

ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО - КАША



Цель работы: изучить многозначность каши

Гипотеза исследования: Если проанализировать значение и пользу каши, то мы выясним ее большую значимость для детского организма, выясним смысл и разнообразные значения слова «каша», обогатим свой словарный запас, сможем объяснить непонятные нам выражения

Объект нашего исследования – это каша.

Предметом исследования является определение значения каши в нашей жизни в прямом и переносном смысле.

КАША – МАТЬ НАША



Праматерью хлеба
величают ее в народе.
Она являлась одним
из основных блюд, как
бедных, так и богатых
людей.

Слово «Каша» означает кушанье, приготовленное из растёртого зерна

Кашаи бывают:

1. Крутые, рассыпчатые каши
2. Кашицы (жидкие)
3. Размазни (вязкие)



В старорусском языке слово «каша» означало - пир

Специальные каши варились в честь
любого знаменательного события.

- При заключении мира между врагами
- «бабина каша»
- «березовую кашу».
- Зеленую кашу
- Кашу полбу

Удивительный факт

Пшеницу, ячмень, овес человек использует в пищу более 9 тысяч лет, рис и гречиху – всего 4 тыс. лет.

Самая же «молодая» в этом списке – кукуруза, всего 3 тыс. лет.



Каши варят не только в России

- Англичане не могут представить себе завтрак без овсяной каши
- В Африке любят каши из сорго
- Жители Азии едят рис
- Молдаване, румыны и болгары варят кашу из кукурузной муки – мамалыгу



Народные выражения

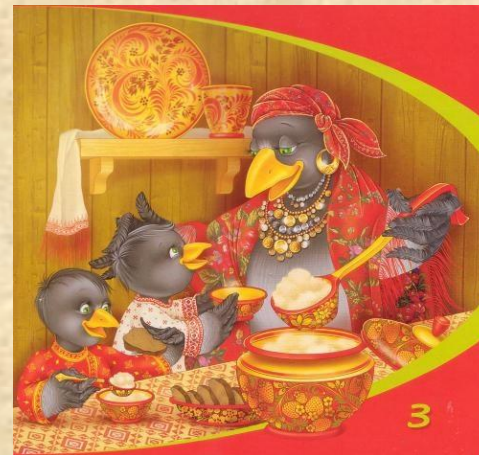
- Заварить кашу
- Расхлебывать кашу
- Каша – малаша
- Мы с ним в одной каше
- С ним кашу не сваришь
- Однокашники
- Каша во рту
- Сапоги каши просят
- Мало каши ел
- Каша в голове

Пословицы и поговорки

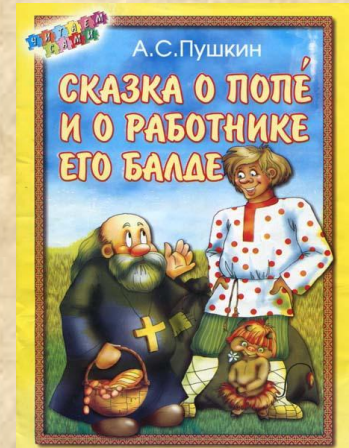
- Гречневая каша – матушка наша, хлеб ржаной – отец родной.
- Хороша кашка, да мала чашка.
- Кашу маслом не испортишь.
- Без хлеба, да без каши, ни во что труды наши.
- Русского мужика без каши не накормишь.
- Без каши не обед.

Литературные произведения, которых упоминается о каше

1. Телешов Н.
«Крупеничка»
2. Русская
народная потешка
«Сорока – белобока
кашу варила...»

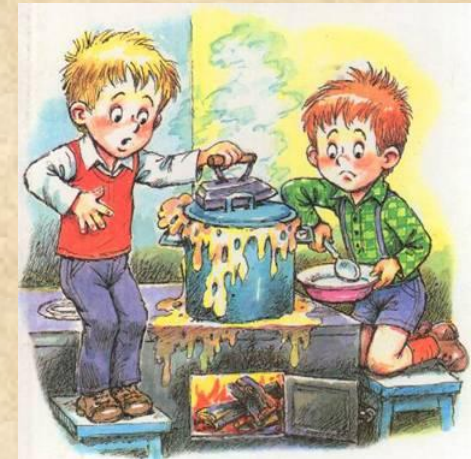


3. А.С. Пушкин
«Сказка о попе и
работнике его
Балде».



