

Макин Денис Вячеславович

ученик 3 «Г» класса

Черникова Надежда Александровна

учитель начальных классов

ГБОУ СОШ с. Пестровка

с. Пестровка, Самарская область

ПРОЕКТ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ».

ЕСЛИ ПРО КАШУ НЕ ЗАБУДЕШЬ, ЗДОРОВЫМ БУДЕШЬ!

***Аннотация:** в представленной статье описан проект «Разговор о правильном питании». Правильное питание – это еда, которая даёт нашему организму все необходимые вещества и обязательно содержат белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. Важно придерживаться принципов правильного питания, чтобы пища приносила больше пользы нашему здоровью.*

***Ключевые слова:** правильное питание, белки, жиры, углеводы, витамины, здоровье.*

*На столе дымится каша,
Где большая ложка наша?
С кашей будем мы дружить,
Лет до ста мы будем жить*



Рис. 1

Цель проекта:

1. Рассказать о пользе правильного питания.
2. Рассказать о своем блюде, как готовим.
3. Рассказать о пользе продуктов, которые использовались при приготовлении каши.
4. Рассказать о происхождение пшена и тыквы.

Правильное питание – это еда, которая даёт нашему организму все необходимые вещества и обязательно содержат белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. Важно придерживаться принципов правильного питания. Чтобы пища приносила больше пользы нашему здоровью. Правильно питаться – это значит утолять чувство голода, но еды должно быть достаточно, чтобы почувствовать насыщение, но не настолько, чтобы переесть.

Перерыв между приёмами пищи должен быть около 3 часов, максимум 4–4,5. Большой перерыв ведёт к перееданию. В идеале есть в одно и то же время.

Я заметила, что в наше время многие дети предпочитают «быструю еду»: едят бутерброды, покупают пиццы, чипсы и совсем забывают про кашу. На завтрак в школе большинство детей отказываются есть кашу. *Мне было очень трудно доказать своему сыну о пользе завтрака вообще, тем более о необходимости принятия утром кашу.* И тогда мы с ним решили вместе приготовить кашу.

Почему нужно есть каши.

Каша полезна и очень питательна.

Поэтому раз в день нужно съедать порцию, ведь в ней содержится много пищевых волокон, способствующих пищеварению и очищению организма от токсинов. Также каши очень богаты углеводами, заряжающими нас энергией, белками, полезными для мышц. Каши легко усваиваются, что немаловажно. В зависимости от того, из каких зёрен и злаков её приготовят, она обладает различными свойствами для человека. В них содержатся витамины группы В и мине-

ральные вещества такие как: кальций, магний, фосфор, железо и другие. В крупах меньше всего накапливается вредных веществ. 100% каши важный продукт здорового питания.

Сегодня мы поговорим и приготовим пшеничную кашу с тыквой.

Ингредиенты:

- 1) тыква 300гр.;*
- 2) пшено 1 ст.;*
- 3) молоко 1,5 ст.;*
- 4) сахар 2 ч. л.;*
- 5) соль 1 ч. л.;*
- 6) сливочное масло;*
- 7) по желанию изюм, курага, чернослив и др.*



Рис. 2

Начнем готовить.

Стакан пшена тщательно промоем. Тщательно промытая крупа приобретает отличный вкус и освободится от мусора и различных примесей. Последнее промывание в горячей воде.



Рис. 3

2. Нарезаем тыкву кубиками.

3. Кладём в горшок тыкву, добавляем 2 чайные ложки сахара и 1 чайную ложку соли.

4. Сверху высыпаем пшено.



Рис. 4

5. Заливаем молоком. Если каша готовится с тыквой, то молока надо 1,5 стакана.

Ставим горшок в духовку на 1 час. Температура- 170 градусов. Ничем не накрываем горшок с кашей.

Достаём горшок, добавляем масло.



Рис. 5

Ждём 30 минут и можно доставать свою любимую деревянную ложку.



Рис. 6

Пшенная каша с тыквой отменный вкус. Богатырское здоровье.

Тыква – оранжевое чудо – является источником растительной клетчатки и источником полезных витаминов и минералов, она победитель среди овощей по содержанию железа. Пшено знаменито своими целительными свойствами и богатым составом, поэтому в сочетание с тыквой представляет очень вкусное и полезное блюдо русской кухни. Она приносит организму немалую пользу. Основные полезные свойства пшенной каши:

- содержание витаминов группы В;
- большое количество микроэлементов в пшенной крупе;

- пшенная каша помогает выводить токсины и антибиотики;
- тыква является уникальным поставщиком клетчатки;
- пшенная каша содержит мало крахмала и не содержит глютена.

Стоит ещё отметить, что польза пшенной каши ещё и в том, что она содержит уникальные аминокислоты, участвующие в формировании клеток и способствующие наращиванию мышц. Не менее важно и то, что пшенная крупа – источник жиров растительного происхождения, которые участвуют в процессе усвоения бета-каротина и витамина D. Пшенная каша с тыквой – источник растительной клетчатки и витаминов. Её польза не оспорима.

Регулярно включая в рацион пшенную кашу организм человека получит витамины группы В, в том числе известный тиамин – В1, фолиевую кислоту и витамин Е. А так же микроэлементы, среди которых фосфор, железо, магний, калий, фтор, медь, белковыми соединениями и другими полезными веществами, необходимыми для нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

На Руси пшенная каша считалась традиционным блюдом, подавалась на свадьбах и больших праздниках.