

# «Кашу поедай - утро»



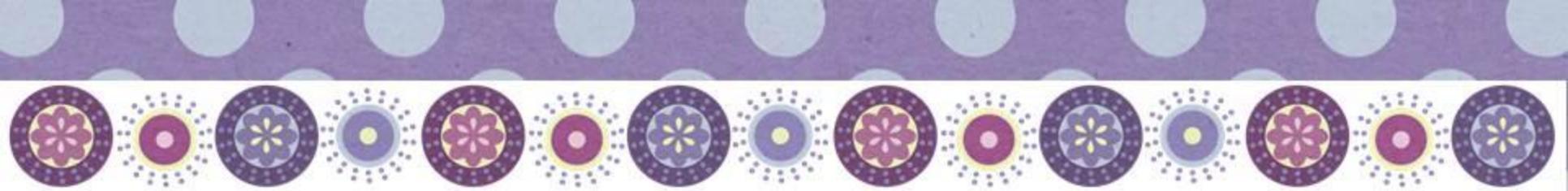
**Правильное питание  
школьника – залог его  
здоровья и успеваемости.**

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

