

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной



*Учить уроки, чтоб на «пять»,
И спортом заниматься,
Мы все должны прекрасно знать,
Нам надо правильно питаться.*

Автор: Тырина Н.В.
Учитель начальных классов
МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа
№12» г.Калуги

Какие же они – каши?



Пшеничная



Манная



Гречневая



Рисовая



Овсяная



Пшенная



Перловая



Кукурузная



Гороховая

Гречневая каша

Для приготовления гречневой каши используют ядро гречихи. Родина гречихи – Индия. В гречневой каше много витаминов.



Овсяная каша



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



Пшенная каша



Пшено получают из проса. Пшённая каша богата витамином В. Он улучшает память, повышает работоспособность.



Перловая каша



Из зерен ячменя готовят перловые каши. В старину перловая каша считалась царским блюдом.



Кукурузная каша



Кукурузную кашу врачи рекомендуют употреблять при заболеваниях сердца и сосудов.



Манная каша



Манную кашу варят из манной крупы – манки. Манную крупу получают из пшеницы.



Рисовая каша



Рисовая каша приносит пользу при расстройствах желудка. Растет рис в воде.



Пшеничная каша



Пшеничную кашу варят из Пшеничной крупы – манки. Пшеничную крупу получают из пшеницы.



Гороховая каша



Гороховая каша готовится из сушеного гороха. Он очень богат витаминами и микроэлементами.



Добавки для каш



**Любят взрослые и дети
Каша вкусные, поверьте.
Если скушаешь ты кашу,
Станешь ты бодрей и краше!**

