




КАША

Внеклассное  
мероприятие по  
технологии



*Каша - это традиционно-русская еда, наша национальная гордость*

*«Каша — мать наша»*

*«Густая каша семьи не разгонит»*

*«Русского мужика без каши не накормишь»*

*«Без каши обед не в обед»*



*Каша – это культовое, обрядовое блюдо славян. Её варили на рождение ребенка, именины, поминки и др.*

*Во время свадьбы, жених с невестой готовили кашу, в случае неудачи появилась поговорка «с ним (с ней) каши не сваришь».*

*Когда на Руси планировали большое дело, то обязательно варили кашу, начать дело - «заварить кашу»*



**Цель работы** - изучить разнообразие каш, их пользу.

**Предполагаемые результаты:**

- если ребята больше будут знать о пользе злаков, то это будет стимулом к тому, что они будут стремиться включать в рацион каши; полюбят этот полезный продукт питания



# ПОЛЬЗА КАШИ

*Все каши производятся из зерна, зерновые культуры **очень полезны.***

*- они имеют высокое содержание клетчатки, растительного белка, витаминов, «медленных» углеводов, по этим причинам каши быстро и надолго насыщают, очищают и оздоравливают организм*



# КАКИЕ КАШИ ЛУЧШЕ

*Самая полезная каша будет приготовлена из неочищенной крупы, грубого (крупного) помола или цельного зерна с добавлением, мёда, фруктов, ягод, орехов.*

*Самые полезные каши готовятся из **овсянки, гречки и риса***



Предлагаем вашему вниманию рецепт замечательной **сладкой каши из гречневой крупы**.

Время приготовления: 35 мин

Ингредиенты на 2 порции:

1 стакан гречневой крупы;

1 большое твердое яблоко;

горсть чернослива;

горсть сушеной клюквы (можно взять изюм);

2 абрикоса (персика, груши, сливы, 1 банан, манго или авокадо);

100 г сливочного масла;

1 ст.л. сахара;

щепотка соли;

щепотка молотой корицы;

2 бутончика гвоздики





Овсянка- подарит  
молодость и красоту,  
избавит от лишнего веса

При болезнях  
пищеварительной  
системы поможет  
рисовая каша



Пшенная каша – блюдо  
для поддержания  
стройности



Для повышения  
иммунитета нужна  
кукурузная каша








Ячневая крупа  
способствует  
похудению, улучшает  
работу мозга



Перловая каша  
вернет молодость



Самыми вкусными и полезными крупами были признаны перловая, гречневая, овсяная, кукурузная и пшеничные крупы

<p><b>Перловая</b></p>  <p>Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.</p> <p>Полезные вещества: крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В</p> <p>Fe P I Mg Cu Ca железо фосфор йод магний медь кальций</p>	<p><b>Гречневая</b></p>  <p>Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и улучшает кровообращение.</p> <p>Полезные вещества: белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин</p> <p>E Ca Fe K Na витамин кальций железо калий натрий</p>
<p><b>Овсяная</b></p>  <p>Снижает холестерин, стимулирует ЖКТ, помогает для профилактики рака, гастрита и язвы.</p> <p>Полезные вещества: белок, линолевая кислота, лецитин, натрий витамин, клетчатка</p> <p>K Mg Ca калий магний кальций</p>	<p><b>Кукурузная</b></p>  <p>Борется с газообразованием в ЖКТ, улучшает внешний вид ногтей, волос, кожи и зубов.</p> <p>Полезные вещества: ниацин, лизин, триптофан, фолиевая кислота, пантотеновая кислота селен</p> <p>Si Zn A C E кремний цинк витамины</p>
<p><b>Пшеничная</b></p>  <p>Полезна для ЖКТ, очищает от токсинов, снижает холестерин. Рекомендуют при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы и печени.</p> <p>Полезные вещества: белок и углеводы</p> <p>Fe P Si Mg A железо фосфор кремний магний витамин</p>	

**АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ**

Редактор: Алла Амеличкина  
Дизайнер: Светлана Минайченко

# ИТАК,

Каши – это не только традиционная русская еда год от года завоевывающая популярность во всём мире, но и **очень полезное блюдо для организма человека.**

Каждый вид крупы обладает собственным **уникальным набором элементов,** обуславливающим ее полезные свойства

Крупа	тиамин (В <sub>1</sub> )	рибофлавин (В <sub>2</sub> )	никотиновая кислота (В <sub>3</sub> )	фолиевая кислота (В <sub>9</sub> )	токоферол (Е)	бета-каротин
гречневая	0,5	0,2	4,2	0,03	6,7	0,01
овсяная	0,5	0,1	1,1	0,03	3,4	0,002
перловая	0,1	0,06	2,0	0,03	3,7	-
манная	0,2	0,1	1,0	0,02	2,6	-
кукурузная	0,1	0,1	1,1	0,02	2,7	0,2
пшеничная	0,4	0,04	1,6	0,04	0,3	0,02
рисовая	0,1	0,04	-	0,02	0,5	-
пшеничная	0,6	0,04	1,6	0,04	2,6	0,02
ячневая	0,3	0,1	2,7	0,03	1,5	-

Крупа	калий	кальций	фосфор	магний	железо
гречневая	200	70	200	50	3
овсяная	300	90	300	100	3
перловая	300	40	300	50	1
манная	150	25	100	50	2
кукурузная	150	20	100	30	3
пшеничная	400	40	200	100	3
рисовая	150	50	100	25	2
пшеничная	300	250	250	50	2
ячневая	200	80	300	50	2

# ПРИЗЫВАЕМ ВСЕХ!

Пересмотреть в  
положительную сторону  
своё отношение к крупам  
и блюдам из них и **не  
лишать** свой организм  
такой **мощной  
поддержки**



# ИСТОЧНИКИ

1. Гречка с сухофруктами и фруктовой подливкой URL:  
<https://polrecept.com/kasha/grechnevaya/s-fruktami>  
(дата обращения 10.10.2018)

2. Пословицы и поговорки о каше URL:  
<http://sbornik-mudrosti.ru/poslovicey-i-pogovorki-o-kashe/>  
(дата обращения 10.10.2018)

3. Польза каши: правда или выдумка. Полезные каши на завтрак URL:  
<https://ladyplace.ru/health/polza-kashi.html> (дата обращения 15.10.2018)

4. Что мы едим на завтрак URL:  
<http://www.lipetsk.ru/content/news/32079> (дата обращения 24.10.2018)



**Работу выполнила**  
**Назарова Галина Михайловна**  
**учитель технологии Вишняковского филиала**  
**МБОУ Михайловской СШ**  
**Урюпинского района Волгоградской области**