

Проблема:

**Что надо делать, что бы
расти здоровыми,
сильными и умными?**

**Какие продукты можно
считать полезными?**



Подготовительный этап

- Выбор направления «О чем я хочу узнать».
- Разделение на группы.
- Составление матриц.

Группа «Полезная каша»

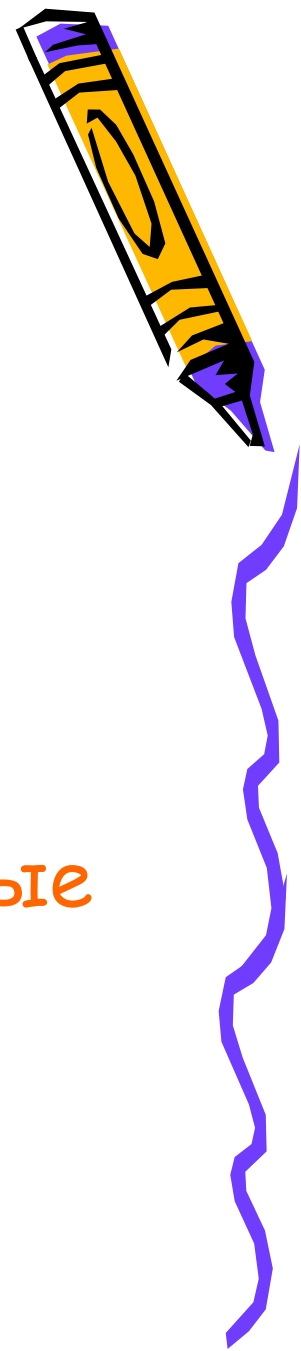
(капитан Камаева Кристина)

Группа «Овощи и фрукты – витаминные продукты»

(капитан Светова Елизавета)

Группа «Как утолить жажду»

(капитан Каталевич Анатолий)



Полезная каша.

