



Попробуйце кашу – в ней сила Вада!

РУССКАЯ КАША - МАТУШКА НАША





Кашу варили на свадьбу, при рождении ребенка, на крестины и именины, на поминки или похороны. Без каши собственного оригинального приготовления нельзя было принять гостей. Причем каждая хозяйка имела свой собственный рецепт



Свадебный пир на Руси назывался кашею. «Запарили кашу – расклебывай!» Согласно старорусским традициям, во время свадебного церемониала жених с невестой обязательно готовили кашу. Часто каша на свадебном пиру была единственной едой для молодоженов. Крестьянская ли то была свадьба или купеческая, царская или генеральская.



Популярна была "молодильная каша". Крупу делали из зерна ржи молочно-восковой зрелости. Получалась очень вкусная и душистая каша, которая благотворно влияла на здоровье и омолаживала организм.

ПРАЗДНИК КАШИ

У каши есть свой народный праздник — так и называется, «Мирская каша».

Отмечается он в день Акулины-Гречинницы, 26 июня.



Кутья - традиционное славянское блюдо, подающееся на поминальный стол и в канун некоторых праздников, таких, как Новый год, Рождество, Крещение. Сейчас чаще всего делают самую простую и быструю кутью из зерен риса и сладких фруктов. Традиционно кутья готовилась из пшеницы или ячменя.

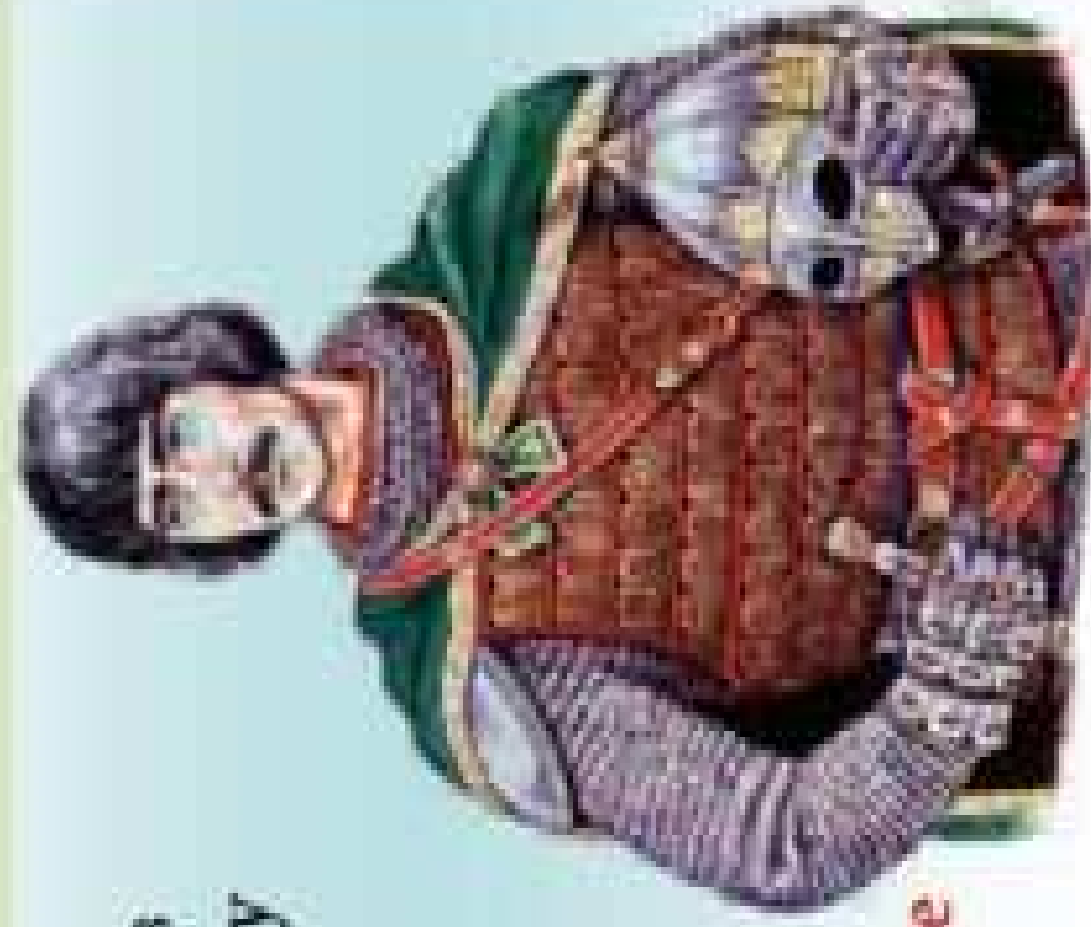


У русских князей
существовал обычай – в
знак примирения между
врагами варить кашу.

