

Каша-матушка наша



«Почему мы болеем? »



- **Не умеют радоваться красоте окружающего мира**
- **Жестокость – это путь к гибели и болезням**
- **Люди не верят в свои силы**
- **Человек не соблюдает основных гигиенических правил**
- **Люди переедают – это вредит здоровью**



*Крупы в кастрюлю насыпают,
Водой холодной заливают
И ставят на плиту вариться.
И что тут может получиться?*

КАША



«Каша- матушка наша»



Цель:

**Выяснить полезные
качества различных
каш.**

Что такое каша?



ОВСЯНАЯ



МАННАЯ



РИСОВАЯ



ПЕРЛОВАЯ



ГРЕЧНЕВАЯ



ПШЕННАЯ



Чем полезна каша?



Клетчатка



Витамины



Минеральные вещества

Белки

Жиры

Углеводы

ЗАГАДКИ



ГРЕЧКА





ОВЁС



ПШЕНИЦА





На зарядку



становись!

Овсяная каша

получается из зёрен овса



Овёс



Зёрна овса



Овсяная крупа



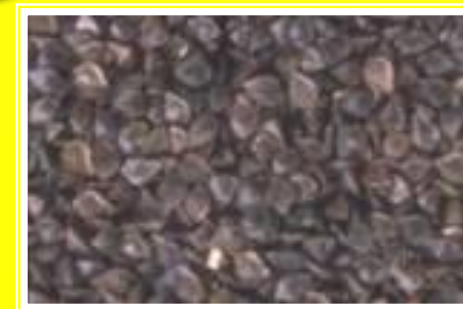
Овсяные хлопья

Полезные свойства

- содержит витамины В1, В2, В3;
- очищает организм от солей, шлаков, повышает иммунитет, улучшает пищеварение.

Гречневая каша

получается из зерна гречихи



Гречиха



Полезные свойства

- ♥ Гречка содержит – кальций, железо, цинк, медь, витамины В1, В2, Е
- ♥ Полезна при болезнях сердца, ожирении.

Рисовая каша



Рис

Варят из зёрен риса



Полезные свойства

- В рисе много углеводов.
- Чем чаще ешь рис, тем лучше у тебя интеллект.
- Рисовая каша помогает при болезнях желудка.
- Рис укрепляют нервную систему.



Пшённая каша



Просо



Варят из семян проса, очищенных от наружной оболочки



Полезные свойства

- Пшённая каша выводит из организма антибиотики;
- содержит полезные микроэлементы: цинк, медь и марганец;
- Кашу рекомендуют при сердечно-сосудистых заболеваниях, потому что в ней содержится никотиновая кислота.



Перловая каша

Перловая крупа производится из зерен ячменя.



Ячмень



Полезные свойства

- Перловая каша отлично спасает при запорах.
- В перловке много лизина – аминокислоты, которая помогает нам бороться с вирусами и микробами.
- Перловка богата витаминами группы В, белком и минералами, особенно селеном, известным антиоксидантом, укрепляющим сосуды.
- Эту кашу особенно любил царь Петр Первый.





Пшеница

Манная каша

Манная крупа состоит из мелко раздробленных частиц зерна пшеницы.



Полезные свойства

- В манной каше почти нет клетчатки. Она очень питательна и хорошо усваивается.
- В манной каше 70 процентов крахмала, много белков и других минеральных веществ, калия и витаминов Е и В1.

Каша - матушка наша!



Гречневая каша - матушка наша.

Когда у каши праздник?



