

*«Веселый урок о том, что вкусно и полезно»  
в рамках программы  
«Разговор о правильном питании»  
1, 2, 3 части*

**«И полезна, и вкусна каша – матушка наша»**



**Выполнили ученики 2 класса  
МКС(К)ОУ «Начальная школа- детский сад №144»  
Руководители: Жукова Е.П. Майорова Л.А.  
г. Дзержинск Нижегородской области  
2014 г**

# Что такое каша?

**Каша – кушанье из крупы,  
сваренное в воде или на молоке**

*(словарь Даля)*

**Что на завтрак? Снова каша!**

**Ох, не любит её Маша.**

**Набиваешь полный рот,**

**А в живот всё не идёт.**

**Что же делать? Как же быть?**

**Без неё ведь не прожить!**



# История появления каши

**Каша** появилась, когда люди начали заниматься земледелием.

Сначала ели крупу залитую холодной водой, а потом начали варить её.

Для приготовления каши использовали **обмолоченное зерно**.

Оно медленно варилось в печи.

Были **хлебные каши** - из сухарей.

**Рыбные каши:** сельдяная, лососевая, осетровая, белужья.

Готовили **гороховые, соковые, морковные, репьяные**

**Жидкие каши** заменяли супы.

**Крутые каши** (рассыпчатые) ели с маслом.

**Каша-размазни** готовили из белых круп на молоке.



# Знаешь ли ты крупы?



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



- **Как во поле на кургане  
Стоит курица с серьгами.**



- **В поле метелкой,  
В мешке жемчугом.**



- **У закутанных девиц волос ветер шевелит.**



- **В воде растёт, уборки ждёт.  
Годен для каши, ест его Маша.  
Годен для плова, ест его Вова.**



# Чем полезны каши

- **Манную кашу** варят из манной крупы – манки.
- Манную **крупку получают** из пшеницы.
- **Зёрна** очищают от оболочки и перемалывают. С мукой образуется крупка- манка.
- **В манной каше** отсутствует клетчатка, поэтому переваривается она легче, чем другие каши.
- **Овсяная каша** варится из овсяной крупы, или геркулеса, а крупку получают из овса.
- **Овсяной кашей** стараются кормить детей. От овсянки они быстрее растут, хорошо оправляются после болезни.
- Овсяная каша **выводит** из организма пищевые яды и токсины.
- Особенно **полезна** на завтрак.





- **Пшённую кашу** получают из проса.
- Она **содержит** аминокислоты – строительный материал для мышц и клеток кожи.
- **Богата** витаминами и железом.
- **Улучшает** работу мозга.
- Пшённая каша **помогает** выведению антибиотиков из организма.

- **Кукуруза** (маис) занимает второе место после пшеницы.
- Кукурузу **употребляют** в пищу в свежем, замороженном и консервированном виде.
- **Зерно** кукурузы **используют** для производства крупы, муки, кукурузных хлопьев, крахмала, масла.
- **Кукуруза** является ещё и лекарственным растением.





- **Гречневую крупу** делают из семян гречихи.
- **Гречиха** — это один из полезнейших продуктов для здоровья человека. В ней содержится много витаминов.
- Из гречки **готовят** тысячи питательных и вкусных блюд.



- **Рисовую кашу** готовят из рисовой крупы.
- **Рис растёт** на плоских полях залитой водой.
- Рисовая каша **приносит пользу** при заболеваниях пищеварительной системы, помогает при расстройстве желудка.
- **Содержит** много витаминов.
- Рис **укрепляет** нервную систему.





# Полезные советы



## Отгадай, что добавляют в каши?

- **Под сосною** у дорожки кто стоит среди травы? Ножка есть, но нет сапожек, шляпка есть – нет головы.
- **Жидко**, а не вода, бело, а не снег.
- **Круглый**, зрелый, загорелый, попадался на зубок, расколотся все не мог. А попал под молоток, хрустнул раз – и треснул бок.



