

# РАЗГОВОР О КАШЕ

АВТОРЫ РАБОТЫ  
УЧЕНИКИ МОУ СОШ№6:  
ПОЛУНИНА ДАРЬЯ, АХЪЯДОВА АЙНА,  
ГРЕЧАНЫЙ НИКИТА АВЕТИСЯН АНЖЕЛА,  
КОРОТЕНКО НЕОНИЛА  
ПОД РУКОВОДСТВОМ УЧИТЕЛЯ НАЧ. КЛАССОВ  
ПАШКОВОЙ ЕЛЕНА ВЯЧЕСЛАВОВНЫ.

Ст. Кущевская  
2009г

## ЦЕЛЬ:

---

1.узнать, чем так полезна каша.

## ЗАДАЧИ:

1.узнать о витаминном составе круп;

2.установить о влиянии употребления каши на организм человека;

3.провести опрос среди учащихся и их родителей.

# СОДЕРЖАНИЕ:

---

- ✘ 1. Вступление.
- ✘ 2.Какие каши мы знаем.
- ✘ 3.Манная каша.
- ✘ 4.Рисовая каша.
- ✘ 5.Гречневая каша.
- ✘ 6. Где выращивают.
- ✘ 7. Диаграмма
- ✘ 8.Пословицы и поговорки.

Что на завтрак?

Снова каша!

Ох, не любит её Даша.

Набиваешь полный рот,

А в живот всё не идёт.

Что же делать?

Как же быть?

Без неё ведь не прожить:

Ловкость, силу придаёт.

Так что, отправляйся в  
рот!





Эта ложка мне для силы,  
Эта, чтобы быть красивой,  
Эта, чтобы умной быть...  
Что ещё мне не забыть?



Ложку, чтобы не болела,  
Чтобы делать всё умела.  
Вроде я про всё сказала.



Да и каши стало мало.  
Если ложечкой примять,  
Съела всё, можно сказать

# Какие каши мы знаем ?

---

- Манная

- Гречневая

- Рисовая

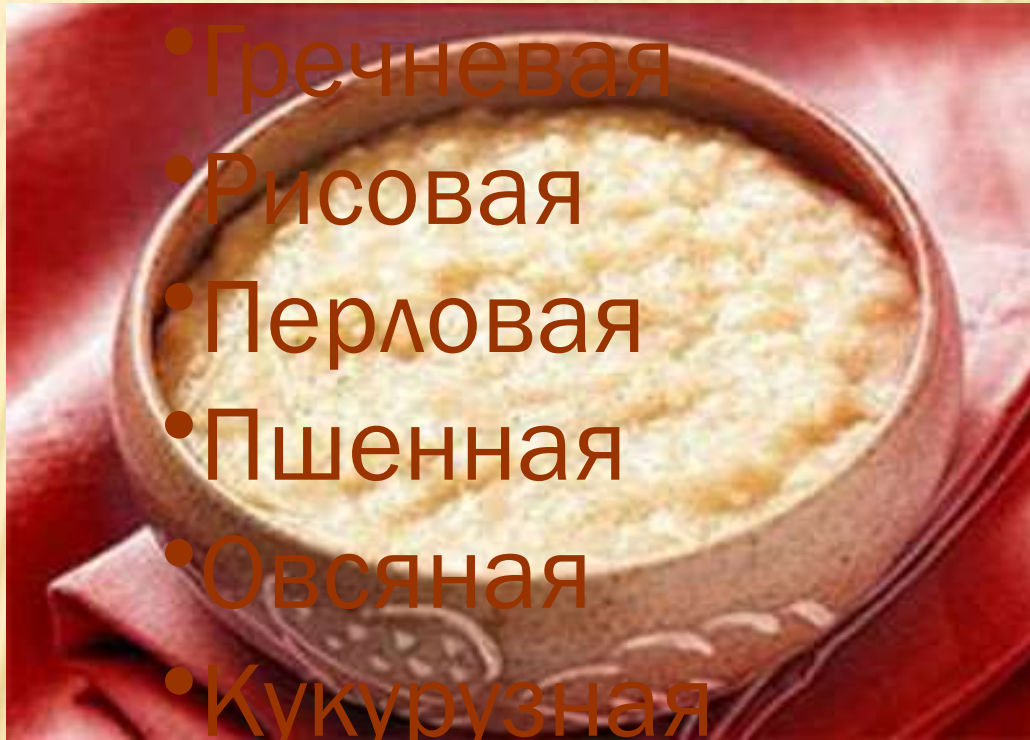
- Перловая

- Пшенная

- Овсяная

- Кукурузная

- Гороховая



# Манная каша



Манную кашу варят из манной крупы – манки. Манную крупу получают из пшеницы: когда зёрна очищают от оболочки и перемалывают, то наряду с мукой образуется крупка. Это и есть *манка*.





