

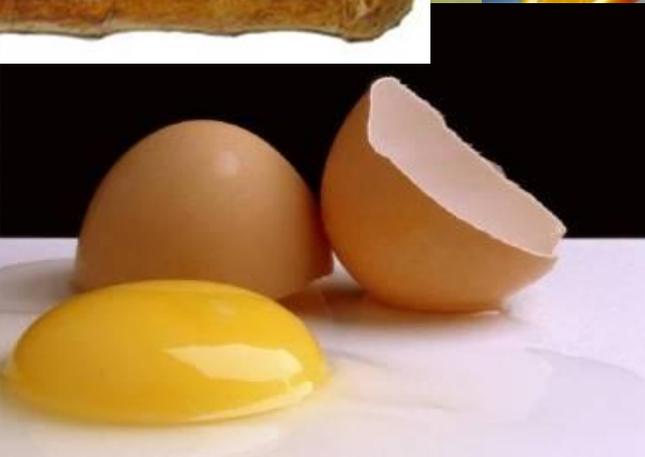
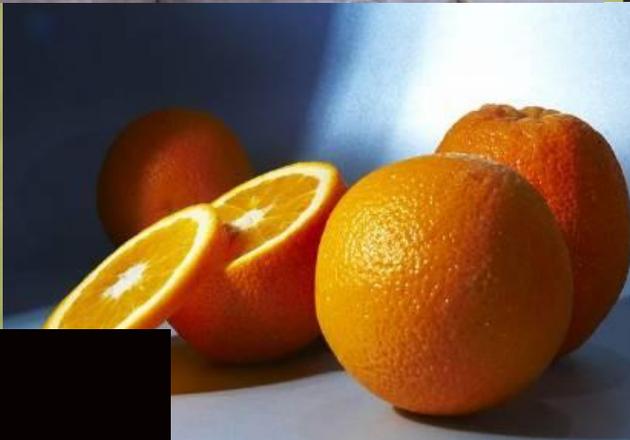
М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова



**РАЗГОВОР
О ЗДОРОВЬЕ
И ПРАВИЛЬНОМ
ПИТАНИИ
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

Правильное Питание

Образовательная
программа





Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?



Заглянем в словари...



- Ожегов С.И.: «*К а ш а –
к у ш а н ь е и з
в а р е н о й к р у п ы*».
- Даль В.И. : «*К а ш а –
г у с т о в а т а я
п и щ а , к р у п а ,
в а р е н н а я н а
в о д е и л и*

















□ Раньше землю пахали с помощью плуга. За пахарем шёл человек с лукошком и равномерно разбрасывал семена.

□ Все лето крестьяне ухаживали за посевами. Убирали зерновые серпами и косами. Скошенные растения увязывали в снопы. Обмолачивали колосья цепами.

Каша и традиции



Александр Васильевич Суворов



Александр Васильевич Суворов – великий русский полководец. Национальный герой России не потерпевший ни одного поражения в своей военной карьере (более 60 сражений). Придумал рецепт каши.

ВАРИМ КАШУ





Гречиха



**Гречневая
крупa**



**Гречневая
каша**



Овес

Овсяная крупа

**Овсяная каша
Геркулес**

Рис



Рис

**Рисовая
каша**





Пшеница

**Пшеничная
крупа**

**Манная
крупа**

Пшеничная каша

Манная каша



Ячмень

**Перловая
крупя**

Перловка



Кукуруза



Кукурузная крупа

Кукурузная каша

Просо

пшено

**пшённая
каша**



Советы доктора



Рисовая каша



Гречневая каша



Овсяная каша

«Щи да каша – сила наша»

«Кашу маслом не испортишь»

«Хороша кашка, да мала чашка»

«Гречневая каша - матушка наша»

«Он мало каши ел»

«Если про кашу не забудешь,
здоровым будешь»

Приготовь свою кашу!



