


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



При болезнях
пищеварительной
системы поможет
рисовая каша



Овсянка- подарит
молодость и красоту,
избавит от лишнего веса



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

Перловая
Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.
Полезные вещества: крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В
Fe P I Mg Cu Ca
железо фосфор йод магний медь кальций

Гречневая
Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и улучшает кровообращение.
Полезные вещества: белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин
E Ca Fe K Na
витамин кальций железо калий натрий

Овсяная
Снижает холестерин, стимулирует ЖКТ, помогает для профилактики рака, гастрита и язвы.
Полезные вещества: белок, линолевая кислота, лецитин, натрий витамин, клетчатка
K Mg Ca
калий магний кальций

Кукурузная
Борется с газообразованием в ЖКТ, улучшает внешний вид ногтей, волос, кожи и зубов.
Полезные вещества: ниацин, лизин, триптофан, фолиевая кислота, пантотеновая кислота селен
Si Zn A C E
кремний цинк витамины

Пшеничная
Полезна для ЖКТ, очищает от токсинов, снижает холестерин. Рекомендуют при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы и печени.
Полезные вещества: белок и углеводы
Fe P Si Mg A
железо фосфор кремний магний витамин

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 ₁)	рибофлавин (В ₂)	никотиновая кислота (В ₃)	фолиевая кислота (В ₉)	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