В манной каше отсутствует клетчатка, поэтому переваривается она гораздо легче, чем другие каши. Именно поэтому она рекомендуется людям с больным желудком и кишечником.

В манной каше 70 процентов крахмала, много белков и других минеральных веществ, калия и витаминов Е и В1 даже больше, чем в рисовой.

Так как она быстро готовится, то все полезные вещества сохраняются в ней.





# Гурьевская каша

Название каши связывают с именем графа Гурьева. Однажды графа Гурьева пригласили отобедать в гости. На десерт была подана очень красиво оформленная и прекрасная на вкус каша. Попробовав её, граф был настолько удивлён и растроган, что велел позвать в столовую повара и, когда тот явился, расцеловал его. Такой вкусной каши министр ещё никогда не ел. Граф выкупил крепостного повара и изобретателя каши Захара Кузьмина.

Кого только не потчевал Гурьев удивительной кашей, и всегда она вызывала у гостей неподдельной восхищение. Постепенно эту кашу научились готовить за пределами России, и везде она называлась кашей *гурьевской*.



# Рецепт гурьевской каши



- 1/2 стакана манной крупы
- 2 стакана молока
- 1/2 ст. измельчённых грецких орехов
- 2 стол. ложки сахара
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 яйца
- соль, ванилин по вкусу

# Рисовая каша.



**Рис является ценным продуктом питания для человека.**

**Среди круп рис занимает первое место по содержанию высококачественного крахмала - 77,3% и биологической ценности белка. К тому же в нем есть богатый набор витаминов –В1, В2 ,В6, РР, Е и участвующая в кроветворении фолиевая кислота, которая является важным средством профилактики малокровия.**

# ГРЕЧНЕВАЯ КАША.



Впервые гречиху стали выращивать в жаркой Индии четыре тысячи лет назад.

Там ее называли «черной пшеницей» за темный цвет зернышек-семян.

Из Индии гречиху завезли в Грецию, а уж оттуда в Россию. Поэтому у нас ее и окрестили гречихой, или гречкой.

Из всех круп гречневая выделяется своей питательностью, большим содержанием железа, калия, фосфора, меди, цинка.



**Гречневая каша это настоящая мини-аптека!  
В среднем гречневая крупа содержит 14% белков, 67% крахмала, более 3% жиров, богата витаминами В1, В2, В6, РР, минеральными веществами - фосфором, калием, марганцем кальцием, железом, магнием. К тому же гречневая каша обладает антитоксическими свойствами, способствует выведению из организма избыточного холестерина и ионов тяжелых металлов, снижает риск возникновения сердечнососудистых заболеваний, в частности ишемической болезни сердца.**

