**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 47»**

***Проект в подготовительной группе***

***«Что мы знаем про кашу»***



**Разработали и реализовали:**

**воспитатели первой**

**квалификационной категории**

**Евгения Владимировна Лапштаева,**

**Дарья Александровна Костина**

**Саранск 2022 г.**

**Паспорт проекта**

**Тема проекта:**   *«Что мы знаем про кашу»*

**Участники проекта:**дети подготовительной группы**,**воспитатели, родители воспитанников.

**Срок реализации:** с 21 ноября 2022 г. по 30 ноября 2022 г.

**Тип проекта:**групповой, краткосрочный познавательно-исследовательский, творческо-исследовательский.

**Актуальность:** В наше время стали забываться традиции русских людей. В старину даже был праздник каши. У русских князей существовал обычай – в знак примирения с врагом варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей и говорят: «С ним каши не сваришь». В наше время стали меньше ценить значение каши для здоровья людей и стали меньше ценить труд людей, выращивающих злаковые для народа.

**Цель проекта**: формирование у дошкольников культуры правильного питания, здорового образа жизни, путем расширения представлений о каше, как о полезном продукте.

**Задачи:**

1. Расширить представление детей о каше как о традиционном русском блюде, его пользе для здоровья;

2. Познакомить с тем, откуда каша на стол пришла, откуда берется крупа;

3. Научить в игровой форме варить кашу;

4. Активизировать и обогатить словарный запас детей;

5. Воспитывать уважение к людям труда, к труду людей, которые выращивают злаковые культуры;

6. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Практическая значимость**: дети будут бережно относиться к своему здоровью, к труду человека.

**Предполагаемый результат:**

-ребенок должен получить первичные представления о зерновых культурах, крупах и кашах, получаемых из них;

-уметь различать и называть каши;

-полюбить каши за их вкусность и полезность.

**Этапы:**

**1 этап - подготовительный**

**-** изучениеметодической и практической литературы, интернет-ресурсов.

- создание соответствующей развивающей среды;

- сбор и накопление материала;

- информирование и ознакомление родителей с темой и планом проекта.

- постановка проблемы вместе с детьми;

- вовлечение родителей в организацию проекта (оказание помощи в сборе и оформлении информации);

**2 этап - основной**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательная область | Содержание | |
| Познавательное развитие (ФЦКМ)  Познавательно – исследовательская  деятельность | Опытно – экспериментальная деятельность: «Из чего состоит крупа?», «От чего зависит вкус каши?»  Экскурсия на кухню детского сада.  НОД «Каша-матушка наша» | |
| Речевое развитие; | Чтение художественной литературы:  • Русская народная сказка «Каша из топора»  • Чтение произведений устного народного творчества про кашу  • Отгадывание загадок про кашу, колоски  • Н. Носов «Мишкина каша»  • Братья Гримм «Горшочек каши»  • Сказка «Лиса и журавль»  • Пословицы о каше, зернышках  Беседы: «Что мы знаем про кашу»  Игра «Расскажи стихи руками» | |
| Художественно-эстетическое развитие | Аппликация из круп | |
| Взаимодействие с родителями | Консультация для родителей «Значение каши в жизни человека» Буклеты для родителей «Советы по приготовлению каши»  Подбор стихов, пословиц, сказок, загадок. | |
| Игровая деятельность | | Сюжетно-ролевые игры: «Магазин», «Семья», «Дочки – матери» |
|  | Игровое упражнение с мячом «Запомни, повтори»  Дидактические игры: «Что сначала, что потом?», «Подумай, отгадай», «Четвёртый лишний», «Угадай на ощупь», «Угадай на слух». | |

**3 этап – заключительный**

Презентация проекта «Что мы знаем про кашу»

ПРИЛОЖЕНИЕ

Конспект НОД

**«Чтение рассказа Н. Носова «Мишкина каша»**

**Программное содержание:**

1. Образовательные задачи:

* Продолжать знакомить дошкольников с творчеством детского писателя Н. Носова;
* Формировать умение давать краткие и развернутые ответы на вопросы по тексту;
* Совершенствовать навыки построения рассуждений, сочинять небольшие фантастические истории;

2. Воспитательные задачи:

* Воспитывать интерес к произведениям художественной литературы;

3. Развивающие задачи:

* Развивать чувство юмора, творческое изображение.

