

Каша - здоровье наше.

Каша является самым распространенным блюдом русской кухни. С древних времен на русской земле каша символизировала жизнь, семью, мир и согласие. «Щи да каша — пища наша» — правдиво гласит русская пословица. И с этим трудно не согласиться, каша действительно имела особое значение в рационе любого человека, пожалуй, во все времена. Одинаково полезна каша и детям, и взрослым. Ее можно употреблять и на завтрак, и на обед, и на ужин. Разнообразие каш нет границ. Существует множество способов и рецептов приготовления каш. Есть манная, пшенная, кукурузная, геркулесовая, гречневая, рисовая, перловая, гороховая и другие, не менее вкусные и полезные.

1 февраля 2017 года ребята средней группы №7 «Колосок» совместно с воспитателем Долговой Галиной Васильевной изучали, из чего варятся каши. Они узнали о пользе каш и их роли в укреплении здоровья, также узнали о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных и полезных продуктах. В процессе обсуждения выяснили: злаковые культуры, крупы с огорода, с полей являются ценными для организма продуктами, они обладают питательными и лечебными свойствами. Люди выращивают множество видов злаков, из них делают полезные и вкусные блюда. Дети узнали, где и как выращивают злаки и крупы: гречка, рис, манка, горох и т.д. Какие разнообразные виды существуют, какими свойствами они обладают, и какие блюда из них можно приготовить.

