

A woman with short brown hair, wearing a white chef's hat and a white short-sleeved shirt with a purple apron, stands in a kitchen. She has her arms slightly outstretched. The kitchen has pink tiled walls, a window with white floral curtains, and a white countertop with a cutting board and some food items. A white radiator is visible in the lower right.

Презентация на тему: «Какую пользу приносит каша?»

**Подготовили воспитатели
подготовительной группы №1
МДОУ – д/с №2 г.Маркса
Болтунова О.С.**

A woman wearing a white chef's hat and a white apron with a blue floral design is cooking in a kitchen. She is stirring a large silver pot on a stove. The kitchen has white tiled walls, a stainless steel sink, and a red metal shelf with various pots and pans. A white water heater is visible on the wall. The text "Наталья Петровна готовит любимую кашу «Рисовую»" is overlaid in red on the bottom half of the image.

**Наталья Петровна готовит
любимую кашу «Рисовую»**

МОЛОКО

Рассказ медицинской сестры о пользе каш.



Сегодня на завтрак каша «Дружба».



Цель: формирование представление детей о каше, как полезном продукте на завтрак.

Задачи:

- ПОЗНАКОМИТЬ ДЕТЕЙ С ИСТОРИЕЙ И ПРОИСХОЖДЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ КАШ, С НАРОДНЫМИ ТРАДИЦИЯМИ, СВЯЗАННЫМИ С ЗЕРНОВЫМИ КУЛЬТУРАМИ;
- ВОСПИТЫВАТЬ ВКУС РЕБЕНКА, КУЛЬТУРУ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ;
- СФОРМИРОВАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ВАЖНОСТИ И ПОЛЬЗЕ КАШ В ЕЖЕДНЕВНОМ МЕНЮ.

О каше написано много сказок, загадок, пословиц



Что мы знаем о каше?

- Каша – одно из самых распространенных русских блюд.
- Часто каша была единственной едой молодых на свадебном пиру.
- Каша варилась в знак примирения с врагом.
- Существовало множество способов гадания на каше.
- В старину отмечали праздник каши – 26 июня.



В какое время лучше есть кашу?

завтрак

Каша обед

ужин



Виды каш:

- манная
- гречневая
- перловая
- ячневая
- пшённая
- рисовая



Знаете ли вы крупы?



ПРАВИЛА ИГРЫ:

- определить название крупы, которая стоит у вас на столе;
- - определить, какую кашу из неё варят;
- - рассказать интересные сведения об этой крупе и каше (выбрать из предложенных)



ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА



ПШЕННАЯ КРУПА(ПШЕНО)



ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ (ГЕРКУЛЕС)



Как сделать кашу вкуснее?

Меня одну не едят
И без меня не едят.
На воду упала и сразу пропаг



Я бел как снег,
В чести у всех.
И нравлюсь вам
Во вред зубам.

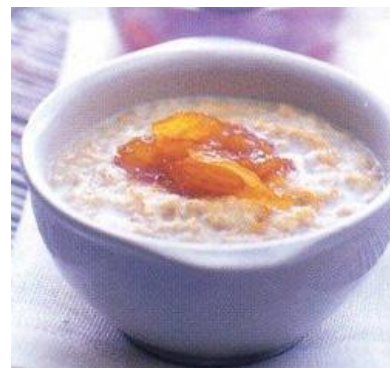


Как сделать кашу вкуснее?

Белое, а не вода,
Сладкое, а не мёд.
От бурёнушки берут,
Деточкам дают.



**А ещё в кашу можно добавить
фрукты, ягоды, изюм, варенье,
орешки**



Наши любимые каши

- манная – 3 чел.
- гречневая – 3 чел.
- овсяная – 5 чел.
- пшённная – 3 чел.
- перловая – 1 чел.
- рисовая – 6 чел.



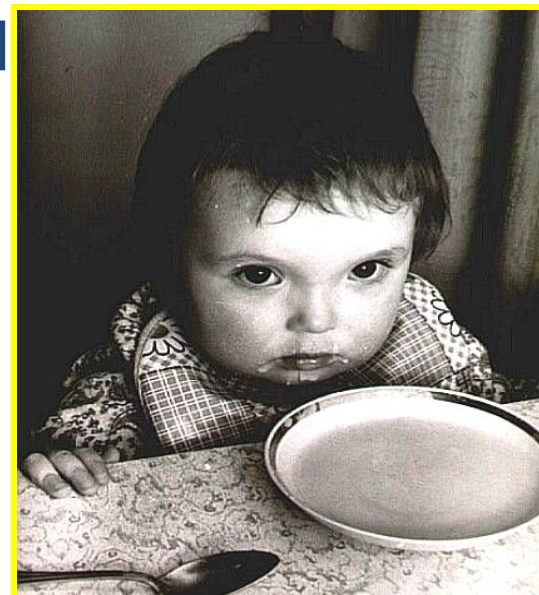
Манная каша



Закончи

Пословицы

- Кашу маслом — не испортишь.
- Щи да каша — пища наша.
- Если про кашу не забудешь, здоровым будешь.
- Гречневая каша — матушка наша.
- Хороша кашка, да мала чаш