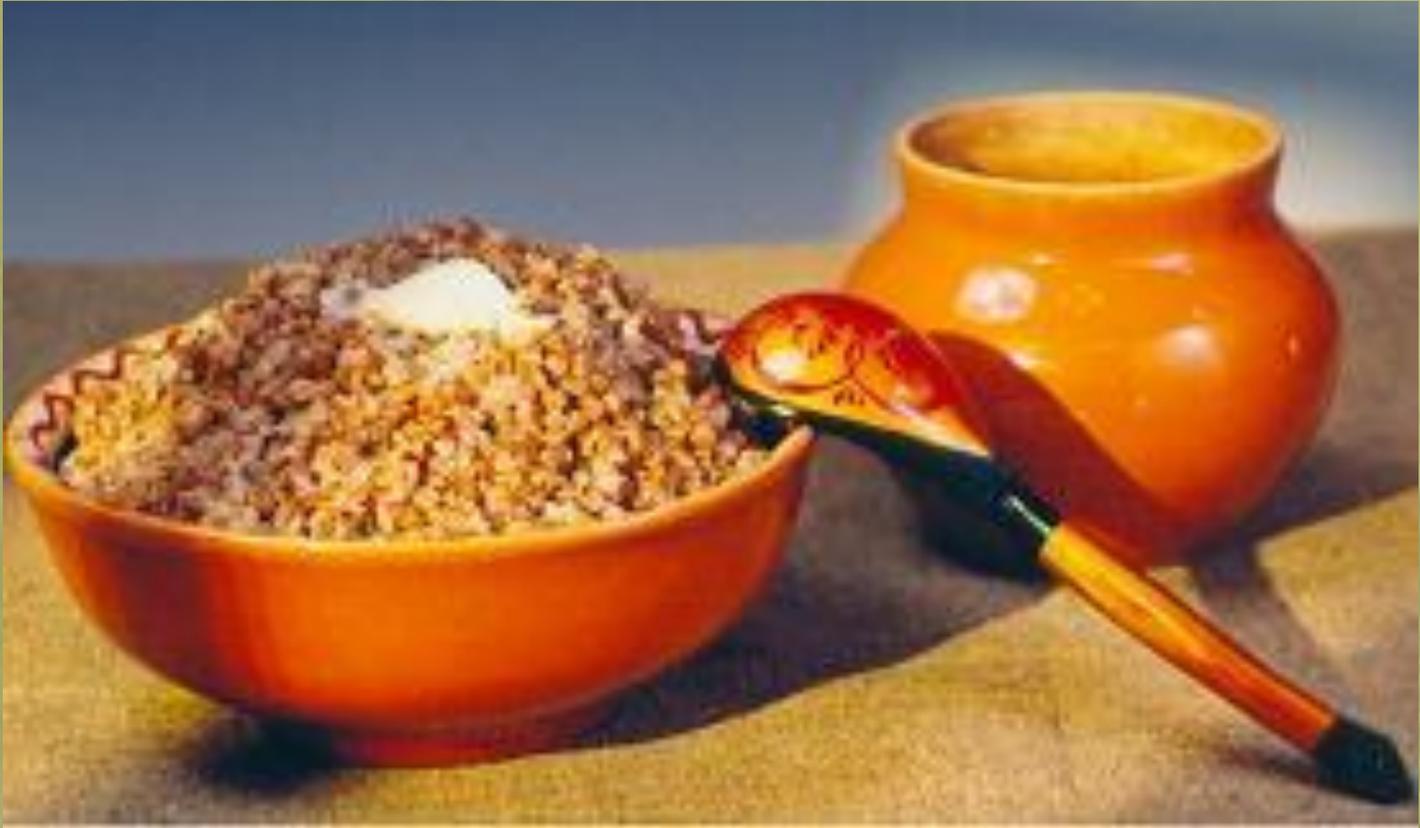
1. Название каши

2. Из чего состоит



В кашу можно добавить фрукты, ягоды, изюм, варенье, орешки.





Приятного аппетита!

*Не прошло и получаса,
А у нас готова каша
Вкусная, полезная,
Очень интересная.
С маслом ешь её, с
вареньем.
Это ж просто объеденье!
Мы за ложками бежим.
Всю в момент её съедим.*

