

Проект «Здоровое питание.
Каша – еда наша»

Выполнил: Пынзару Антон

Цель проекта: изучение пользы каши.



Задачи проекта:

1. Выяснить что такое каша, из каких круп готовят каши.
2. Выяснить, что в русском народном фольклоре говорят о кашах.
3. Выяснить пищевую ценность круп и каш.

Актуальность выбора темы проекта

Каждое утро моя мама готовит на завтрак различные каши. Нам с братьями не очень нравится кушать кашу. Поэтому я решил выяснить, в чем польза каши для человека.



С. И. ОЖЕГОВ

**ТОЛКОВЫЙ
СЛОВАРЬ
РУССКОГО
ЯЗЫКА**

100 000
СЛОВ, ТЕРМИНОВ И ВЫРАЖЕНИЙ

Сначала я узнал, что такое каша.

- **КАША** - Кушанье из сваренной или запаренной крупы. Крутая, густая, жидкая каша. Гречневая, пшенная, рисовая, манная каши.

(Толковый словарь, под ред. С. И. Ожегова и Н.Ю.Шведовой)



Каша - одно из самых распространенных русских блюд, второе после щей. Само слово каша в древнем его значении, означает кушанье, приготовленное из растертого зерна.

«Щи да каша — пища наша» — правдиво гласит русская пословица. И с этим трудно не согласиться, каша действительно имела особое значение в рационе любого человека, пожалуй, во все времена.



В русском народном фольклоре часто упоминается слово «каша».

Кто не знает детские потешки, которые нам читали, когда мы были совсем маленькими:

*«Сорока - белобока
Кашу варила,
Ребят созывала
Про кашу слушать
Да кашу кушать».
(О каше)*



В пословицах так говорится о кашах:

- «Кашу маслом не испортишь».
- «Каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец родной».
- «Каша сама себя хвалит».
- «Не страшен мороз, что на дворе трещит, когда каша в печи стоит».
- «Щи да каша – пища наша».
- «Без каши обед не в обед».

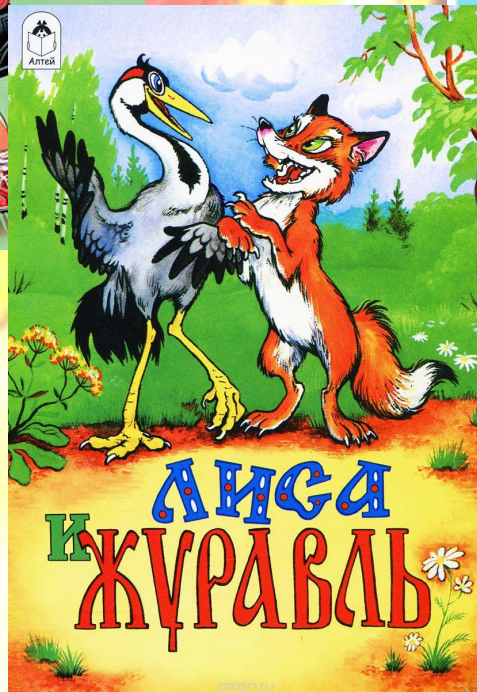


Фразеологизмы – устойчивые выражения, которые мы используем в нашей речи:

ЗАВАРИТЬ КАШУ - затевать какое-либо сложное, хлопотливое или неприятное дело

- **МАЛО КАШИ ЕЛ** - неопытен или недостаточно силен.
- **КАШИ НЕ СВАРИШЬ** - не сговоришься, не сделаешь дела с кем-нибудь.
- **КАШИ ПРОСЯТ** (*ботинки, сапоги*) - износились до дыр.
- **КАША ВО РТУ** - о том, кто говорит неясно, нечетко.
- **РАСХЛЕБАТЬ КАШУ** - распутать хлопотливое дело.

Произведения, в которых встречается слово «каша».



Частушки про кашу

*Любят взрослые и дети
Кашу вкусные, поверьте.
Если скушаешь ты кашу,
Станешь ты добрей и краше.*

*Ешьте кашу каждый день,
Силы набирайтесь!
А чтоб было веселей,
Спортом занимайтесь!*

*Кашу ем я каждый день –
И здоровой буду.
И, конечно, похвалить
Маму не забуду.*

*И не ем я в сухомятку,
И не ем холодное.
Как известно: щи да каша -
Вот еда народная.*

*Нам ответил дед столетний,
Почему не постарел:
«Потому что я, ребятки,
В детстве только кашу ел!»*

ПОЛЬЗА КАШ

Польза гречневой каши.

Гречневая каша обладает великолепным вкусом и имеет высокую питательную ценность.



