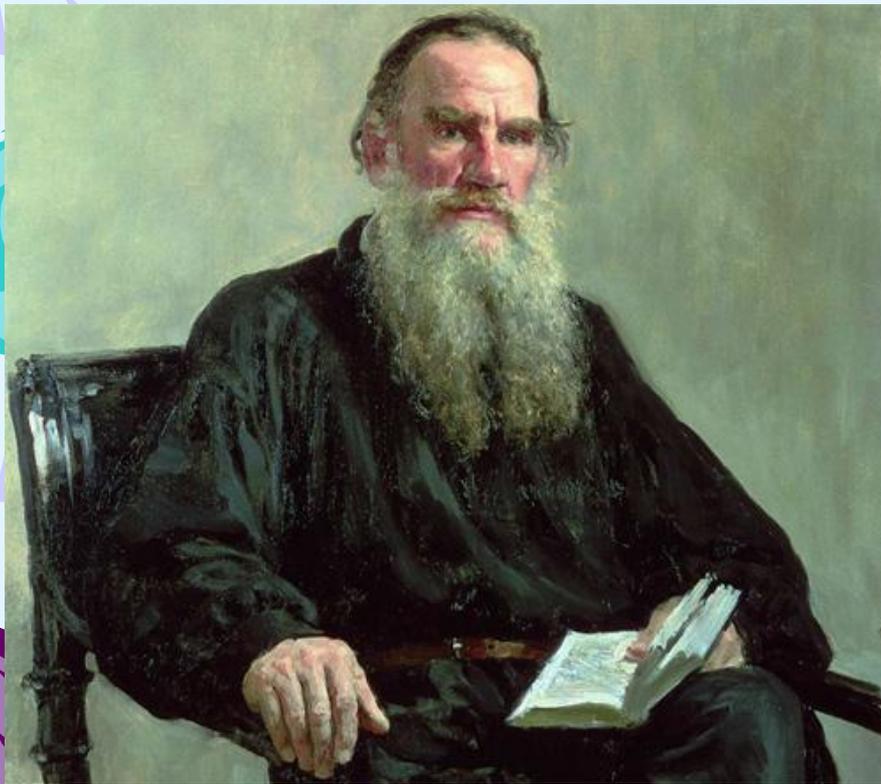


Я выбираю кашу



Правильное питание – основа здоровья.



Л.Н. Толстой
писал: «Если бы
люди питались
только простой,
чистой пищей,
то они не знали
бы болезней».

Русский народ всегда отличался силой и здоровьем. Самым главным блюдом на столе была каша.

Каша любимое блюдо сказочных героев и былинных богатырей.

Каша – это полезный, питательный, вкусный и недорогой продукт.



Чем

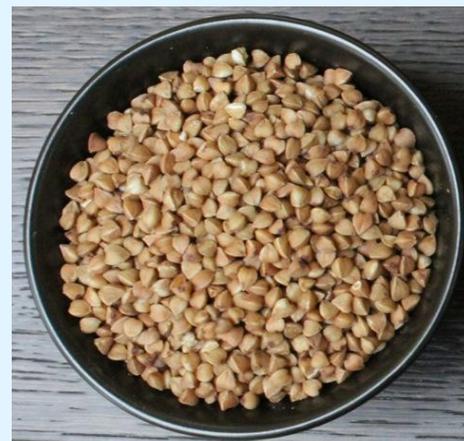
полезны

каши?



Гречневая каша

- Рекордсмен по содержанию витамина В1 и железа.
- укрепляет сосуды и сердце.



Рисовая каша

- Полезна для тех, кто хочет хорошо учиться.
- Первое место по содержанию белка.
- Рисовая каша укрепляет нервную систему и превращает питательные вещества в энергию.





Каши из гречки и риса -это диетический продукт.
Полезен для тех, кто хочет похудеть.