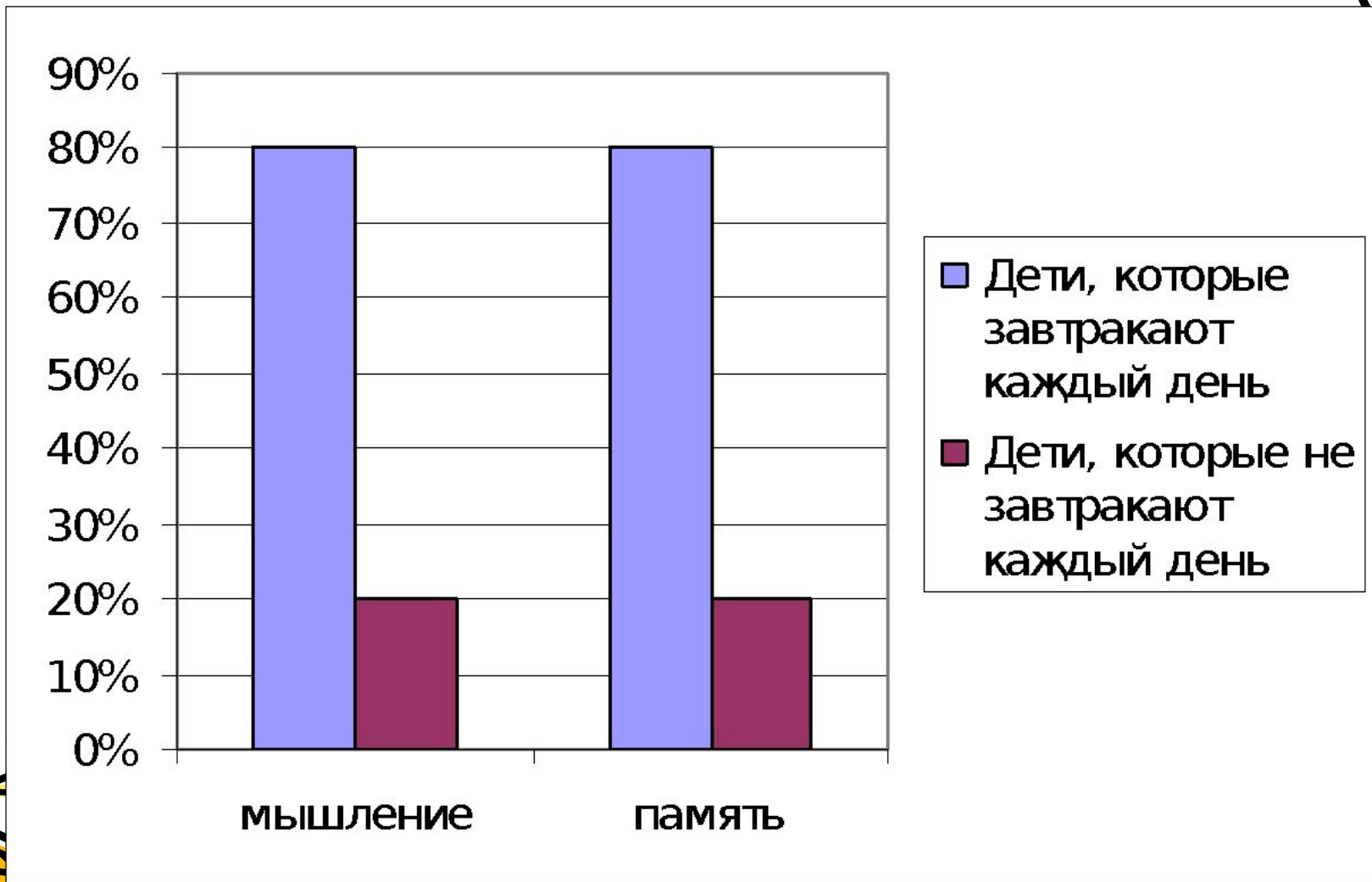


План работы:

- проведение анкеты в 1 - 4 классах «Ваш завтрак»
- проведение интервью с работниками школьной столовой «Зачем на завтрак варят кашу»
- беседа со школьным врачом «В чем польза каши»
- интервью с мамой «Зачем надо кушать кашу?»
- сбор информации о пользе каш, из чего их варят
- сбор пословиц, поговорок, загадок
- узнать, какие обряды связаны с кашами

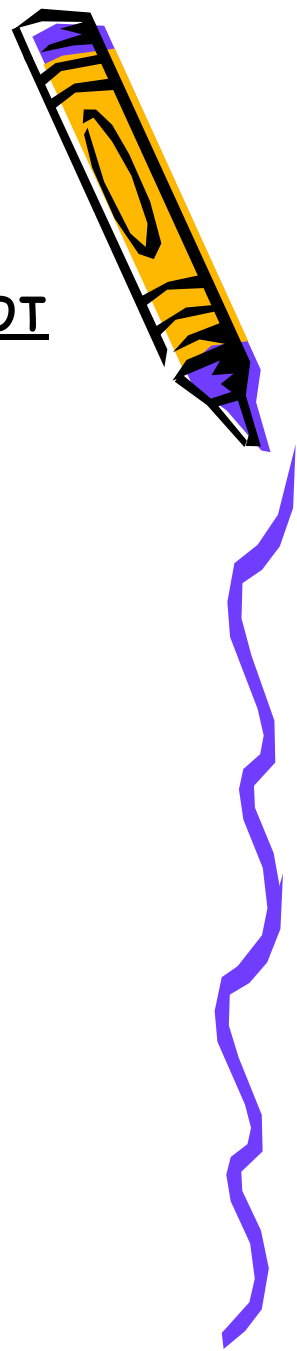


На что влияет завтрак?



Интервью в столовой

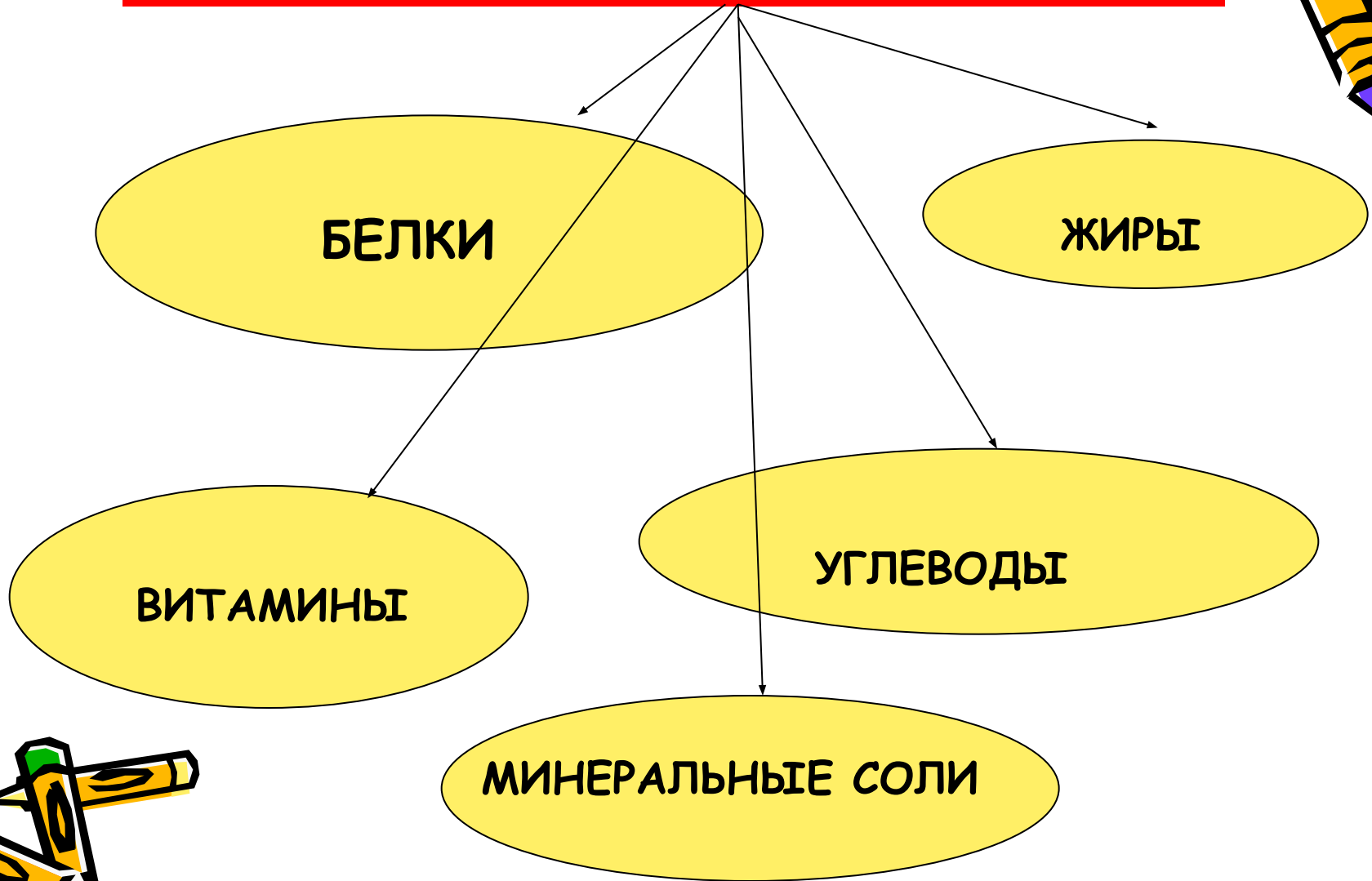
Скажите пожалуйста, почему на завтрак дают кашу?



