

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №112 ГОРОДА ТЮМЕНИ**

Конкурсная работа

**«Веселая история , о том что вкусно
и полезно. Каша – радость наша!»**

Автор работы:

Гарипова Алиса, 5 лет, мама Лариса Геннадьевна

Куратор работы:

Харина Ольга Владимировна, воспитатель

ЧТО ТАКОЕ КАША?

*КАША это густоватая пища, крупа
приготовленная на воде или на молоке.*



Из чего варят кашу?

1. Крупа

2. Молоко

3. Вода

4. Соль

5. Сахар

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

Какая она бывает?

Гречневая - гречиха

Рисовая - рис

Овсяная - овёс

Кукурузная - кукуруза

Перловая - овёс

Ячневая - ячмень

Пшённая - просо

Манная - пшеница



Рейтинг «Полезности»



*овсяная
каша*



*гречневая
каша*



*рисовая
каша*

*Опрос в группе «Медвежата и «Мышата»
А КАКИЕ КАШИ ЛЮБИТЕ ВЫ?*



Крупы

Ответы (по кол-ву детей)

Рисовая

5

Гречневая

2

Овсяная

4

Пшенная

2

Гороховая

4

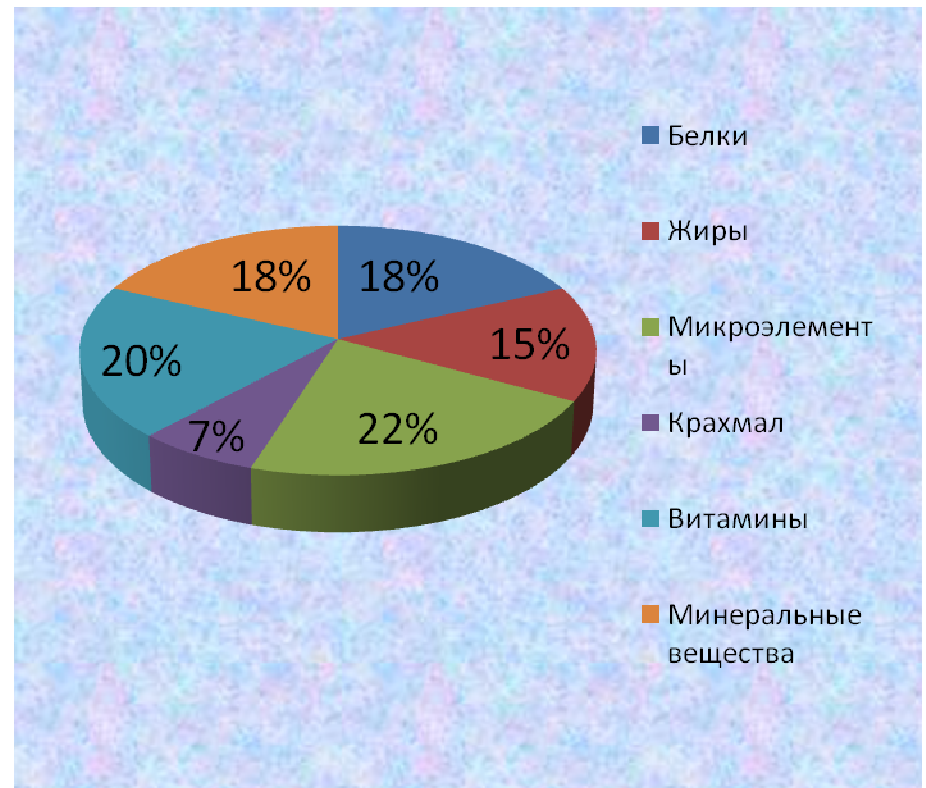
Манная

3



ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Каша это полезный, питательный, вкусный и не дорогой продукт, обладает многими ценными свойствами. Идеальный завтрак для всей семьи.





1. Гречневая каша- царица каш. Первое место среди зерновых по содержанию полезных веществ, таких как белок, крахмал, жиры, витамины B1, B2, B6, PP, фосфор, калий, марганец, кальций, железо, магний. Способствует снижению холестерина.



2. Овсяная каша - каша красоты. Овсянка улучшает не только самочувствие, но и состояние кожи. Самая питательная из каш. Улучшает пищеварение, повышает иммунитет, очищает организм от соли и шлаков.



3. Рисовая каша - каша для ума. В рисе много углеводов. Отлично выводит вредные вещества из организма. Помогает при болезнях желудка. Благоприятное влияние рис оказывает и на нервную систему.



4. Кукурузная каша – является низкокалорийной. Богата кремнием, железом. Улучшает работу кишечника. Способствует выведению жира из организма.



5. Пшенная каша - для сердца. Пшено хорошо усваивается организмом, его рекомендуют употреблять при болезнях печени и пищеварительной системы. Содержит полезные микроэлементы : цинк, медь, марганец.



6. Манная каша - обладает высокой калорийностью, питательной ценностью и высокой усвояемостью. Практически не содержит клетчатки, много крахмала, белков, калия и витаминов Е и В1.



7. Ячневая каша - помощник иммунитета. Имеет громадное количество витаминов А, В, D, РР. Невысокая калорийность относит этот продукт к ряду диетических.



8. Перловая каша - богата аминокислотой, которая помогает нам бороться с вирусами и микробами. Много витаминов группы В, белков и минералов.

Почему дети не любят кашу?

(мнение детей)

***Заставляют
родители
(воспитател
и)***



***Не вкусно
пахнет***

***Не красивая
(не
аппетитная)***

***С
крупинкам
и
(комочкам
и)***

***Все не едят и я
не буду***

Пословицы и поговорки о каше

Хороша кашка, да мала чашка

Кашу маслом не испортишь

Щи да каша — пища наша

Каша — мать наша





А мы любим!!!!