# Витамины



B1

B2

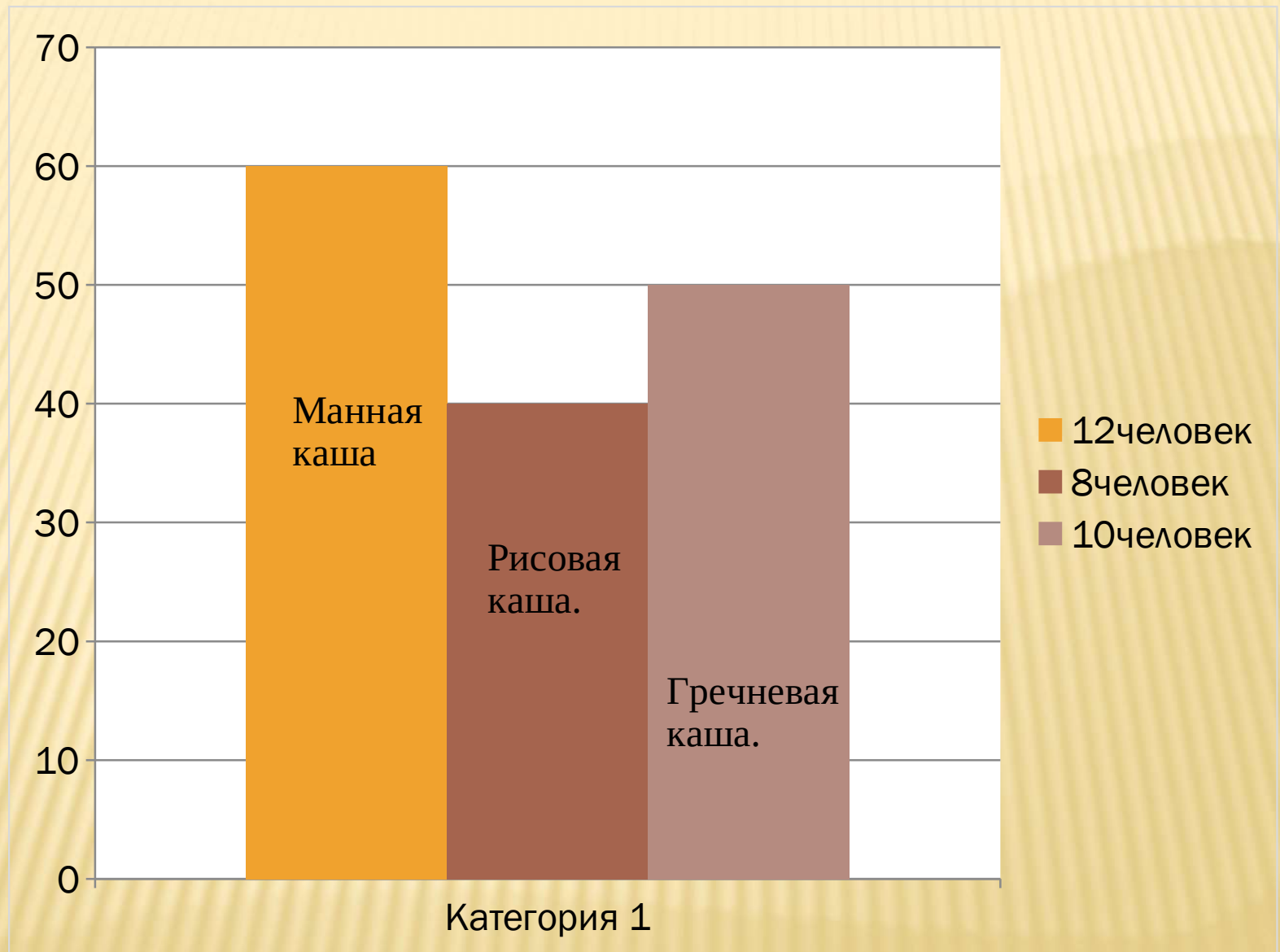
B6

B12

# Краснодарский край.



# Употребление каш учениками 1 «а» класса





# Пословицы и поговорки.

**Щи да каша – пища наша.**

**Каша - мать наша.**

**Борщ без каши – вдовец, каша без борща - вдова.**

**Не пил воды кубанской – не ел каши казацкой. (не служил, без опыта).**

**С ним каши не сваришь.**

Витамин В1. Это основной витамин, стимулирующий нормальную работу нервных тканей, мускулов и сердца. При его дефиците возникает раздражительность, бессоница, потеря веса и аппетита, слабость, апатия, умственная депрессия.

Витамин В2 Улучшает общее состояние. О недостатке рибофлавина в организме свидетельствуют красные, воспаленные глаза, потрескавшиеся сухие губы, багровый язык.

Витамин В6 Предупреждает  
нервные и кожные заболевания,  
содействует усвоению пищи.

Раздражительность, кожная сыпь и  
плохая реакция мускулов  
являются признаками его  
дефицита.

Витамин В12. Его нередко называют «основным красным витамином».

В12 является тонизирующим средством для взрослых, стимулирует аппетит у детей.

Основным симптомом его дефицита в организме является постоянная усталость, а у детей – отсутствие аппетита.