- **Золотая голова** велика и тяжела. Золотая голова отдохнуть прилегла. Голова велика, только шея тонка.
- **Круглое, румяное**, я расту на ветке: любят меня взрослые и маленькие детки.
- **Может и разбиться**, может и свариться. Если хочешь, в птицу может превратиться.
- **Сидит дед**, во сто шуб одет. Кто его раздевает, тот слезы проливает.
- **Белый камень** во рту тает.

# Рецепт приготовления геркулесовой каши



Молоко мы нальем,  
до кипенья доведем.



Мы крупу насыпаем,  
дружно все перемешаем.



Кашу нужно посолить,  
да и сахар положить.



Каша прет «пых - пых - пых»  
Для друзей и для родных.



Мы все дружно поедим,  
И гостей всех угостим.  
Каша вышла-то у нас -  
Просто класс!

# Результаты опроса

## Анкета

1. Любите ли вы каши? (да - 8 чел., нет - 1 чел., иногда – 3 чел.)

2. Едите ли кашу в школе? (да – 12 чел.)

3. Какую кашу вы предпочитаете есть в школе?

( гречневая – 7ч., овсяная – 4 ч., рисовая – 7 ч., пшеничная – 5 ч., манная – 2 ч.)

4. Как вы думаете, чем полезны каши:

- много полезных веществ (12 ч.)

- каши дают энергию (9 ч.)

- улучшает пищеварение (6 ч.)

Фамилии	гречневая	кукурузная	манная	овсяная	пшеничная	рисовая
Гречишины						
Золины						
Кузяковы						
Инживатовы						
Мартюшевы						
Мезины						
Панзины						
Супруненко						
Сутягины						
Чельшевы						
Юхановы						
Яшаровы						
баллы	7	4	2	4	5	7

## Социологический опрос

1 место - гречневая

2 место - рисовая

3 место - пшеничная

# Наш класс и каши

Лучше каши нет на свете,  
Обойди весь белый свет!  
Любят взрослые и дети,  
Кушать кашу на обед.

В каше много витаминов,  
Каша нам всегда нужна,  
В каждом доме, в каждой кухне,  
Каша быть всегда должна!



На столе дымится каша,  
Где большая ложка наша?  
С кашей будем мы дружить,  
Лет до ста мы будем жить!

# Список использованной литературы

- Даль В.И. Пословицы русского народа. – М.: ЭКСМО, 2009.
- Толковый словарь русского языка: В 4 т./ Под ред. Д.Н. Ушакова, - М.
- Л.А. Лагутина, С.В. Лагутина. Каши. - М., Феникс, 2006.
- Е.Потёмкина. Современные каши. - М., Айрис-Пресс, 2010.
- Г.С. Выдревич. Каши в горшочках. - М., Эксмо, 2009.
- Юдина Н.А. Русские обряды и обычаи. - М.: Издательский дом «Вече», 2005.
- Балинская И. Поваренок. Забавная кулинария: Книга для детей. - М, 1995.- с. 46-53.
- Ковалев В.М., Могильный Н.П. Русская кухня: Традиции и обычаи.- М., 1990.- с.106-109.
- Моя первая книга по кулинарии. - М. 1995.- с.146-150.
- М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. «НЕСТЛЕ» «ОЛМА - ПРЕСС» - М., 2006, с.20-24.
- «Читаем, учимся, играем», № 7; 2005 г. Журнал-сборник сценариев для библиотек и школ.
- Интернет-ресурсы:
- <http://www.kashafest.ru/folklor.html>
- <http://my.mail.ru/community/samkash/5297C072CBA6F7F8.html>
- <http://russia.edu.ru/russia/cuisine/kasha/>
- <http://www.secretpovara.ru/index.php?page=a0008&flag=rus>
- <http://www.etoya.ru/blogs/cookbook/2011/1/25/13839/>
- <http://www.koipkro.kostroma.ru/Parfenievo/Parf-Voh/DocLib11/...>