4. Русская народная
сказка «Лиса и
журавль»

5. Носов Н.
«Мишкина каша»

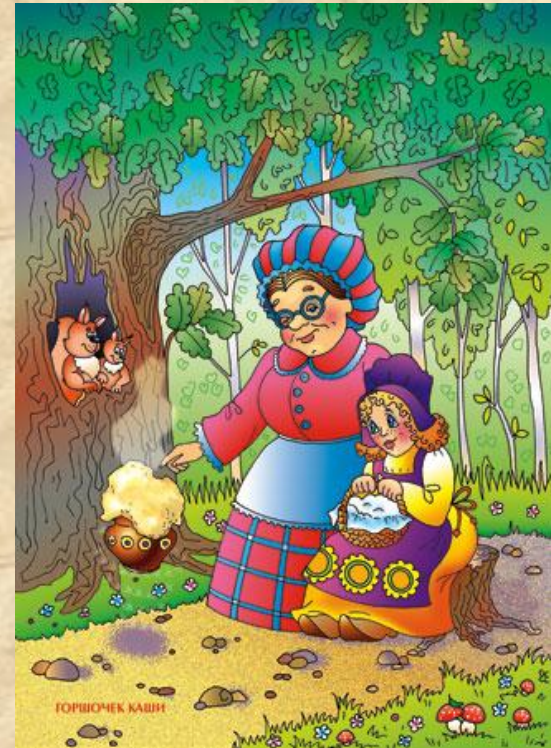


6. Русская народная
сказка «Каша из
топора»



7. Братья Гримм
Немецкая сказка
«Волшебный
горшочек»

8. Берта
Туппенхаук.
Норвежская
сказка
«Прошлогодня
каша».



КАШИ РАЗНЫЕ НУЖНЫ – КАШИ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ

Гречневая каша.

Гречневую крупу получают из гречихи. Гречиха – это экологически чистое растение. Она содержит больше всего полезных для поддержания красоты и здоровья веществ. Витамины и микроэлементы, которые содержатся в гречневой каше, полезны для глаз, помогают бороться с бессонницей, стрессами, укрепляют нервную систему, способствуют похудению.



Овсяная каша.

Овсяная каша варится из овсяной крупы, или геркулеса, а крупу получают из овса.

В овсянке есть все наиважнейшие для нашего здоровья компоненты, а также полезные вещества, влияющие на работу лёгких, желудка, печени.



Перловая каша.

Перловую кашу варят из перловой крупы, которая изготавливается из ячменя. Название «перловая» происходит от слова «перла», что означает «жемчужина».

Кашей красоты многие называют именно перловку. Ведь именно эта крупа вырабатывает вещество, которое препятствует преждевременному появлению морщин и старению кожи.

Перловая каша низкокалорийная. Это важно тем, кто сидит на диете. А еще в ее составе много вещества, необходимого во время роста человека.



Пшеничная каша

Пшеница не только самое главное, но и самое первое хлебное растение, которое посеял человек. Кроме манной крупы, из пшеницы делают ещё и пшеничную крупу.

Интересный факт: Еще древние египтяне выращивали пшеницу и высоко её ценили. Когда умирал их царь – фараон, в гробницу сносили всё, без чего умерший владыка, по верованиям египтян, не мог обойтись в загробном мире. Вместе с золотыми украшениями и прочими драгоценностями в гробницу ставили чашу с пшеничным зерном.

Пшеничная каша дает человеку силы и энергию. В ней есть большое количество веществ, которые хорошо влияют на наши кости и зубы.



Манная каша.

Оказывается, в манной каше – самое низкое содержание витаминов и полезных веществ.

Манная каша полезна тем, что калорийна. Она прекрасно утоляет голод, и не оставляет при этом совсем чувства тяжести.

