



Про кашу не забудешь – здоровым будешь

Игровой тренинг

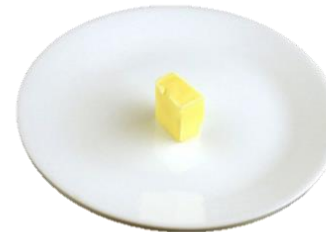


Что можно есть на завтрак?

ГОРЯЧЕЕ
БЛЮДО

ЗАВТРАК

ГОРЯЧИЙ
НАПИТОК



ИЗ ЧЕГО ВАРЯТ КАШИ И КАК СДЕЛАТЬ ИХ ВКУСНЫМИ?

*Почему о некоторых людях говорят:
«Он мало каши ел»?
Так обычно говорят о слабых.*

*А каша — очень полезная еда на завтрак,
она помогает детям вырасти
здоровыми и сильными, потому что
в ней много полезных веществ.*



Для того чтобы сварить кашу, нужна крупа — размолотые зёрна пшеницы, гречихи, овса, кукурузы, проса или других растений.

**Кашу
полезно есть
и взрослым!**



ИЗ ЧЕГО ВАРЯТ КАШИ И КАК СДЕЛАТЬ ИХ ВКУСНЫМИ?

Если посадить весной в землю зёрнышко, то сначала появится росток, потом он превратится в колос. Всё лето колос будет расти, набираться полезных веществ. В каждом колосе будет много зёрнышек.



В конце лета колоски собирают и обмолачивают — достают зёрна. Из зёрен делают крупу, а из крупы можно сварить кашу!



ПРОСО: пшено

Несмотря на созвучность, пшено к пшенице отношения не имеет.



просо



пшено



каша пшённая

Эту крупу производят из проса — однолетнего растения из семейства Злаки, или Мятликовые.

Желтые крупинки в виде малюсеньких шариков — это ядра зернышек, которые получают с помощью обдирки.

Чаще всего в продаже встречается шлифованное пшено (без оболочек и зародыша), но иногда можно встретить побочный продукт обдирки проса — дробленое пшено, из него получают хорошие жидкие каши.

Редкий гость прилавков — пшено-дранец, при его производстве счищаются только цветочные пленки.



просо



пшено



каша пшёная



малина



масло сливочное



Чем полезна каша из проса?

Пшенная каша станет для организма источником

- биологически активных аминокислот,
- витаминов В1, В2, В5, РР,
- растительных белков и углеводов,
- железа,
- фтора,
- магния,
- марганца,
- кремния,
- меди,
- кальция,
- калия
- и цинка.



А содержание в ней клетчатки нормализует работу ЖКТ, очищает организм от шлаков, токсинов и снижает уровень холестерина в крови.



ЯЧМЕНЬ: перловка

Это злаковое растение имеет огромное продовольственное значение — из зерна изготавливают крупу и корма для сельскохозяйственных животных.



ячмень



перловая крупа



каша перловая

ПЕРЛОВКА


Каша из перловки — традиционное российское блюдо. Для получения крупы зерна очищают от шелухи, затем обрабатывают так, что остается только эндосперм. После шлифуют крупинки друг о друга, так что они становятся гладкими и похожими на жемчужинки — перлы.

Элитный вариант перловки — **голландка**. Отличается более мелким зерном и используется для блюд высокой кухни.





ячмень




перловая
крупа



каша перловая



ВИШНЯ



масло
сливочное топленое



ЯЧМЕНЬ: ячка



ЯЧНЕВАЯ КРУПА (ЯЧКА)

При производстве ячки зерно ячменя не шлифуется — лишь очищается и хорошо дробится на мельнице. То есть крупинки — остроконечные и состоят не только из центральной части зерна, но присутствуют и оболочки. Изредка встречается плющенная ячка — при производстве зерно пропускают между валиками, а не жерновами, получают почти хлопья.



ячмень



**ячневая
крупa**



каша ячневая



клубника



кешью



Чем полезна каша из ячменя?

