

КАША К ЗАВТРАКУ НУЖНА, КАША КАЖДОМУ ВАЖНА!



Выполнила:
Архипенко Анастасия,
ученица 2А класса
МБОУ СОШ №41
Руководитель:
Кинчина Наталия Олеговна

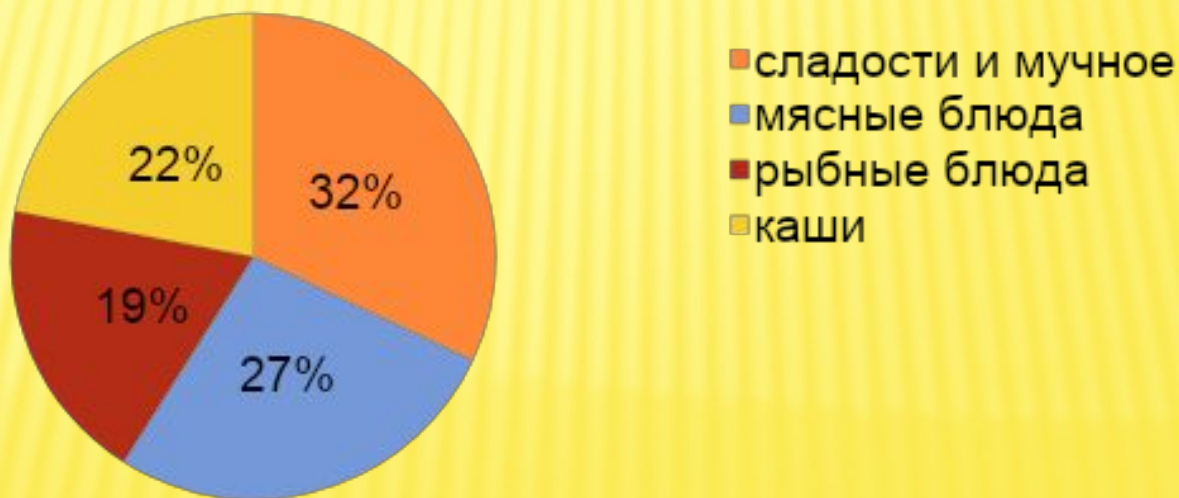
АКТУАЛЬНОСТЬ

В школьной столовой нам часто предлагают каши, но я заметила, что многие дети нашего класса не едят их. Почему? Ведь каша такая вкусная!

ИССЛЕДОВАНИЕ

Я провела анкетирование и выяснилось, что пищевые пристрастия у учеников нашего класса распределились следующим образом:

Пищевые пристрастия 2А



ЗАДАЧА

Чтобы мои одноклассники поняли, что каши есть необходимо, я решила рассказать им об их пользе.

Каша - исконно русское блюдо. Все мы отлично знаем пословицы – «мало каши ел», «кашу маслом не испортить», «каша – мать наша». Все они говорят о том особенном месте, которое это блюдо занимает в русской кухне.

Черна, мала крошка,
Соберут немножко,
В воде поварят,
Кто съест, похвалит.



Гречневая
я

ПОЛЬЗА ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Гречка вкусный, питательный, полезный продукт. Содержит большое количество белка. Гречка стимулирует кроветворение, укрепляет сосуды и сердце. Способствует укреплению иммунитета.



Злак, что очень любит воду,
Поле с ним подобно броду,
Пудинг с фруктами -
сюрприз,

А



Рис

ПОЛЬЗА РИСОВОЙ КАШИ

Рис гипоаллергенен. Он станет подспорьем для тех, кто плохо переносит белок. В рисовой каше содержится много важных для человека микроэлементов, которые поддерживают организм в тонусе весь день. Кроме того, рисовая каша низкокалорийная.



В поле серёжки
На тоненьких ножках.



Овес

ПОЛЬЗА ОВСЯНОЙ КАШИ

Овсянка или «каша красоты» - источник натуральной клетчатки, белков и витаминов. Овсянка – лечебная каша для тех, кто страдает болезнями желудочно-кишечного тракта. Она нормализует кислотность и чистит организм содержащейся в ней клетчаткой. Полезные свойства каши помогают складываться крепкой мышечной структуре ребенка.



В поле росла,
Под жерновом
была,
Из печки на стол



Пшеница

ПОЛЬЗА ПШЕННОЙ КАШИ

Очень полезная каша. Она влияет на обменные процессы организма. Богата витамином D, который укрепит ногти и волосы. Еще эта каша крайне необходима для профилактики желудочно-кишечных и сердечных заболеваний.



Что лисе сытно,
То журавлю голодно.



Манная

ПОЛЬЗА МАННОЙ КАШИ

Манная крупа производится из пшеницы. Манная каша легко усваивается организмом и назначается при лечении желудочно-кишечных заболеваний. Содержание клетчатки в ней мало, белок и крахмал содержится в достаточном количестве. Витаминов мало. Манную крупу не рекомендуется



Любая каша – это чрезвычайно полезный и к тому же диетический продукт. К основным достоинствам каш можно отнести то, что после тепловой обработки белок, содержащийся в крупе, отлично усваивается организмом. В крупах содержится большое количество углеводов, что делает кашу замечательным источником энергии.

Каша – простая пища,
залог красоты и
здоровья!