**Материалы и оборудование:**

1. Кукла Незнайка;

2. Сборник рассказов Н. Носова;

3. Иллюстрации к рассказу;

4. Демонстрационная доска;

5. Чудесный мешочек;

6. Предметы к рассказам Н. Носова: шляпа, огурец, пистолет, машинка, леденец, телефон, кастрюля.

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Ребята, а вы любите фантазировать?

**Дети:** Да, любим.

**Воспитатель:** А зачем, как вы думаете, люди фантазируют?

**Дети:** Чтобы развеселить другого человека. Чтобы сделать ему приятно.

Стук в дверь.

**Воспитатель:** Ребята, послушайте, кто-то стучится. К нам в гости пришёл сказочный герой, который очень любит фантазировать, придумывать, сочинять. А кто он, я думаю, вы ответите хором, в рифму:

Озорной, смешной мальчишка,

Он художник и поэт.

Он весёлый коротышка,

От него вам всем привет!

Ты сейчас его узнай-ка!

К нам пришёл герой**… (Незнайка)**

- Кто придумал Незнайку и всех его друзей? (Н. Н. Носов)

**Воспитатель:** Ребята, Незнайка знает много рассказов Носова и очень любит их. Он собрал разные предметы из своих самых любимых рассказов, но случайно перепутал, какой предмет, из какого рассказа. Поможем ему разобраться?

**Дети:** Поможем

**Д/Игра «Узнай рассказ Н. Носова по предмету»:**

Телефон – **«Телефон»,** шляпа – **«Живая шляпа»,**  огурец – **«Огурцы», песок – «На горке»,** штаны с заплаткой **- «Заплатка».**

**Воспитатель:** Молодцы, ребятки, помогли разобраться Незнайке. Видишь, Незнайка, наши детки тоже знают много рассказов Носова и любят их, читал ли ты рассказ «Мишкина каша»?

**Незнайка:** Но рассказа такого не читал, хотелось бы узнать, что там за каша такая.

**Воспитатель:** Ну, тогда послушай вместе с ребятами еще один рассказ Николая Носова «Мишкина каша»

**Чтение рассказа Н.** Носова «Мишкина каша»

**Вопросы по тексту:**

1. Вам понравился этот рассказ Н. Носова?

2.. Как он называется?

3. А почему, как вы думаете, рассказ называется «Мишкина каша»?

4. Почему друзьям не удалось сварить кашу?

5. Разве все мальчики делали что-то не так?

8.Кто из вас расскажет, как сварить кашу?

**Физкультминутка.** Сейчас мы отдохнём, физминутку проведём.

 Раз-два-три-четыре-пять

Начинаем мы играть!

Все глаза свои закрыли (закрывают глаза руками)

И головки опустили, (приседают)

А когда откроем глазки (встают)

Попадём в рассказы, сказки, (поднимают вверх руки)

Сказка даст нам отдохнуть.

Отдохнем - и снова в путь!

Нам советует Мальвина:

Будет талия осиной,

Если будем наклоняться

Влево – вправо 10 раз, (наклоны влево – вправо)

Вот Дюймовочки слова:

- Чтоб была спина пряма,

Поднимайтесь на носочки,

Словно тянетесь к цветочкам. (Встают на носочки, руки поднимают вверх)

Раз, два, три, четыре, пять

Повторите-ка опять:

Раз, два, три, четыре, пять, (повторяют)

Красной Шапочки совет:

Если будешь прыгать, бегать,

Проживешь ты много лет.

Раз, два, три, четыре, пять, (прыжки на месте)

Повторите-ка опять:

Раз, два, три, четыре, пять, (повторяют)

Дала нам сказка отдохнуть!

Отдохнули? Снова в путь!

Быстро глазки закрываем, (закрывают глаза руками, приседают)

Снова в садик попадаем! (Встают, поднимают ручки вверх)

**Воспитатель:** Ну что, Незнайка, понравилось тебе наше путешествие?

**Незнайка:** Очень понравилось, а вам, ребята?

**Воспитатель:** А что вам понравилось и запомнилось больше всего?

**Дети:** Игра, фантастическая физкультминутка.

**Незнайка:** А мне, ребята, очень понравились истории Мишутки и Стасика! Вот вернусь, сегодня в Солнечный город к своим друзьям, и мы с ними вместе насочиняем таких историй! Жалко только, что пришла пора прощаться с вами. До свидания, ребята!

