



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».

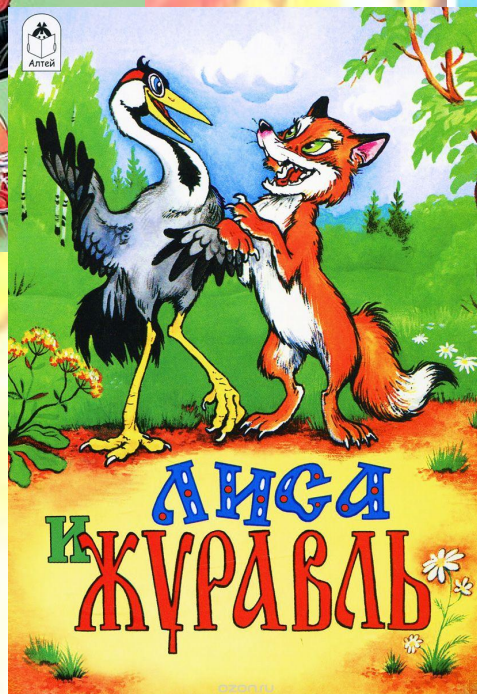


## Фразеологизмы – устойчивые выражения, которые мы используем в нашей речи:

**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.**



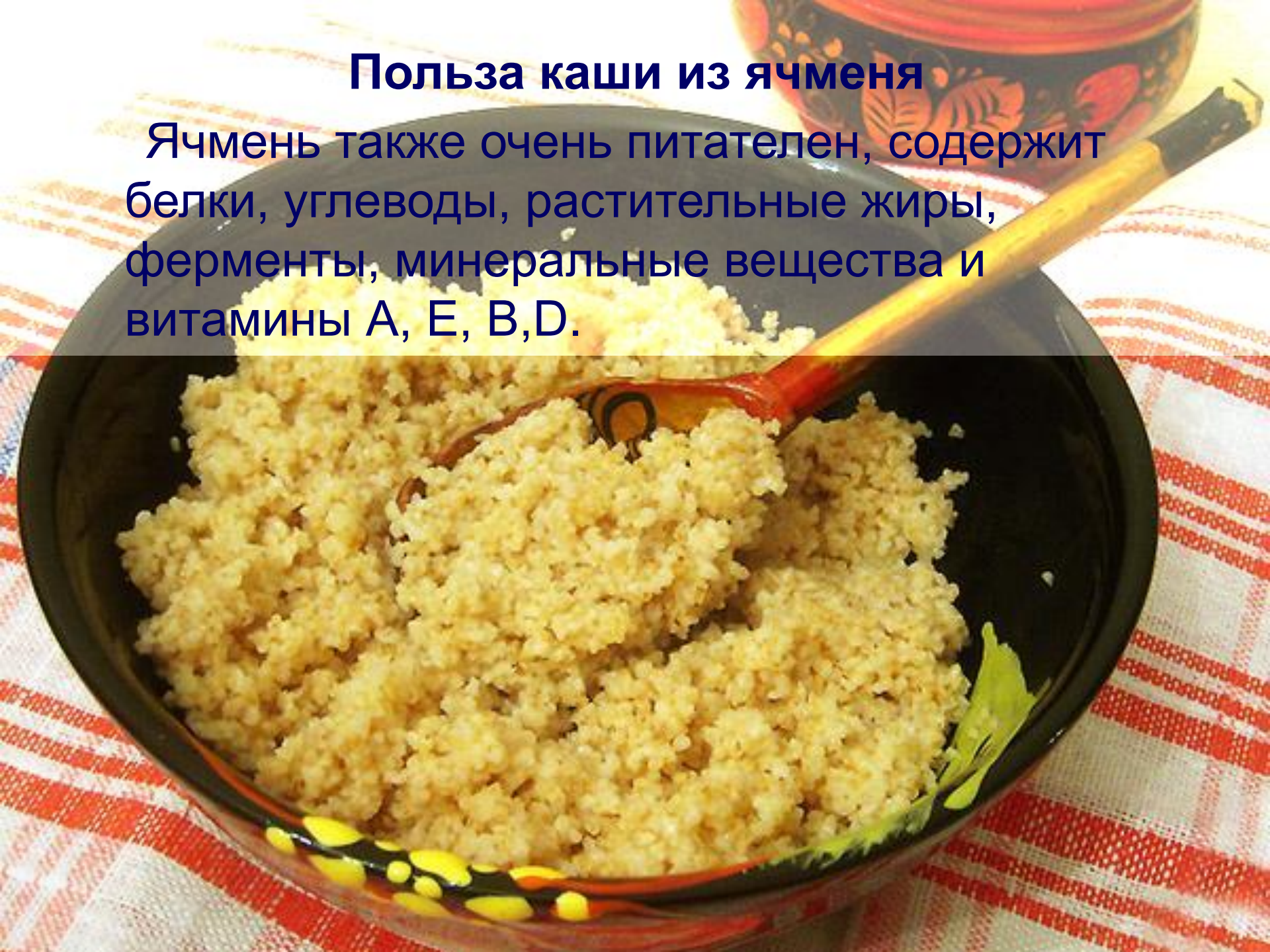
## **Польза овсяной каши**

*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.

