

«Щи да каша – пища наша»

Так любили говаривать в народе.

Каша была самой простой, сытной и доступной едой. В 16 веке было известно не менее 20 видов каш – сколько круп, столько и каш. В Древней Руси кашей называли любую похлебку, сваренную из измельченных продуктов, в том числе рыбы, овощей, гороха. Готовили её в специальных котелках - чугушках, которые подолгу томилась в печи. Для каши использовали кристально чистую мягкую родниковую воду или свежее молоко. На свадьбах, крестинах, именинах, поминках, торжествах перед большими сражениями и, конечно же, на победных пирах каша всегда была обязательным кушаньем. Она служила также символом дружбы: для заключения мира варили «мирную» кашу.

Пословицы о каше

Каша – матушка наша.

Щи да каша – пища наша.

Когда каша в печи стоит, не страшен мороз, что на дворе трещит.

Если про кашу не забудешь, здоровым будешь.

Кашу маслом не испортишь.

Сам кашу заварил, сам и расхлёбывай.

Разговорами каши не сваришь.

Овсяная каша хвалилась, будто с коровьим маслом родилась.

Кашу свари, да ещё в рот положи.

Где щи да каша – там место наше.

Каша- сила наша.



Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
Детский сад №116

К а ш а – з д о р о в ь е н а ш е

Информационный буклет
для родителей



Подготовила воспитатель:

Пантелеева Светлана
Анатольевна

г. Рыбинск
2019г

Ваш ребенок – самый лучший!

Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными – чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища – единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма.

Основы здоровья закладываются в дошкольные годы. Правильное питание ребенка в этот период – залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.



Каша для малыша – это основное блюдо ежедневного рациона и стоит разобраться, какие каши действительно полезны, а какие можно смело вычеркнуть из рациона ребенка.

Полезность каши зависит от рецепта приготовления и сорта выбранной крупы. Каждая крупа требует определенного метода варки, от которого и зависит ценность готового продукта.



Гречневая крупа богата микроэлементами, железом и регулярное употребление каши считается хорошей профилактикой анемии. Стоит добавить в гречневую кашу молоко и сразу польза этого ценного продукта исчезает, т.к. железо не усваивается организмом в присутствии кальция, находящегося в молоке.

- Польза овсяной каши зависит от способа обработки хлопьев и самой полезной считаются овсяные хлопья, которые требуют варки от 3 минут и более. Овсяная каша-это источник пищевых волокон, минералов и витаминов.
- Самая полезная перловая каша готовится из крупы, предварительно замоченной в большом количестве воды. Перловая каша-это полезное блюдо для здорового питания, ведь в ней содержится много белка, железа и клетчатки.
- Пшеничная каша-это лечебная каша, т.к. способна выводить из организма токсины, остатки антибиотиков, улучшает процессы кроветворения и содержит уникальные микроэлементы (йод, магний, хром..)
- Кукурузная каша-это полезный продукт, сочетающий белки, жиры, углеводы. Улучшает мозговую деятельность ребенка т,к содержит незаменимую глютаминовую кислоту.
- Рисовая каша полезна в зависимости от состава и вида выбранного зерна. Булгур и не шлифованный рис-это полезный продукт, содержащий белок, мик-

