

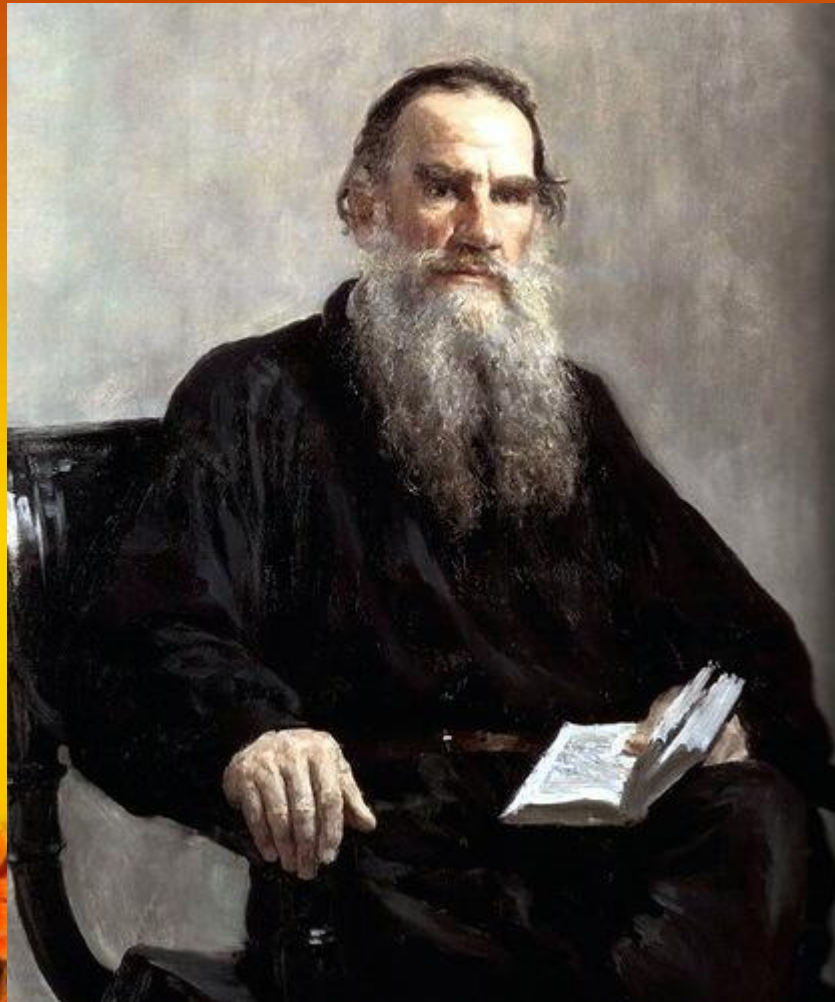
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №10 «Светлячок»

Каша - здоровье наше!!!

Воспитатель,
Хахлева Н.В.
МБДОУ ДС № 10
«Светлячок»

г. Старый
Оскол
2016 г

Правильное питание – основа здоровья



Л. Н. Толстой писал: «Если бы люди питались только простой чистой пищей, то они не знали бы болезней.»

Русский народ всегда отличался силой и здоровьем. Самым главным блюдом на столе была каша. Каша любимое блюдо сказочных героев и былинных богатырей.

День каши

У каши есть свой праздник – День Акулины- гречишницы (26 июня). За неделю до праздника или через неделю после него по народному календарю сеяли гречиху. А на саму Акулину варили «мирскую кашу», столы выносили на улицу и потчевали той кашей странников и нищих, а соседи хвастались друг перед другом – чья каша вкуснее? Кашу варили в знак примирения между врагами: без съеденной каши мирный договор был недействительным. Кашей кормили нанятого работника и подмечали, как он ест. Про плохого едока говорили: «С ним каши не сварить!» и на работу не брали. Поминальной кашей (кутьей, колвом) поминали усопших.

Сначала кашу готовили по праздникам. В XII веке слово «каша» даже было синонимом слова «пир». Каша находила признание и на народном, и на царском столе. Петр I, например, любил ячневую кашу, объявил ее «любимой романовской».

« Щи да каша – пища наша». Так любили говаривать в народе.

Каша была самой простой, сытной и доступной едой. В XVI веке было известно не менее 20 видов каш – сколько круп, столько и каш. В Древней Руси кашей называли любую похлебку, сваренную из измельченных продуктов, в том числе рыбы, овощей, гороха. Готовили её в специальных котелках чугунок, которые подолгу томились в печи. Для каши использовали кристально чистую мягкую родниковую воду или свежайшее молоко.

На свадьбах, крестинах, именинах, поминках, торжествах перед большими сражениями и, конечно же, на победных пирах каша всегда была обязательным кушаньем. Она служила также символом дружбы: для заключения мира варили «мирную» кашу.



Виды каш



- *Овсяная каша*
- *Пшеничная каша*
- *Перловая каша*



- *Гречневая каша*
- *Манная каша*
- *Рисовая каша*



Овсяная каша

Самая питательная из каш Овсяная. Овсяная каша -приготавливаемая из овсяной крупы или хлопьев. Это блюдо традиционно было распространено в Шотландии, Скандинавии и на Руси, у восточных славян, которые варили кашу как на воде, так и на молоке. В последние десятилетия набирает популярность и в других странах как сытный и полезный завтрак.