**Дети:** До свидания, Незнайка!

**Воспитатель:** Ребятки, мы сегодня с вами узнали, какие фантазеры герои нашего рассказа. И предлагаю сегодня вечером вам тоже пофантазировать с мамами и папами, придумать свои рассказы, а завтра рассказать их друг другу в детском саду.

**НОД «Поделки из круп»**

Цели: познакомить детей с новым видом аппликации – из круп, пробудить интерес к аппликации, развивать мелкую моторику пальцев рук.

Интеграция образовательных областей: познавательное развитие (ФЦКМ), речевое развитие, художественно-эстетическое развитие (аппликация).

Материалы: картинки с изображением ежа, солнышка, лист ватмана с нарисованными  контурами ежа, солнышка, клей ПВА, кисточки, крупа гречневая,манка.

**Ход занятия:**

1. Сегодня мы с вами будем делать аппликацию, связанную с крупами. Какие поделки мы будем изготавливать, вы узнаете из стихотворений.

- О чем стихотворение? (о солнышке). А кто это? (ёжик). Правильно, мы с вами будем сегодня делать две картинки: солнышко и ёжик. Посмотрите на картинку. Какого цвета солнце, ёжик?

- Для начала давайте подготовим пальчики для работы.

Пальчиковая гимнастика «Грибы»

Цель: развитие мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Красный-красный мухомор-  (Соединяем кончики пальцев – изображаем шляпу гриба.)

Белых крапинок узор.             (Одна рука – «шляпка гриба», указательным пальцем другой руки    показываем «крапинки».)

Ты красивый, но не рвём!      (Погрозили пальчиком.)

И в корзинку не берём!          (Прямая ладонь от себя – отодвигающий жест.)

Посмотрите, что у нас лежит на тарелочках. Эта крупа, из которой вам мамы кашку варят. Эта крупа – гречневая. Какого она цвета? (ответы детей). Давайте возьмем немного крупы в ручки  и потрогаем ее. Какая она на ощупь? (Ответы детей) Из гречки мы с вами будем делать фигурку ёжика. А в другой тарелочке лежит манка. Она какого цвета? Правильно, серовато-жёлтого. Давайте теперь манную крупу возьмем в ручки. Какая она на  ощупь? Гладкая? (Ответы детей) Из неё мы будем делать солнышко. А теперь смотрим, что нужно делать. Берем кисточку, обмакиваем ее в клей, намазываем клеем рисунок и пока клей не высох, понемногу насыпаем гречневую крупу, как будто «закрашиваем» ёжика.Прижимаем крупу пальчиками и ссыпаем лишнее обратно (показ). (- А теперь давайте поиграем.

Физкультминутка. «Есть в лесу..»  
Есть в лесу три полочки: (Хлопаем в ладоши.)  
Ели — елки - елочки. (Руки вверх — в стороны — вниз.)  
Лежат на елях небеса, (Руки вверх.)  
На елках - птичьи голоса, (Руки в стороны.)  
Внизу на елочках — роса. (Руки — вниз, присели.)

Продолжаем аппликацию. Теперь нужно нам также выложить из манки солнышко. (Обращаюсь к опыту детей: берем кисточку, окунаем в клей и намазываем картинку, не заходя за контур (показ ребёнком). Потом берем манку и также насыпаем её на клей. Прижимаем пальчиками и тоже ссыпаем лишнее.

3. Рефлексия. Какие замечательные картинки у вас получились! Какие мы молодцы, все справились.

**Исследовательский опыт «Богатырская каша»**

**Цель:**узнать о геркулесовой каше и её пользе для организма человека.

**Задачи:**

* познакомить с историей появления овсяной каши в жизни человека; пользу и вред овсяной каши для сохранения и укрепления здоровья, её оздоровительном влиянии на органы и системы человека);
* исследовать влияние других продуктов на вкус геркулесовой (овсяной) каши.

**Гипотеза:**Предположим, если дети узнают больше о пользе геркулесовой каши, то они поймут, что геркулес – ценный продукт питания для организма человека и у них появится желание употреблять его в пищу.

