

Презентация к занятию по программе
«Разговор о правильном питании» .

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? 5 самых полезных и популярных каш



Автор:

учитель начальных классов
МБОУ «СОШ №6»

Попова Татьяна Ивановна
ст. Тбилисская Тбилисский район
Краснодарский край



Звонит звонок!
Начинается урок!
Русский язык?
-Нет!
Математика?
-Нет!

Это новый предмет:
«Разговор о правильном
питании»

Новое
поколение
выбирает
ЗДОРОВЬЕ!



Что на свете всего дороже?

Здоровье





А К Ш А

КАША



1). Сваренное на воде или молоке кушанье из крупы.

2). Полужидкая масса чего-либо, напоминающая видом это кушанье.(Снежная каша. Глинистая каша).

3). Разговорное: Беспорядочное смешение чего-либо, путаница в голове у кого-либо. (Путаница в мыслях) .

Тема: Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?

Задачи урока:

- Сформировать понятие о правильном питании.
- Получить представление и информацию о том, какие каши наиболее полезны и необходимы человеку.
- Научиться выбирать самые полезные каши.
- Воспитывать уважительное отношение к труду людей, продуктам питания.

Русская народная сказка «Каша из топора»



Русская народная сказка «Каша из топора»





Каша - густая еда из разваренных в жидкости зёрен или крупы злаков

Каша используется в качестве основной горячей провизии в воинских частях, в походах, во время экспедиций и путешествий, в рабочих столовых.

Отсюда и название поваров — **кашевар**





Презентация каши по рейтингу самых популярных
полезных каш
(работа в группах)

Должны рассказать:

- 1). Из чего каша приготовлена
- 2). Чем она полезна для человеческого организма..
- 3) Как сделать кашу вкусной

ТОП - 5 самых полезных каш

Топовый означает «входящий в число самых лучших или популярных».



1 группа

Овсянка – «каша красоты»



Овёс



Овсяные хлопья



Овсяная каша (Овсянка)



**Калорийность овсяной каши на воде –
88 ккал на 100 г.**

Инсценирование рассказа Н. Сладкова «Овсянка»

- Птица овсянка



- Каша овсянка



2 группа

Рисовая каша – пища для интеллекта



Рисовое растение



Рисовая крупа



Рисовая каша



**Пищевая ценность блюда «Каша Рисовая»
(на 100 грамм):**

Калории: 61.9 ккал. Белки: 2 гр.

3 группа

Пшенка – каша для сердца



Просо



Пшено – семена просо



Пшённая каша (Пшёнка)



**Калорийность пшенной каши на воде –
90 ккал на 100 г.**

4 группа

Гречка – «царь-каша»



Растение – гречиха



Гречневая крупа



Гречневая каша (Гречка)



**Калорийность гречневой каши на воде
– 90 ккал на 100 г.**

5 группа

Перловка – каша от вирусов



Зёрна ячменя



Перловая крупа



Перловая каша (Перловка)



**Калорийность перловой каши на воде – 109
ккал на 100 г.**

Объяснить фразеологизмы

- 1) Заварить кашу.
- 2) Заварилась каша.
- 3) Каша во рту у кого.
- 4) Каши не сваришь.
- 5) Мало каши ел.
- 6) Накормить берёзовой кашей.
- 7) Просят каши (сапоги, ботинки и т. п.).
- 8) Расхлёбывать кашу.





Составь пословицы

Щи, да каша - да ещё и в рот положи.

Хороша кашка, пища наша

Кашу есть, мать наша.

Каша - зубов не надо.

Кашу свари, да мала чашка.

Отношение Великого полководца А. В. Суворова к каше



Когда Суворову один доктор сказал:

«Вам надо здоровыюшко подлечить, поистрепались в походах-то, - на курорт, на грязи съездить».

Наш полководец ответил:

«Милостивый государь, ну, что вы говорите? Мне старику на курорты? На курорты ездят богатые бездельники, хромовые танцоры – вот пусть они и купаются в этой грязи.

*А я истинно больной человек – мне нужна молитва, изба в деревне, баня, **каша** и квас».*



Суворов любил своих солдат. Да и сам жил по-солдатски. Спал в простой походной палатке. Ел солдатские щи и кашу. – „Солдат мне дороже себя“, – говорил он.

Каша в Армии



Каша – сила наша



**Каши – это не только неоценимая польза для здоровья,
но и особенный вкус**





МИШКИНА КАША





Рефлексия

- На сегодняшнем уроке я узнал(а)..
- На этом уроке я похвалил(а) бы себя за...
- После урока мне захотелось...
- Сегодня я сумел(а)...



Спасибо за работу.

- Но вот и всё, урок к концу подходит,
Мы славно поработали сейчас,
Учитель ваш уже итог подводит,
Не сводит с вас своих весёлых глаз.
Спасибо вам, ребята за работу,
Не подвели меня и в этот раз,
С великим удовольствием, конечно,
Поблагодарить хочу я вас сейчас!

Будьте здоровы!