К сожалению, ее нельзя давать детям до года, из-за повышенного содержания в ней ряда веществ.



Пшенная каша.

Пшенная крупа изготавливается из проса.

В первую очередь, пшенная каша способствует выведению вредных веществ из организма.

Полезность пшенной каши велика. Врачи ее советуют кушать при проблемах с сердцем, лишнем весе. При регулярном употреблении каши улучшается внешний вид лица, укрепляются ногти и волосы.



Рисовая каша.

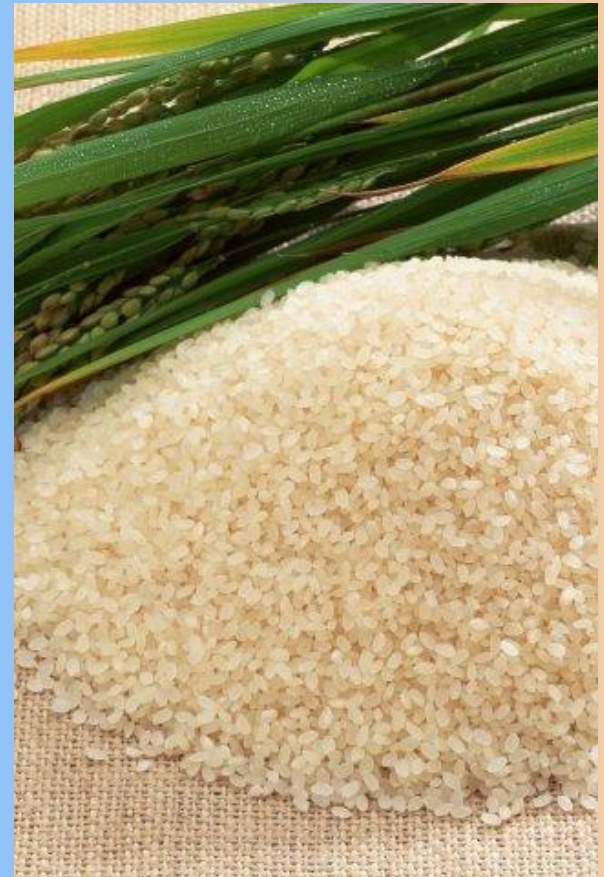
Рисовую кашу варят из риса.

Родиной риса является Индия.

Рис – основной продукт питания в азиатских странах.

Рис, по сравнению с другими крупами очень легко усваивается организмом.

Рисовая каша - это диетическая каша. Особенно она полезна людям с проблемами желудка и кишечника. В ней есть вещества, которые помогут поддержать заряд энергии в организме целый день.



Кукурузная каша.

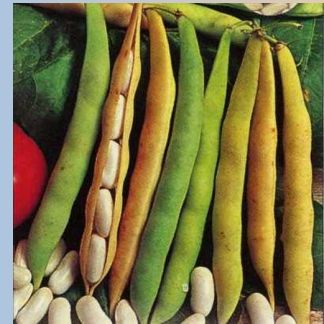
Из кукурузы получают кукурузную крупу. Крупу обрабатывают. Из крупной крупы производят легкие кукурузные хлопья и воздушные зерна (воздушную кукурузу). А мелкая кукурузная крупа идет на производство хрустящих кукурузных палочек.

Кукурузная каша одновременно очень питательная и низкокалорийная, поэтому употреблять ее могут абсолютно все: и взрослые и маленькие детишки. Если часто есть кукурузную кашу, то улучшится работа сердца.



Каша из бобовых растений.

Бобовые растения - это горох, фасоль, а ещё соя и чечевица. Каша из этих круп очень полезны и питательны – ведь в горошинах, как и в мясе, много полезных белков. Эти каши помогут быстро восстановить силу и энергию. Самой полезной из них считается каша из чечевицы. По своим питательным свойствам чечевица может заменить хлеб, крупы и даже в мясо.



Не нужно лениться!

**Нужно готовить кашу утром не
только детям, но и всей семье.
Ведь это так вкусно и полезно!**