**Объект:**геркулесовая каша.

**Методы работы:**беседа, эксперимент, домашняя работа (приготовление геркулесовой каши), аппликация

**Беседа:**

**1. Как появилась геркулесовая каша на нашем столе.**

В интернет сети мы выяснили, что большой путь проходит каша, прежде чем попасть к нам на стол. Люди многих профессий трудятся над этим. Много, труда вкладывают фермеры, чтобы вырастить хороший урожай овса. Они пашут землю, сеют семена, подкармливают, и следят за их всходами. Когда колосья созревают, становятся твёрдыми, начинается уборка урожая. Специальные машины жатки скашивают стебли овса и укладывают их в валки. А когда валки подсохнут на солнце, комбайны их подбирают и обмолачивают колосья.

Зерно увозят на зерноперерабатывающие заводы, элеваторы. В специальных машинах зерно овса сортируют, режут, пропаривают и приплющивают, сушат, просеивают (очищают от лишних примесей), смешивают, измельчают и упаковывают. Потом упакованные овсяные хлопья развозят на машинах в магазины. С магазина они попадают к нам домой и в детские сады. Наши мамы, повара готовят геркулесовую кашу.

**2. Что такое геркулес**

Мы узнали, что в нашей стране появился полуфабрикат овсяной каши под названием «Геркулес». Геркулес – это овёс, очищенный от оболочки и расплющенный в хлопья.Этот товар рекламировался как еда, дающая силу, кто ест эту кашу, может стать сильным как Геркулес. Геркулесовая каша – это каша, которую варят из овсяных хлопьев сорта «Геркулес». Сейчас любую овсяную кашу называют геркулесовой.

**3. В чём польза и вред геркулесовой каши для организма человека**

В чём польза геркулесовой каши для организма человека? Геркулесовые хлопья снабжает организм большим количеством белков, жиров, витаминов (В, А, РР, F, Е) и минеральных веществ. Употребление геркулесовой каши помогает восстановить силы после физических нагрузок, долго сохраняется чувство сытости. Если её готовить на воде, без сахара, сливочного масла, то она полезна при диете для сброса веса. Так же каша полезна при лечении простудных заболеваний, повышает иммунитет. Каша из овсяных хлопьев популярна при лечении болезней желудка. Она очищает организм от вредных веществ, помогает переработке и усвоению углеводов и жиров в организме, улучшает работу внутренних органов (сердца, почек, печени и поджелудочной железы), состояние кожи, деятельность мозга, память, повышает внимание, укрепляет кости и зубы. В чём вредгеркулесовой каши для организма человека? При не соблюдении меры в её употреблении перестаёт усваиваться кальций – ломкими становятся кости и ногти. Нельзя есть геркулесовую кашу каждый день, некоторые составляющие овсянки препятствуют усвоению кальция. Она обладает высокой калорийностью.

Сделали вывод о том, что полезные свойства продукта превышают вредные, регулярное употребление геркулеса в пищу может быть полезным для здоровья, если есть её не каждый день и в меру.

**4. Опрос детей**

Задавала вопросы детям: «Что едите на завтрак: конфеты, бутерброды, кашу?», «Мама варит геркулесовую кашу?», «Тебе нравится геркулесовая каша?».Из ответов детей пришли к выводу, почему детям не нравится геркулесовая каша, родители редко готовят детям геркулесовую кашу, предпочитают накормить быстрой едой.

**5. Приготовление геркулесовой каши в домашних условиях**

Мы сварили геркулесовую кашу дома, но она мне не понравилась, добавили сухофрукты, мёд. Я поняла, что добавляя в кашу разные добавки можно сделать её ещё полезней и вкусней.

В закипевшую воду добавила геркулесовые хлопья

Без соли, без сахара, без молока

Её я попробовала только слегка

Овсяную кашу я ложкой мешаю

И долго серьёзно над нею размышляю

И выход нашёлся довольно простой

Как сделать тарелку с овсянкой - пустой:

Добавила масла, фрукты, орехи.

Овсяная каша теперь - объеденье!