Без каши мирный
договор считался
недействительным. С

тех пор про
несговорчивых людей

говорят: «**С ним каши не
сваришь**».





ПШЕННАЯ КАША

Пшенная каша по праву возглавляет список каш для здоровой диеты.

Она богата клетчаткой.

Получаемое из просо пшено содержит 12% белка, 69.3% углеводов, 3,3% жиров, аминокислоты и витамины.



Просо



Пшено

Пшённая каша





пшеница



Манная каша

Манную кашу варят из манной крупы – манки.

Манную крупу получают из пшеницы: когда зёрна очищают от оболочек и перемалывают, то наряду с мукой образуется крупа. Это и есть **манка**.

Манная каша - самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной, соревнованиями или тяжелой работой.



ГРЕЧНЕВАЯ КАША

- Гречневая крупа - одна из самых полезных. В гречке содержатся растительные белки – 14%, крахмал – 67%, жиры 3%, богата витаминами B1, B2, B6, PP, минеральными веществами- фосфором, калием, марганцем, кальцием, железом, магнием.



Витаминами полна,
Гречневая каша – матушка
наша,
Если скушаешь её,
То захочется ещё.
Витаминов в ней навалом.
Я их перечислю.
Фосфор, калий и железо и
особенно белки
Все полезны и важны,
Для здоровья нам нужны.

Гречиха



Гречка

Гречневая каша



○Рисовая каша

Среди круп рис занимает первое место по содержанию крахмала - 77,3% и биологической ценности белка. К тому в нем есть набор витаминов – В1, В2, В6, РР, Е.



Пшено



Рис.

ОВСЯНАЯ КАША

Из овсяной крупы

готовят не только кашу,

но и кисели.

В овсяной круп

содержится почти 12%

белка, 65% углеводов,

6% жиров, различные

витамины и

минеральные

вещества.



ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ «ГЕРКУЛЕС» И «ЭКСТРА»

Овсяные хлопья

содержат 11% белка,

51%, углеводов, 7%

жиров. Хлопья

вырабатывают из

недробленых ядер

зерна овса . Их

очищают от оболочек,

пропаривают,

расплюсцовывают, а потом

подсушивают.



Овёс



Овсяные
хлопья

Овсяная каша



ЯЧМЕННАЯ КАША - ЛЮБИМОЕ БЛЮДО ПЕТРА I

Семена ячменя очень питательны. Они содержат белки, жиры, углеводы, ферменты, витамины А, В, Д, Е, минеральные вещества.

Из ячменя вырабатывают два вида круп: перловую и ячневую.



Ячмень



Ячменная крупа

Ячменная каша

Перловая крупа

Перловая каша





Кукуруза.

Кукуруза



Кукурузная крупа

Кукурузная каша



Льняная каша



- содержит 18 аминокислот из 22 имеющихся у человека;
- содержит витамины А, Е, В1, В3, В6, В12, микро – и макроэлементы: калий, магний, фосфор, железо, медь и т. д.;
- снижает риск заболевания злокачественными опухолями;
- обладает сильным антиаллергическим действием;
- способствует похудению

Redsovet.ru

Лён



Redsovet.ru

Шарики воздушные



1. Заполнить карточку. Побеждает тот, кто быстрее и правильно выполнит задание

Растения	Зерно, крупа	Каша
Просо	пшено	пшённая
Пшеница		
Ячмень		
Овес		
Гречиха		
Рис		
Кукуруза		
Лён		
Горох		

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ:

«Каша - кормилица наша»

«Без каши семью не
накормишь»

«Без каши обед не в обед»

«Кашу маслом не испортишь»

«Щи да каша – пища наша»

«С ним каши не сварить»

«Сам кашу заварил,
сам её и расхлёбывай»





В голове каша.



Во рту каша.



Ботинок просит каши.

Заключение

Каша – это полезный, питательный, вкусный и недорогой продукт. Крупы – важный источник растительных белков и углеводов. В них содержатся много минеральных веществ и витаминов группы В, поэтому продукты, получаемые из круп, широко применяются в питании детей. Есть еще одно достоинство каш – их универсальность. Они хорошо сочетаются с любыми другими продуктами: мясом и рыбой, грибами и овощами, фруктами и вареньями.

Поэтому в рационе каждого ребенка и взрослого должна быть **«утренняя каша»**. Потому что она надолго сохраняет чувство сытости, не создает дополнительной нагрузки на желудок, снабжает организм питательными веществами, приучает человека соблюдать режим питания, заставляет организм проснуться, повышает концентрация внимания на весь день. Хороший завтрак позволяет в обед съесть меньше – а это полезно, если вы худеете.

Так что, выбирайте кашу на свой вкус и будете здоровы! И помните **«Без каши ни во что и трупы наши!»**

