

Разговор о правильном питании

для учащихся ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук



Работу выполнили обучающиеся 3 б класса
ГБОУСОШ № 4

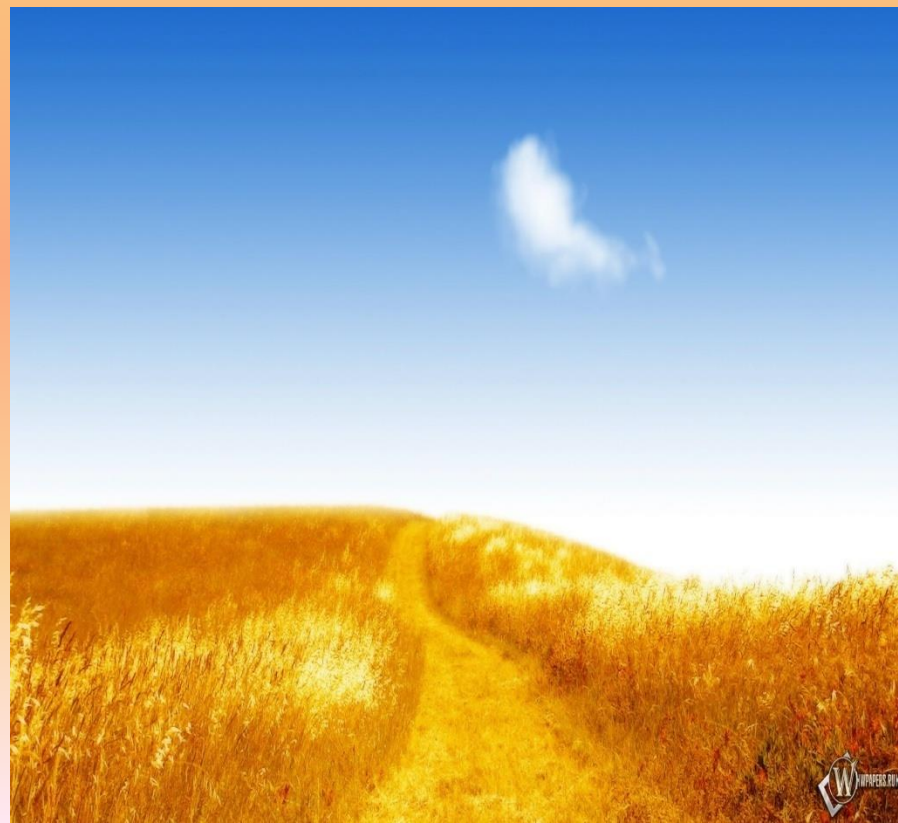
Руководитель: Панина Л. Н.

Как «растут» каши и из чего они «сделаны»?



ПШЕНИЦА

У созревшей пшеницы стебелек клонится.
Он не может устоять,тяжкий колос удержать



Из зёрен пшеницы варят манную и пшеничную кашу



ГРЕЧИХА



Прилетели
ласточки,
Весело щебечут.
В майский
полдень ласковый
Сеем в поле гречку



Из зёрен гречки варят гречневую кашу



Р И С

Растёт «овсинка»,
А под ней травинка.



рис

Рис спелый,
Словно жемчуг
белый,
Ровный и
красивый,
Нам поле
подарило.



Из зёрен риса варят рисовую кашу



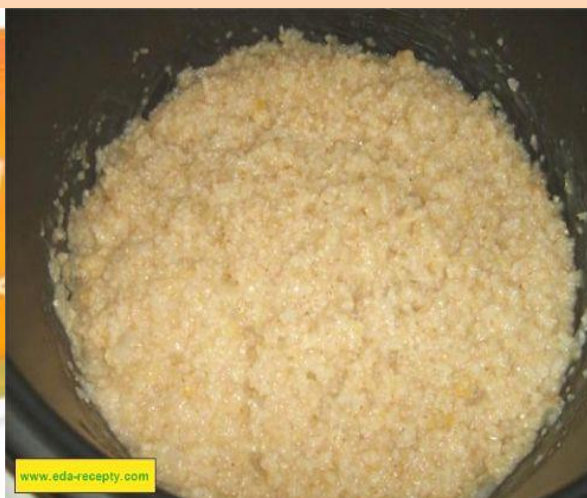
Ячмень



На ладони у меня
Желтый колос ячменя.
Колосок, как будто дом,
Много комнат в доме
том.
В каждой комнате -
зерно,
Спелостью оно полно.



Из зёрен ячменя варят ячневую и перловую кашу



О в ё с



Из овса варят овсяную кашу

Любят ребята овсяную
кашу,

Вкусная каша-
кормилица наша!

Любит овес и гнедая
лошадка:

Резвою станет, веселой
и гладкой,

Если овсом я ее
покормлю,

Пышную гриву рукой
потреплю.



ПРОСО



Просо растет на поле
© Щеголева Ольга / Фотобанк Лори



lori.ru/4925413

Думаешь просто
Вырастить просо?
Нужно приготовить
пашню,
Вырвать с корнем
сорняки,
Ведь они на поле
нашем
Просу-злейшие
враги!



Из зёрен проса варят пшённую кашу



КУКУРУЗА



Кукуруза,
кукуруза!
Ты как
девушка
стройна,
Завила ты
косы русы,
Твоя блузка
зелена.



Из кукурузы варят кукурузную кашу



Чем полезны каши из разных круп?

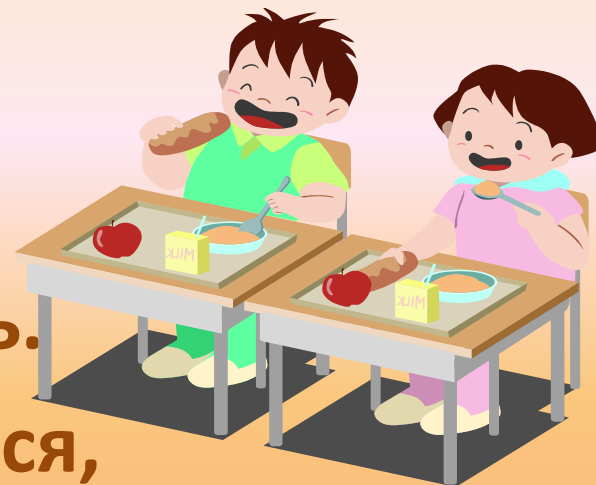
- **Овсяная.** Она придает много энергии. Очень полезна слизь с овсянки, которая образуется при варке. Эта жидкость вымывает из желудка все микробы и токсины.
- **Рисовая.** Спасает при заболеваниях пищеварения. В ней много углеводов и самого полезного вещества – клетчатки. Японские ученые выяснили, что рис повышает интеллект.
- **Перловая.** Она способствует улучшению пищеварения, придает силы и энергии организму.
- **Пшённая.** Каша полезна при заболеваниях сердечно – сосудистой системы.

Гречневая. Ёе называют мини – аптекой. Ведь она спасает организм от отравлений и помогает справиться с многими болезнями.

Манная. Эта каша полезна не только детям, но и взрослым. Она благотворно влияет на кости и желудочно – кишечный тракт.



- «Человеку нужно есть
- Чтобы встать и чтобы сесть.
- Чтобы прыгать, кувыркаться,
- Песни петь, дружить, смеяться,
- Чтоб расти и развиваться
- И при этом не болеть,
- **Нужно правильно питаться**
- С самых юных лет уметь»



*Если хочешь быть здоров,
Обойтись без докторов,
Пользу приносить стране-
Будь разборчивым в еде!*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