Пшённая каша



- * В этой каше много кальция, и поэтому она помогает расти.
- * Если страдает сердце, тогда эта каша будет очень полезной.
- * Выводит из организма антибиотики



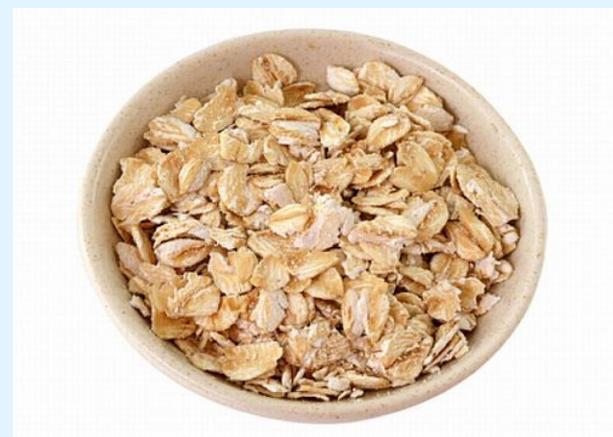
Манная каша

- Самая калорийная. Рекомендуется людям с больным желудком.
- Не рекомендуется больным сахарным диабетом и полным людям.
- Полезна для восстановления сил после болезни





Овсяная каша



- Самая питательная из каш
- Очищает организм
- Способствует росту
- Каша «красоты». Она делает красивой кожу и волосы

Ячневая каша



- Укрепляет стенки сосудов
- Устраняет отложения жировой ткани
- Идеальное блюдо для людей с повышенным давлением

Перловая каша



- Помогает бороться с вирусами и микробами.
- Эту кашу особенно любил царь Петр I.



Как сделать кашу ещё полезнее и вкуснее?



Добавляйте в кашу не сахар,
а кусочки фруктов, ягоды,
мёд, орехи



Фразеологические обороты



1. С тобой каши не сварить

Невозможно договориться или сделать какое-либо дело



2. Сапоги каши просят.

Износились до дыр



3. У тебя каша во рту.

Скажут о том, кто говорит неясно, нечетко



4. Расхлёбывать кашу

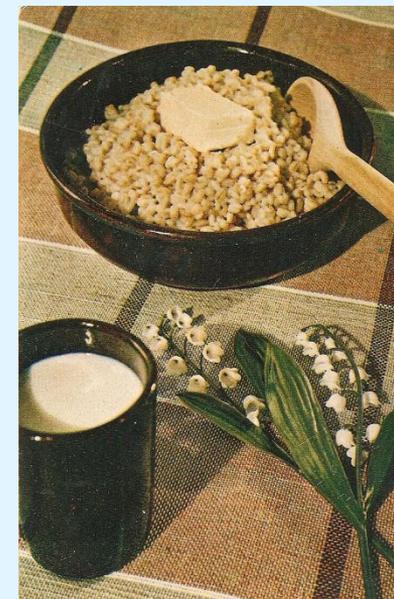
Распутывать хлопотливое дело

Каша – матушка наша

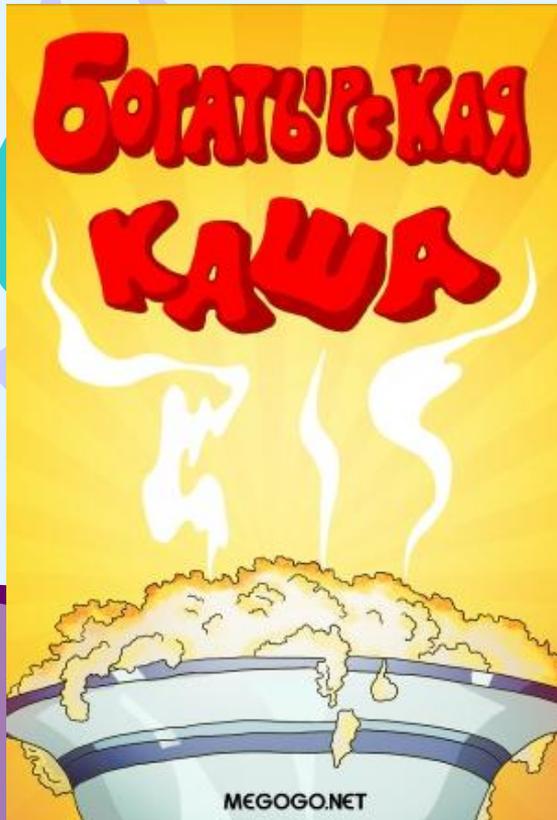


Чтобы быть
весёлым, смелым,
Сильным, ловким и
умелым
Кашу вкусную с
утра,
Кушай вволю,
детвора!

Все каши хороши! Выбирай на вкус!



КАША К ЗАВТРАКУ НУЖНА, КАША КАЖДОМУ ВАЖНА



ЖЕЛАЕМ
ВАМ
ЗДОРОВЬЯ!