Перловая крупа содержит

9,3% белка,

73,7% углеводов,

1,1% жира

витамины группы В, А, РР, Е, макро- и микроэлементы, фосфор, железо, натрий, калий, кальций, магний, марганец, медь.

Перловая крупа особенно полезна людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, так как **в ней много клейковины** — белкового вещества хлебных зерен.



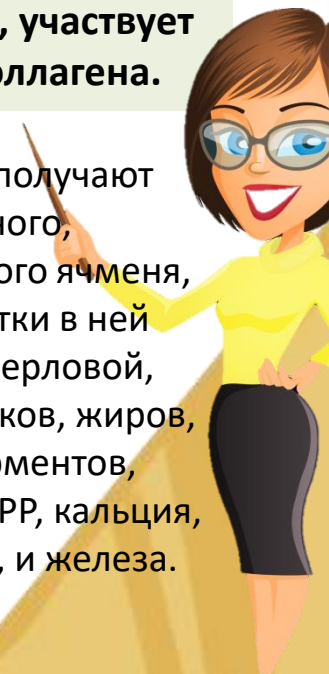
каша перловая



каша ячневая

Перловая крупа — лидер по количеству фосфора, в ней содержится также большое количество лизина. Эта аминокислота оказывает **противовирусное** действие, поддерживает **жизненный тонус организма, участвует в выработке коллагена.**

Ячневую крупу получают из дробленого, но не шлифованного ячменя, поэтому клетчатки в ней больше, чем в перловой, а также много белков, жиров, углеводов, ферментов, витаминов В, D, Е, РР, кальция, магния, фосфора, и железа.



ОВЕС: овсяная крупа

Овёс - это зерновая, сельскохозяйственная культура.



овёс

Плод этого растения — вытянутое зерно, которое вырастает в колосьях.



овсяная крупа

Овсяная крупа — это пропаренные недробленые овсяные зерна, очищенные от оболочки и шлифованные.



овсяная каша

Каша из цельного овса питательная и полезная. Подавайте кашу теплой с колбасой, мясом, курицей или паштетом.



овёс



**овсяная
крупка**



**каша
из овсяной крупки**



**масло
сливочное**



мёд



ОВЕС: овсяные хлопья (геркулес)



ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ — это пропаренная и уплотнённая овсяная крупа. Цельнозерновые хлопья могут быть большой толщины и для приготовления каши требуется продолжительная варка. Овсяные хлопья быстрого приготовления получают из крупы, нарезанной на маленькие кусочки перед пропариванием и расплющиванием. Растворимая овсяная каша уже приготовлена и высушена, часто с подсластителем, таким как сахар, и вкусовыми добавками.

«ГЕРКУЛЕС» — это торговое название овсяных хлопьев, которые получают через очистку зерна, отделения его от зародышей, пропаривания и сплющивания. Такие хлопья содержат медленные углеводы, а также большое количество полезных пищевых волокон и питательных веществ, варятся они примерно 15-20 минут.



овёс



**овсяные
хлопья**



**каша
из овсяных
хлопьев**



изюм



банан



Чем полезна каша из овса?

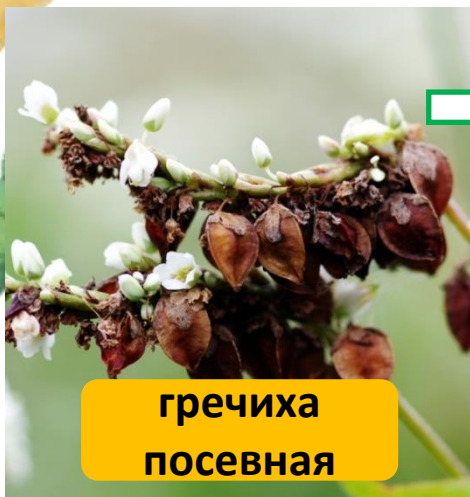
Овсяную крупу считают одной из самых полезных и питательных круп.

В ней около 12% белка, 65% углеводов, почти в два раза больше ценных растительных жиров, чем в гречке — 5,8%.

