

«Кашу поедай - утро»



**Правильное питание
школьника – залог его
здоровья и успеваемости.**

Неправильное питание приводит к лишнему весу, болезням желудочно-кишечного тракта, снижению иммунитета. Правильный завтрак - залог хорошего дня. Целесообразнее всего начинать его с каши.



Из истории возникновения





Пословицы о каше

Кашу маслом не испортишь.

Каша - кормилица наша!

Хороша кашка, да мала чашка.

**Русского мужика без каши не
накормишь.**

Из чего получают каши?

ПШЕНИЦА



Манная крупа



Пшеничная крупа



Манная каша



Пшеничная каша



ПРОСО



Пшено



Пшённая каша



ОВЁС



Овсяные хлопья
(Геркулес)



Овсяная каша
(геркулесовая)



ГРЕЧИХА



Гречка



Гречневая каша



ЯЧМЕНЬ



Ячневая крупа



Перловая крупа



Ячневая каша



Перловая каша



Приятного аппетита