**6. Эксперимент «От чего зависит вкус геркулесовой каши»**

Провели эксперимент. Овсяные хлопья заварили горячей водой. Разложили на тарелочки. Одну тарелочку с каши оставили без изменений, а в другие добавили свежие и сухие фрукты. Сравнили каши на вкус. Сделали вывод: вкус каши зависит от продуктов, которые в неё добавляют.

**7. Физминутка:** Игра «Расскажи стихи руками «Каша»

Мы познакомили детей с игрой «Расскажи стихи руками «Каша».Все вместе играли в игру.

На столе дымится каша

Где большая ложка наша?

Будем с кашей мы дружить,

Лет до ста мы будем жить!

**НОД «Каша – матушка наша»**

Цель: Углублять представления детей о свойствах, качествах и признаках предметов

Задачи: Продолжать учить сравнивать предметы (зерна злачных культур);

Учить рассказывать в ходе их обследования (тактильное, визуальное);

Развивать познавательный интерес к предметам ближайшего окружения;

Расширять представления детей о злаковых культурах

Закреплять умение составлять предложения по опорным словам

Словарь: пшеничная, пшенная, овсяная, размалывать.

Предварительная работа: рассказ о хлебе, как и где его выращивают, рассматривание колоса, зерен, чтение сказки «Колосок», во время пищи обращать внимание на продукты, из которыхсделано то или иное блюдо. Повторить стихи, пословицы.

Материал для занятия: игрушка Петушок, зерна, крупа в пакетах под номерами, разные виды каш (в готовом виде), мяч, сигнальные карточки, очки, карточки с наклеенной крупой

Ход занятия

Упражнение на развитие чувства ритма

Смотрит солнышко в окошко

Светит в нашу комнату

Мы похлопаем в ладошки –

Очень рады солнышку! (покажите как дети рады – хлопают)

А теперь давайте порадуемся вот так (хлопки под счет 1,-1,- 3)

1 Вводная часть

Ребята, к нам сегодня на занятие пришел Петушок. Он просит помочь разобраться с его

мешком. Посмотрим что там? (вынимаю пакеты ) Что же это такое? (зерна)

Да и зерна разные. А какие зерна вы знаете? ( пшеница, рис, гречка, рожь, овес)

2 Основная часть

Сегодня мы с вами продолжим разговор о зернах. Подумайте и скажите, в каком пакете лежит рис? Почему думаете, что это рис? Гречка? Пшеница? Пшено? Горох?

В мешке ещё что-то есть. Здесь написаны слова. Прочитайте.(рис, гречка, пшено, и др.)

Возьмите слова и прикрепите к нужному пакету.

Проверка: поднимите зеленую карточку, если ответ правильный, красную – если допущена ошибка.

А теперь поиграем в игру «Будь внимателен»

Я начинаю предложение, а кто мяч поймает – закончит.

Гречка коричневая, а горох…; Горох круглый, а рис…;Рис белый, а пшеница…

Пшеница овальная, а пшено ;Пшено маленькое, а горох…;Пшено желтое, а рис …

Молодцы, вы очень внимательны.

Работа по группам у стола А сейчас девочки назовите, что за зерна у вас в пакетах. (рис, пшено, горох, манная крупа)

Подумайте и скажите, что здесь лишнее и почему. (манная крупа т.к. она сделана из пшеницы)

Мальчики что за зерна у вас в пакетах (пшеница, гречка, пшено, овсяные хлопья)

подумайте и скажите, что лишнее и почему.(овсяные хлопья т.к. этот продукт делают из овса.

Послушайте загадку.

Золотист он и усат, в ста карманах – сто ребят. Что это (колос) Все зерна собраны в колос.

А если их много, то как скажем? (колосья)

Доскажи словечко: Посеешь одно зерно, а вырастит много (чего?) зерен.

Физминутка.

По весне поле вспахали (Дети делают скользящие движения ладоней друг о друга.)

Зерном поле засевали (Прикасаются пальцами одной руки к ладоням другой и отводят руку в сторону )

Солнце припекает (Перекрещивают ладони, раздвинув пальцы и поднимают руки (солнце)

Землю согревает (Опускают руки, делая пружинящие движения ладонями, раскрытыми к полу)

Высоко поднялись колоски, (Сгибают руки в локтях, разворачивают ладони друг к другу)

К солнышку тянутся они (И медленно поднимают руки)

Ветер налетает, колоски качает (Покачивают руками над головой)

Упражнение на увеличение продолжительности выдоха Прилетел в поле ветерок и играет с колосками. Поиграем и мы. Я буду вас спрашивать, а вы говорите это же предложение только утвердительно и на выдохе. Вдохните,

Ветер качает колосья?

