


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СКАЗКА»**

*г. Покачи*



**Конкурсная работа  
«Веселая история , о  
том что вкусно и  
полезно. *Каша –  
радость наша!*»**

*Автор работы: Галимова Алина, 5 лет, воспитанница гр.  
детей 4-5 лет «Золушка»*

*Куратор работы: Брицкая Оксана Вячеславовна, воспитатель*

# ЧТО ТАКОЕ КАША?

**КАША** это густоватая пища, крупа приготовленная на воде или на молоке.



Из чего варят кашу?

1. Крупа

2. Молоко

3. Вода

4. Соль

5. Сахар

А еще в кашу можно добавить фрукты, ягоды, изюм, варенье, орешки!!!

## Какая она бывает?

Гречневая - гречиха

Рисовая - рис

Овсяная - овёс

Кукурузная - кукуруза

Перловая - овёс

Ячневая - ячмень

Пшённая - просо

Манная - пшеница





# Рейтинг «Полезности»



2

*овсяная  
каша*



1

*гречневая  
каша*

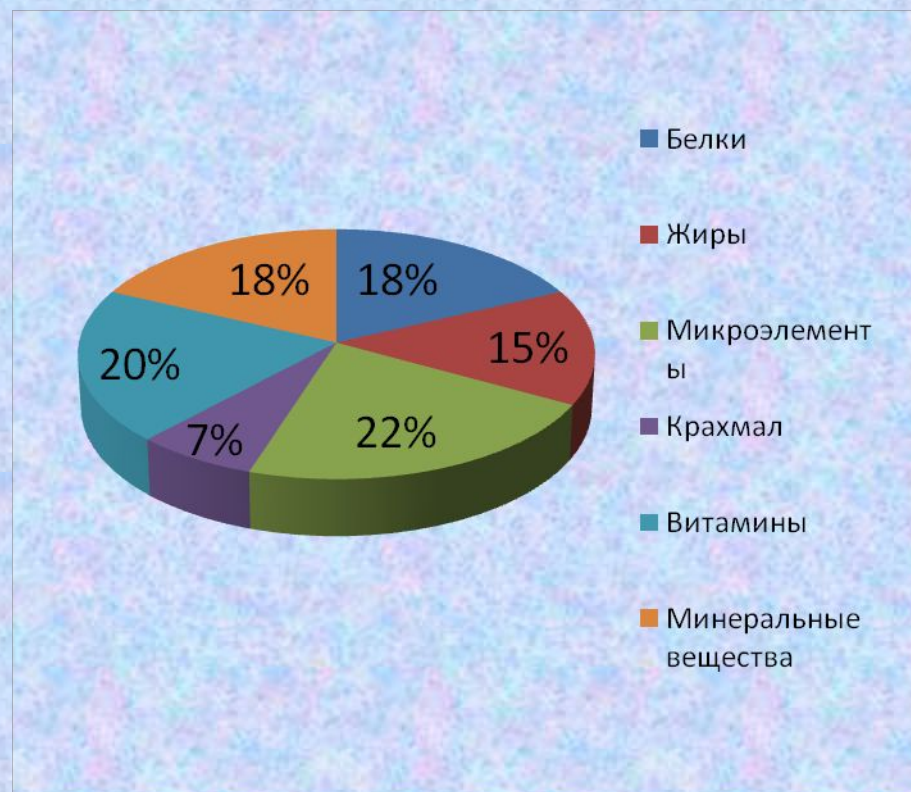


3

*рисовая  
каша*

# ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

*Каша это полезный, питательный, вкусный и не дорогой продукт, обладает многими ценными свойствами. Идеальный завтрак для всей семьи.*





**1. Гречневая каша- царица каш. Первое место среди зерновых по содержанию полезных веществ, таких как белок, крахмал, жиры, витамины В1, В2, В6, РР, фосфор, калий, марганец, кальций, железо, магний. Способствует снижению холестерина.**



**2. Овсяная каша - каша красоты. Овсянка улучшает не только самочувствие, но и состояние кожи. Самая питательная из каш. Улучшает пищеварение, повышает иммунитет, очищает организм от соли и шлаков.**



**3. Рисовая каша - каша для ума. В рисе много углеводов. Отлично выводит вредные вещества из организма. Помогает при болезнях желудка. Благоприятное влияние рис оказывает и на нервную систему.**



**4. Кукурузная каша – является низкокалорийной. Богата кремнием, железом. Улучшает работу кишечника. Способствует выведению жира из организма.**





5. Пшенная каша - для сердца. Пшено хорошо усваивается организмом, его рекомендуют употреблять при болезнях печени и пищеварительной системы. Содержит полезные микроэлементы : цинк, медь, марганец.



6. Манная каша – обладает высокой калорийностью, питательной ценностью и высокой усвояемостью. Практически не содержит клетчатки, много крахмала, белков, калия и витаминов E и B1.



7. Ячневая каша - помощник иммунитета. Имеет громадное количество витаминов A, B, D, PP. Невысокая калорийность относит этот продукт к ряду диетических.



8. Перловая каша – богата аминокислотой, которая помогает нам бороться с вирусами и микробами. Много витаминов группы B, белков и минералов.

# Почему дети не любят кашу?

(мнение детей)

Заставляют  
родители  
(воспитатели)



Не вкусно  
пахнет

Не красивая  
(не  
аппетитная)

С  
крупинкам  
и  
(комочкам  
и)

Все не едят и  
я не буду





***А мы любим!!!!***





27.12.2012 08:50

**ТАК ВОТ ТЫ КАКАЯ, КАША...**