СИНКВЕЙН

- КАША
- ВКУСНАЯ ПОЛЕЗНАЯ
- ГОТОВИТСЯ ВАРИТСЯ ЕДИМ
- КАША ПРИДАЁТ СИЛЫ
 - СИЛА
 - ЗДОРОВЬЕ
 - УМ
 - ЗАВТРАК

Домашнее задание:

- Принести рецепт любимой каши в вашей семье для создания «Кулинарной книги любимых каш подготовительной группы №1 МДОУ – д/с №2»



**«Кулинарная книга
любимых каш
подготовительной группы
№1»**



**Домашнее задание к исследовательской
работе**

«ПОЛЬЗА КАШИ»

«РИСОВАЯ КАША С СУХОФРУКТАМИ»



Ингредиенты к рецепту «Рисовая каша с сухофруктами»:

50 г
Вишня вяленая
50 г
Клюква сушёная
50 г
Масло сливочное
3 ст. л.
Сахар
3 г
Соль

2 ст.
Молоко (вода)
50 г
Курага
1 ст.
Рис длиннозернистый
5 г
Сахар ванильный

Для того, чтоб приготовить сладкую рисовую кашу с сухофруктами необходимо взять: рис, сахар, ванильный сахар, соль, сливочное масло сухофрукты по вкусу. Что касается вида риса, считается, что круглозернистый рис лучше подходит для каши. Он лучше разваривается. Рис моем с нескольких вод и замачиваем на 20 минут в холодной воде. В кастрюлю с антипригарным покрытием наливаем молоко (или воду) из расчета одна часть риса и две части молока (или воды). Доводим до кипения и всыпаем рис. Закрываем кастрюлю крышкой и варим рис на небольшом огне. Сухофрукты моем и заливаем горячей водой. Даём постоять минут 20-25. Когда рис разварился, солим, кладём сливочное масло. Затем всыпаем сахар и ванильный сахар. Много сахара класть не надо: сухофрукты очень сладкие. Затем выкладываем сухофрукты. Перемешиваем рис с сухофруктами. Закрываем кастрюлю крышкой, выключаем огонь и накрываем полотенцем, чтоб каша хорошо пропарилась. Приятного аппетита!

Рецепт рисовой каши на молоке

- Рис круглозернистый — 1 стакан;
- Вода — 0,5 литра;
- Молоко — 0,5 литра;
- Сахар — 3 столовых ложки;
- Соль — 0,5 чайной ложки;
- Сливочное масло — по 1 чайной ложке на порцию.

Приготовление

- Рис хорошо промыть в холодной воде.
- В кастрюлю налить холодной воды и высыпать туда промытый рис. Довести до кипения.
- Как закипит, огонь убавить до небольшого и варить кашу, пока вся вода не впитается в крупу. Рис надо периодически помешивать, потому что, иначе — он будет прилипать ко дну кастрюли.
- Молоко вскипятить и вылить в кашу, когда вода вся выпарила-впиталась. Довести до кипения и снова уменьшить огонь. Посолить, добавить сахар. Варить, помешивая, до готовности риса. Готовность рисовой каши определяется на зубок: рис мягкий, значит — готово.



Овсяная каша на молоке (рецепт)

Автор: Семья Сметаниных

Каждый из нас знает о пользе каш. Овсяная каша — одна из самых полезных. Она прекрасно подходит для питания детей и тем, кто желает плотно покушать. Овсянка усваивается организмом постепенно, и это позволяет человеку не ощущать чувство голода.

Овсяная каша на завтрак — это шаг к здоровому образу жизни.

Приготовление:

- 1) Овсяную кашу можно готовить на молоке, воде, а можно пополам с водой и молоком. Возьмем пол-литра молока. Поместим его в алюминиевую кастрюлю. Молоко рекомендуется кипятить в алюминиевой посуде, так как в эмалированной кастрюле оно может пригореть. Молоко доведем до кипения.
- 2) В молоко добавим 1-3 ст. ложки сахара и щепотку соли.
- 3) В кипящее молоко понемногу засыпаем овсяную крупу. Я делаю это так: правой рукой засыпаю овсянку, а левой помешиваю молоко. Можно приготовить жидкую овсяную кашу, а можно — густую, вязкую. Постепенно вы определите, какая каша вам нравится больше. Я на пол-литра молока даю 3-4 ст. ложек крупы. После кипения каша варится 7-10 минут.
- 4) После этого я оставляю кашу на некоторое время и укутываю полотенцем кастрюлю. За это время овсянка станет вязкой.
- 5) При подаче в порцию добавить сливочное масло.

Ингредиенты:

Молоко — 0,5 литра, сахар — 1-3 ст. ложки, щепотка соли, 4-5 ст. ложки овсяной крупы.

Домашнее задание к исследовательской работе

«Первый шаг в науку»

по теме: «Польза каши»

Рецепт каши «Тыквенная дружба»

Состав на 6 порций:

тыква- 500 гр,

молоко -1 литр,

рис-50 гр,

пшено- 50 гр,

сахар- 3-4 ст.ложки,

соль- по вкусу.

Приготовление:

Тыкву режем на маленькие кусочки, варим в молоке до полуготовности,

Затем добавляем соль, сахар , рис, пшено.

Варим на медленном огне до готовности.

Если каша получается густая, то добавляем не много молока или воды.

Время приготовления 30 мин.

Приятного аппетита!