Польза овсяной каши в её богатом составе. Овсяные хлопья – это отличный источник клетчатки, белков, кальция, калия и других минералов. Овсяная каша обладает отличными очищающими свойствами, благодаря клетчатке.



Пшенная каша

Пшенная каша, приготовливаемая из пшенной крупы, получаемой из плодов растений рода просо. Распространённый продукт питания, обычно готовится путём варки на молоке.

Пшенная каша поставляет организму железо, необходимое для нормального кровообращения и здорового цвета лица, фтор без которого невозможно сохранить здоровые зубы, магний – незаменимый микроэлемент для спортсменов и марганец отвечает за нормальный обмен веществ. Издавна пшенную кашу считали продуктом, дающим силы.



Перловая каша

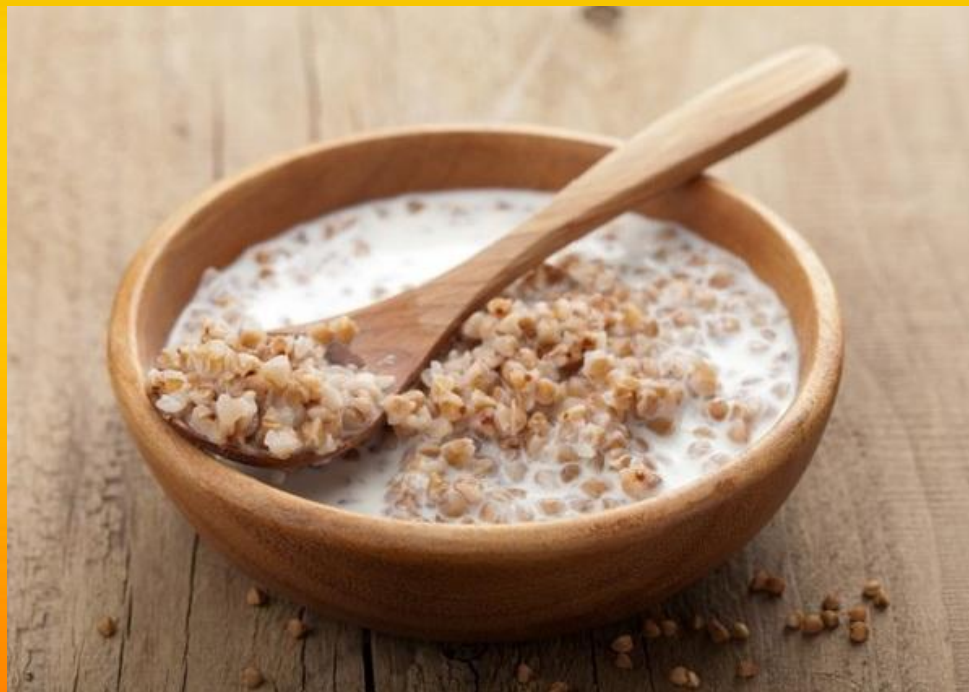
Перловая каша — блюдо из разваренной перловой крупы. Перловую кашу готовят как на молоке, так и на воде. Перловая каша, приготовленная из мелкорубленной перловой крупы (ячневой крупы), называется ячневой кашей. Главное богатство перловки – фосфор, по его содержанию перловая крупа почти в два раза превосходит остальные злаки. Фосфор не только необходим для нормального обмена веществ и хорошей работы мозга, но и считается главным микроэлементом.



Гречневая каша

Гречневая каша — приготавливаемая из гречневой крупы, популярное блюдо русской, белорусской, украинской и польской кухонь.

Гречневая каша - одна из самых полезных каш. Чемпион среди злаков по содержанию витаминов группы В, которые помогают справиться со стрессами и бессонницей, а заодно и отвечают за хорошее состояние кожи, волос и ногтей. А так же способствует снижению веса.



Манная каша

В манной крупе 70 процентов крахмала, много белков, витаминов и минеральных веществ, и так как она быстро готовится, то все они сохраняются: В ней мало клетчатки, и она рекомендуется в послеоперационный период и при истощении. При хронической недостаточности почек, например, рекомендуются блюда, приготовленные из безбелковых круп, - в этом случае манка незаменима. Манная каша благотворно влияет на кости, мышцы, желудочно-кишечный тракт взрослого человека. Но если питаться только манкой, скажется недостаток кальция: возникнет остеопороз – повышенная ломкость костей.



Анастасия Соро

cookingbook.ru

Рисовая каша

Рисовая каша - каша из риса. Для приготовления блюда рис варят в воде, пока он не размякнет. Рисовая каша очень полезна при заболеваниях органов пищеварения. При расстройстве желудка и поносах хороший эффект дает слизистый рисовый отвар. В народной медицине такой отвар с добавлением мяты и репчатого лука применяется и как потогонное средство. Белки риса по аминокислотному составу являются полноценными и приближаются к белкам животного происхождения, поэтому рис называют «вегетарианским мясом».




*А ещё в кашу можно добавить фрукты, ягоды,
изюм, варенье, орешки.*





Про кашу есть много пословиц и поговорок

- *Хороша кашка, да мала чашка.*
 - *Кашу маслом не испортишь.*
 - *И дурак кашу сварит, было бы пшено.*
 - *Каша-то густа, да чаша-то пуста.*
 - *Каша — мать наша.*
 - *Кашу есть зубов не надо.*
- 

Не все дети любят кашу!!!

Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» – чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища – единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период – залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

***ЕШЬТЕ КАШИ!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***

