

Каши разные нужны – каши разные важны

(урок № 6 «Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?»)

Подготовила: учитель начальных классов

МОУ школы №80 Баннова Н.А.

Г. Тольятти

«КАША –МАТУШКА»

- Да, каше очень много лет, она старше хлеба. Сначала ее варили из лесных орехов.
- Как только человек стал сеять рожь, пшеницу, ячмень, гречиху, он научился очищать зерно, а зерна варить.
- Это было самое любимое среди русских людей кушанье.



ГРЕЧНЕВАЯ

- В народе эту коричневую крупу(гречку) называют мини-аптекой, ведь она спасает организм от интоксикации и отравлений. Она выводит вредные токсины, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- Также эта чудо-крупа помогает при нарушениях Обмена веществ — ожирении, сахарном диабете.



МАННАЯ

- Эта каша особенно полезна для детей, ее рекомендуют для поддержания организма в тонусе. Но полезна она не только карапузам, а и взрослым людям. Каша благотворно влияет на кости и желудочно-кишечный тракт.

Витамины: Содержит вещество фитин, в составе которого – фосфор.



РИСОВАЯ

- Рисовая каша спасает при заболеваниях пищеварения и диарее. В ней много углеводов и самого полезного вещества – клетчатки
- Рисовая каша укрепляет нервную систему и превращает питательные вещества в энергию. А недавно японские ученые выяснили, что рис не только полезен для здоровья, но и повышает интеллект.



ОВСЯНАЯ

- Регулярно употребляя эту кашу, можно избавиться от желудочно-кишечных болезней. Она придает много энергии, так что вы будете бодрыми целый день.



Спасибо за урок!