- Каша - натуральный продукт.
- В ней нет искусственных красителей и консервантов, которые приносят много вреда организму.
- Каша дает много энергии.



Какая польза от каши?





Пословицы и поговорки о каше



- Каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец родной.
- Хороша кашка, да мала чашка.
- Щи да каша - пища наша.
- Каши нет - щей больше лей.
- Кашу маслом не испортишь.
- Русского мужика без каши не накормишь.





ΠΡΟΣΟ



ΠΨΗΝΟ

**ΠΨΗΝΗΝΑ
ΚΑΨΑ**





ПШЕНИЦА



ПШЕНИЧНАЯ КРУПТА

**МАННАЯ
КАША**





ОВЕС



**ОВСЯНЫЕ
ХЛОПЬЯ**

**ОВСЯНАЯ
КАША**





ГРЕЧИХА

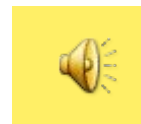


ГРЕЧКА

**ГРЕЧНЕВАЯ
КАША**



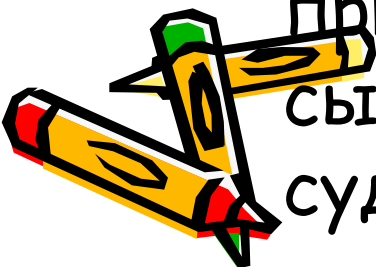
ОБЯДОВАНИЕ КАШИ



Свадебная каша



В старину на свадьбе подавали ячменную кашу на молоке. Ее варили в глиняном горшочке. Потом горшочек разбивали и приговаривали: желаем вам славных сыновей да дочек. По количеству осколков судили, сколько детей родится.



Вербная каша.



Всех угощали «вербной кашей» - пшенной кашей с вербовыми почками.

Говорят, если съесть 9 вербовых почек, весь год здоровым будешь.





Бабкина каша



При рождении ребенка готовилась «бабкина каша» - крутая, пересоленная. Ее должен был съесть молодой отец, чтобы ребенок рос здоровеньким и счастливым.



С НИМ КАШИ НЕ СВАРИШЬ



У русских князей существовал обычай – в знак примирения с врагом варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».



СУВОРОВСКАЯ КАША



Во времена знаменитого перехода Суворова через Альпы, подходили к концу запасы продовольствия. Оставалось чуть - чуть гороха, перловки, пшена, гречихи. Суворов отдал приказ все варить в общем котле, добавив масла и лука. Каша оказалась очень вкусной и полезной. Ее и сейчас называют суворовской.



ЗАГАДКИ



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

Гречневая каша

В поле метелкой,
В мешке жемчугом.

Пшеница



Как во поле на кургане
Стоит курица с серьгами.

Овес

Весь из золота отлит,
На солнышке стоит.

Колосок



Вывод.



Каша - самое подходящее блюдо для завтрака. Оно содержит наибольшее количество питательных веществ, которые легко усваиваются организмом. Каша - это полезная еда, которая поможет вам стать здоровыми и сильными.