Ветер качает золотые колосья?

Ветер тихо качает золотые колосья?

Легкий ветер тихо качает золотые колосья?

Легкий ветер тихо качает золотые колосья пшеницы?

Что можно приготовить из зерна (муку, кашу)

Из разных зерен – разные каши. Когда люди научились выращивать зерна, первым блюдом разных народов стала каша. чтобы кашу сварить- зерно очищали. (крупа - очищенное зерно)

Послушайте стихотворение «Вкусная каша»

Каша из гречки, где варилась? -В печке

Сварилась, упрела, чтоб Оленька ела.

Кашу хвалила, на всех разделила.

Игра «Угадай-ка» Ребята, наши повара сварили нам разные каши.

Интересно, узнаете вы кашу по вкусу? (закрыть глаза, попробовать угадать какая)

Расскажите из какого зерна она приготовлена.

рисовая из риса;

гречневая из гречки;

пшенная из пшена;

гороховая из гороха;

манная – из пшеницы;

Вспомните пословицы о еде.

Ешь каши больше – проживешь дольше;

Хочешь есть калачи – не сиди на печи;

Щи да каша – пища наша и др.

I Заключительная часть

А теперь поиграем в игру. Вы будете повара. Закройте глаза и попробуйте определить крупу на ощупь. Откройте глаза и проверьте верно ли вы определили. Прочитайте название крупы, оно написано на вашей кастрюльке. (рис, гречка, пшено, горох, манная крупа, горох, гречка+пшено) Например: У меня рис. Я сварю рисовую кашу, (плов, суп, пирог) У меня гречка. Я сварю гречневый суп и т.д.

Молодцы! Вкусные блюда вы приготовили. Петушок дарит вам книжку со сказкой «Горшок каши», где вы узнаете о волшебном горшочке, который сам варил кашу.

**Пословицы про кашу**

Хороша кашка, да мала чашка.

Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.

Кашу маслом не испортишь.

Русского мужика без каши не накормишь.

Каши нет — щей больше лей.

Овсяная каша хвалилась, что с коровьим маслом родилась.

И дурак кашу сварит, было бы пшено.

Сварил было кашу, да куры крупу расклевали.

Щи да каша — пища наша.

Когда дрова горят, тогда и кашу верят.

Каша — мать наша, а хлеб — кормилец.

**Беседа «Что мы знаем о каше»**

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о кашах. Что же вам известно о кашах.

**Выслушиваются ответы детей.**

Каша – одно из самых древнейших блюд в России. Наравне со щами каша стала чуть ли не нашим национальным символом: “Щи да каша – пища наша”. Так говорили в старину. Павлик и Алла приготовили нам рассказ о кашах.

Павлик: Рестораны русской кухни можно встретить сегодня во всех странах мира. Наше кулинарное искусство занимает не менее почётное место, чем французское или, скажем, китайское. Несмотря на влияние восточных и западных соседей, наша кухня остаётся яркой и самобытной. И одно из любимых российских блюд – каша. Она наравне со щами стала чуть ли не нашим национальным символом: “Щи да каша – пища наша!”. Кашу подавали даже князьям на пирах. В старорусском языке слово “каша” означало тоже, что и “пир”. Великий царь Пётр Первый, несмотря на страсть ко всему европейскому, особенно любил ячневую кашу.

Алла: На Руси варили огромное количество каш. Их делили на жидкие, рассыпчатые и каши-размазни. Особенным уважением в России пользовались жидкие каши, заменявшие супы. В них добавляли рыбу, мясо, горох, обязательно лук, зелень и коренья. Заправляли каши салом и бараньим жиром. Крутые каши (рассыпчатые) ели с маслом. Заправляли каши и жареными грибами с луком, крутыми вареными яйцами. Каши-размазни готовили из белых круп, манной или рисовой, на молоке и варили их только для детишек. Поэтому щедро сдабривали сахаром, патокой, мёдом, добавляли варенье, сухие и свежие ягоды.

