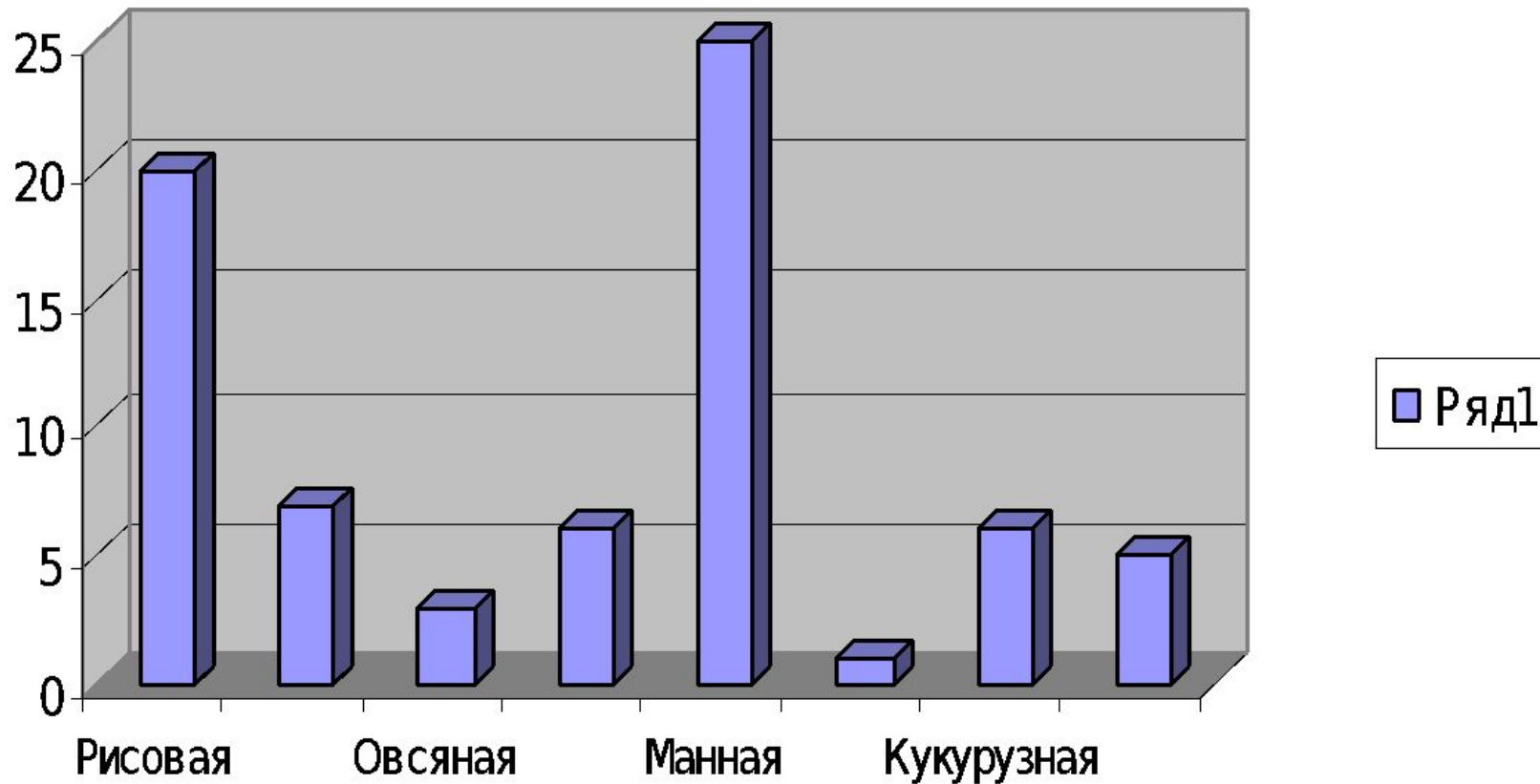


# Какая каша самая полезная?

Мы выяснили, что самыми ценными для здоровья являются гречневая и овсяная каши.

Но анкетирование учеников школы показало, что именно эти каши готовятся дома очень редко. Овсяную кашу дети не любят, а гречневая крупа стоит очень дорого.

## Какую кашу едите дома? Как часто?



# Какая каша не приносит пользы?



Не ешьте кашу из пакетиков. Она не содержит витаминов, поэтому не приносит пользу для здоровья.



# Результат

Мы написали  
рекомендации для  
детей и взрослых о  
пользе каши,  
которые повесили в  
школьной столовой и  
раздали родителям.

# В школе провели «Праздник каши»







ЖЕЛАЕМ  
ВАМ  
ЗДОРОВЬЯ!