Овсянка содержит пищевые волокна — бета-глюканы, связывающие холестерин, микроэлементы — магний, фосфор, кальций, железо, натрий, цинк; витамины группы В, РР, Е; аминокислоты и антиоксиданты, повышающие сопротивляемость организма. Протеины, входящие в состав овсянки, способствуют развитию мышечной массы».



ГРЕЧИХА: гречка — ядрица

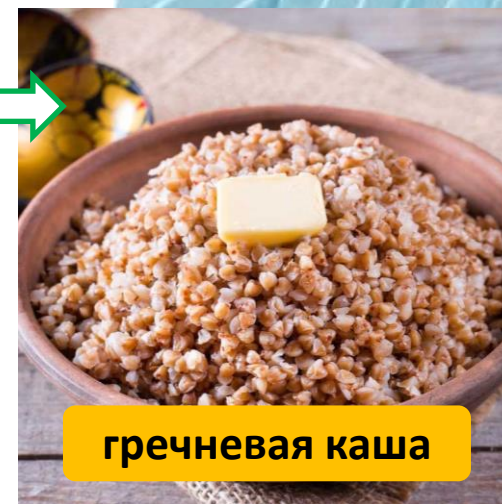


Любимую нами гречку производят из гречихи посевной — вида травянистых растений рода Гречиха семейства Гречишные, хлебного и медоносного растения.



Существует несколько фракций крупы:

ЯДРИЦА — после созревания ядра отделяют от лозги с минимальным механическим воздействием. Получают крупные пирамидальные крупинки зеленого цвета, после обжарки — коричневого.



Гречневая каша — одна из самых полезных каш, имеет высокую питательную ценность, обладает антиоксидантными свойствами, способствует выведению из организма избыточного холестерина и ионов тяжелых металлов, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.





**гречиха
посевная**



**крупа
гречневая
(ядрица)**



**каша
гречневая**



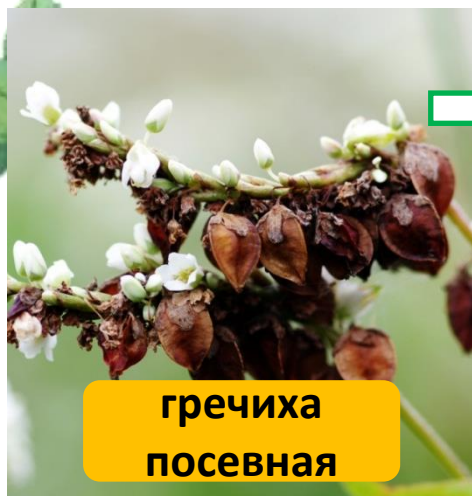
морковь



тыква



ГРЕЧИХА: гречка — продел (сечка)



ПРОДЕЛ (сечка) —
дробленая
на 2-4 части ядрица.





**гречиха
посевная**



**крупа
гречневая
продел
(сечка)**



**каша
гречневая**



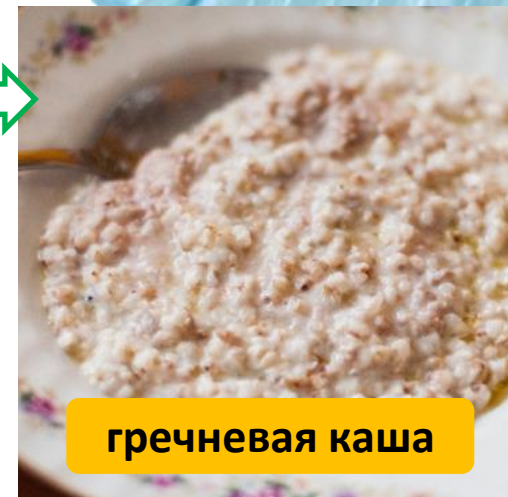
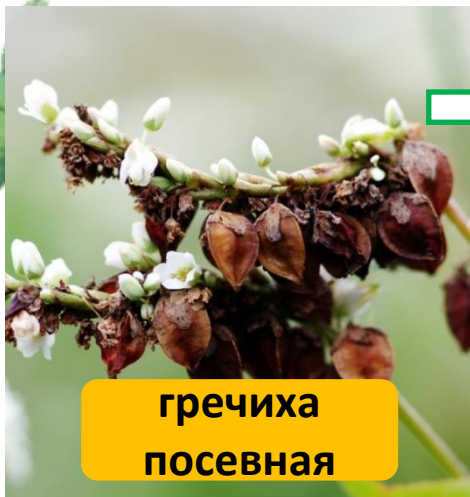
яблоко