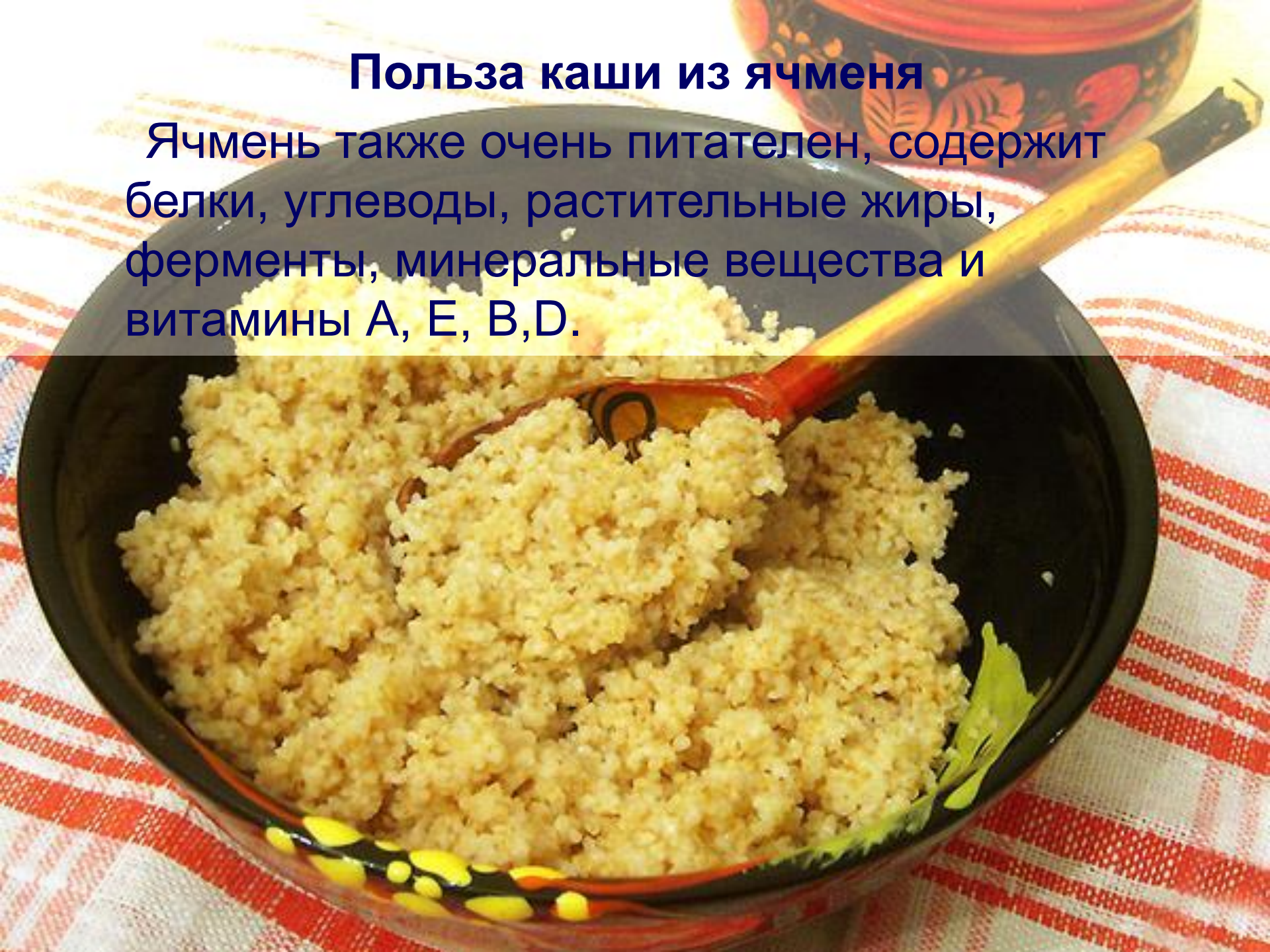
Польза овсяной каши

Овсянка оказывает пользу для работы кишечника, и осуществляет контроль усвоения жира организмом.



Польза каши из ячменя

Ячмень также очень питателен, содержит белки, углеводы, растительные жиры, ферменты, минеральные вещества и витамины А, Е, В, D.



Польза пшенной каши

Она благотворно воздействует при атеросклерозе, сахарном диабете и болезнях печени.



Полезьа манной каши

Манная каша приносит пользу при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, инфаркте, в послеоперационный период, и заболеваниях, требующих легкоперевариваемой пищи.



Полезьа рисоьой каши

Рисоьая каша приносит пользу при заболеваниях пицеварительной системы, помогает при расстройстве желудка и диарее.



Заключение

Полезность каш очень велика. Людям необходимо кушать на завтрак каши, потому что они содержат очень много витаминов.