- А из чего варятся каши? Из крупы. Из каких растений получают крупы? Отгадайте загадки.

Вырос в поле дом.  
Полон дом зерном.  
Стены позолочены,  
Ставни заколочены.  
Ходит дом ходуном  
На столбе золотом. (колос)

Ты не клюй меня, дружок,  
Голосистый петушок.  
В землю тёплую уйду,  
К солнцу колосом взойду.  
В нём тогда таких как я,  
Будет целая семья. (зёрнышко)

В поле – метёлкой, в мешке – жемчугом. (пшеница)

Мала малышка – золотая кубышка. (просо)

Сидит мышка в золотой кубышке. (просо)

Как во поле на кургане

Стоят девушки с серьгами. (овёс)

В поле серёжки на тоненьких ножках. (овёс)

Черна, мала крошка,

А пользы в ней много.

В воде поварят,

Кто съест – похвалит. Что это? (гречка)

- Да, действительно, на Руси варили каши из гречихи, пшеницы, проса, овса и многих других зерновых культур. Но каши варили не только в России. Англичане не могут представить себе завтрак без овсяной каши, которая называется поридж, в Африке любят каши из сорго. Жители Азии едят рис, а молдаване, румыны и болгары варят кашу из кукурузной муки – мамалыгу.

Каши у разных народов играли в питании особую роль. Они были не только повседневной высокопитательной пищей, но и ритуальными, обрядовыми блюдами. Их приносили в жертву богам, кутью варили и сейчас варят на поминках и тризнах, невесту обсыпали зерном.

Иногда говорят: *“С ним каши не сваришь!”.* Поговорка эта пришла к нам из седой древности. Арабский путешественник Ибн Фатланд, посетивший в 921-922 гг. в качестве секретаря калифа Муктабара царство Волжских Булгар, был удивлён одним странным обычаем руссов. Когда два враждовавших племени заключили мирный договор, то вожди их сварили кашу и ели её вместе на глазах дружины. Без этого ритуала договор считался недействительным. Позднее на Руси стали называть кашею брачный пир, так как жених и невеста должны были сварить вместе кашу и съесть её на глазах сватов и родни. Без этого свадебный контракт не считался законным. Отсюда и пошло знаменитое выражение: “С ним каши не сваришь”, т.е. не договоришься.

- Вот сколько интересного можно узнать о таком простом на первый взгляд блюде, как каша.

Домашнее задание – подобрать пословицы и поговорки, в которых есть упоминание о каше.

**Консультация для родителей «Значение каши в жизни человека»**

Крупа — это чрезвычайно ценный продукт питания, из которого готовят каши и супы. Крупа состоит либо из дробленых, либо из целых зерен злаковых и бобовых культур.

Существует большое количество видов круп. Преимущественно крупа вырабатывается из зерен злаковых и так называемых крупяных культур: гречневая крупа, ячневая крупа, манная крупа, овсяная крупа, рис, перловая крупа, пшено, пшеничная крупа. Также существует несколько видов крупы из бобовых растений: горох, чечевица.

Мы каждый день готовим каши, но при этом абсолютно не задумываемся, чем полезны крупы и какие особенности приготовления круп. В этой статье мы расскажем о видах круп, их особенностях, о полезных крупах и секретах их приготовления.

И начнем мы, конечно же, с пшеничной крупы.

**1.** **Пшеничная крупа** представлена двумя видами:

  крупа из яровой пшеницы (желтого цвета "арновка") крупного и мелкого помола;

  крупа из озимой пшеницы (серого цвета) мелкого помола.

Пшеничная каша: польза

Каша из проросшего зерна пшеницы известна давно. В оболочке зерен, которая на хлебозаводах идет на изготовление отрубей, сконцентрировано большое количество витаминов группы. В и жизненно важных микроэлементов. Все это сохраняется и в проросших зернах.

**2. Гречневая крупа** в ассортименте круп по праву является хозяйкой. Этот злак пришел к нам из Азии или из Греции, да так пришел, что стал просто славянской едой. Крупа отличается мягкостью, калорийностью, содержанием достаточного количества микроэлементов, особенно железа, рутина, растительного белка, а также источником углеводов (энергоносителя организма). Гречневая крупа богата витаминами, а по количеству углеводов, белков и жиров она не имеет преимуществ перед другими крупами. Но ее белки по своему аминокислотному составу считаются наиболее полноценными. Гречка богата лецитином, что обусловливает ее применение при заболеваниях печени.