Куклы-Зерновушки

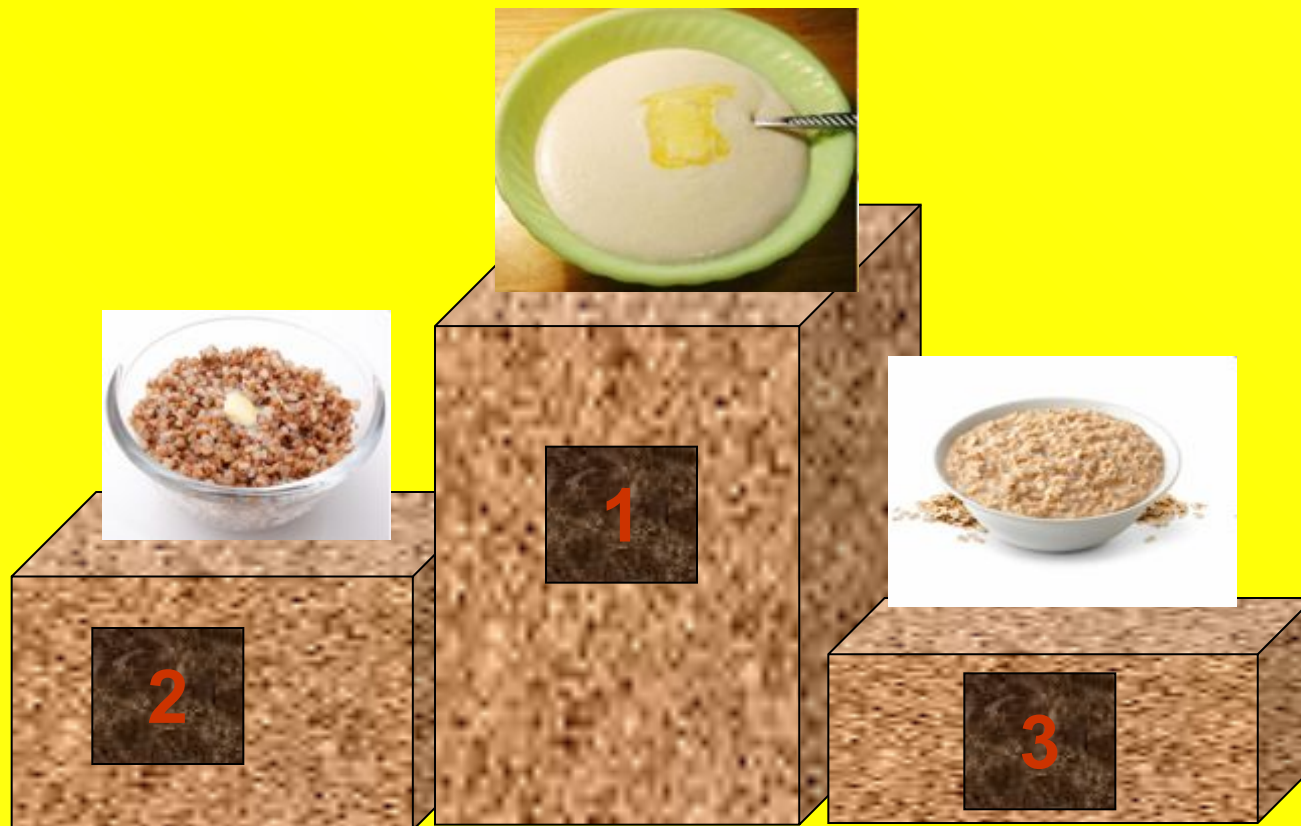
У гречневой каши – есть свой народный праздник – Мирская каша. Отмечается он в день Акулины-гречишницы, 26 июня.

Анкетный опрос

В анкетном опросе принимали участие 36 учеников.

Ответ на вопросы	Да	Нет
1. Ты часто ешь кашу?		
2. Ты иногда ешь кашу?		
3. Ты не ешь кашу?		
4. Полезно ли есть кашу?		
5. Ты знаешь какие полезные свойства имеют разные каши?		
6. Напиши название своей любимой каши		
6. Какая каша самая полезная?		

Каши-победительницы



**Самая любимая каша у ребят - манная.
Второе место заняла - гречневая.
На третьем месте – овсяная.**



Выводы

каша - это сытное и полезное блюдо:

- во-первых, каша не способствует ожирению;**
- во-вторых, утренние каши повышают концентрацию внимания на целый день;**
- в-третьих люди, которые регулярно едят утром кашу, способны лучше противостоять стрессам и находятся в хорошей физической форме.**

**Чтобы быть здоровым,
Долго жить на свете,
Ешьте утром кашу
Взрослые и дети!**

Спасибо за внимание!