Гречневая каша: польза

В лечебных целях крупа используется также при дисбактериозе (как уже упоминалось выше), а также в следующем наборе продуктов для поднятия гемоглобина: черная смородина с сахаром (лучше с медом) плюс гречневая мука - все перемешать и принимать до еды.

**3. Манная крупа** изготовлена из переработанной промышленным способом пшеницы.

Польза и вред манной каши

Недостатком крупы (каши) является то, что при переработке в отходы производства с кожурой уходит важный элемент - кремний. Когда варят кашу на молоке, то из-за отсутствия этого элемента в крупе с молоком в организме ребенка происходит нежелательный биохимический процесс

**4. Перловая крупа** представляет собой прошедший промышленную обработку ячмень крупного помола. Первые упоминания о применении ячменя в пищу относятся еще ко временам Древнего Египта (4500 лет). Очень широко ячмень применяется в пивоварении.

Польза перловой каши. Отвар ячменного зерна обладает смягчающими и обволакивающими свойствами, и применяется при воспалении желудочно-кишечного тракта и сильном кашле.

**5. Ячневая крупа** представляет собой переработанный ячмень мелкого помола. Промыть так же, как и перловую крупу, после этого подсушить на сите.

Ячневая каша: польза. Это ценный низкокалорийный продукт для тех, кому противопоказан лишний вес.

**6. "Король северных полей" - овес.** Этот продукт особенно любим и желателен в детском питании. Хотелось только указать несколько важных моментов. В продаже есть цельные зерна и хлопья "Геркулес". Польза геркулесовой каши как каши быстрого приготовления

Овсяная каша: польза. Из измельченных до состояния муки цельных зерен получают настой для восстановления железистой поверхности кишечника. Также настой из овса полезен в детском питании, особенно для грудных детей. А еще он необходим для облегчения лекарственных аллергий, анемии, при хронических болезнях легких и для запивания лекарств. Овсяная крупа, геркулес (пропаренные и сплющенные зерна овса), толокно (мука из овсяных зерен) по количеству растительного жира (6,2%) превосходят все другие крупы и поэтому наиболее калорийны. В них много магния, фосфора.

**7. Рис - "хлеб востока".** На родине к нему добавляют 300- 400 съедобных растений. В продаже есть немало экзотических сортов риса: это предмет отдельного разговора. Здесь хотелось бы обратить внимание на другие важные моменты. Рис выращивается на очень влажной почве. Рис в кулинарии хорош в сладких, мясных блюдах, а также как основа салатов.

**8. Пшенная крупа** изготавливается путем отшелушивания проса, завезена с юга. Для подготовки к варке перебирают, моют особо тщательно при температуре воды от 40 С до 60 С, постепенно повышая температуру воды для удаления мучеля, придающего готовым изделиям горечь.

**9. Кукурузная крупа (маис)**. Из кукурузной крупы готовят каши, запеканки, которые при включении в рацион могут в некоторой степени снижать процессы брожения в кишечнике.

**10. Отруби** - это ценный продукт, получаемый после промышленной переработки пшеницы, овса и ячменя.

**11. Горох** несколько ограничен в применении из-за некоторых своих качеств. Дело в том, что при вызревании в последние 10-12 дней в зернах появляются вещества, которые при употреблении тормозят процесс пищеварения (всем знаком эффект "вспучивания" после съедания тарелки горохового супа). Гороховая каша - польза

Недозревшие бобовые, например, зеленый горошек, являются очень ценными продуктами, содержащими растительный белок, витамин Е и другие полезные вещества. В створках-лепестках гороха в состоянии молочной спелости содержится витаминная составляющая - фолиевая кислота. Этот витамин участвует в процессах кроветворения, повышает иммунитет, он очень полезен будущим мамам и детям.

**12. Фасоль** незаслуженно забыта, а зря: в ее состав входит более 10 витаминов и микроэлементов. Зеленая стручковая фасоль имеет лечебные свойства. Ее рекомендуют употреблять людям при обменных заболеваниях, таких как диабет.