миндаль



ГРЕЧИХА: гречка — Смоленская крупа



СМОЛЕНСКАЯ КРУПА —
измельченный продел,
размер крупинок —
почти как у манки.





**гречиха
посевная**



**Смоленская
крупа**



**каша
гречневая**



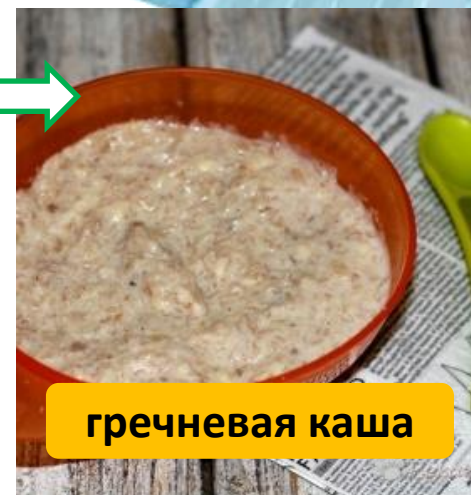
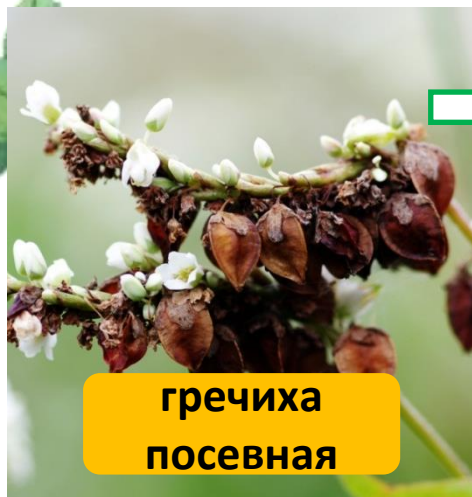
томаты



грецкий орех



ГРЕЧИХА: гречка — хлопья

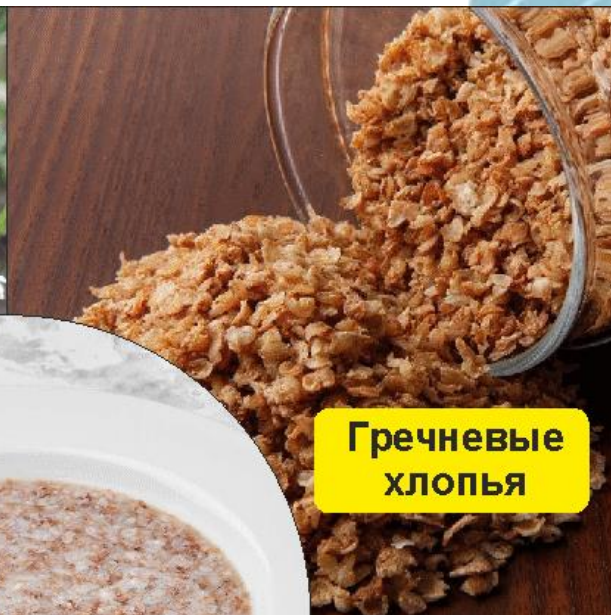


Хлопья - производят их двумя способами: с помощью расплющивания или тонкой нарезкой.





**гречиха
посевная**



**Гречневые
хлопья**



**каша
гречневая**



мандарин



чернослив



Чем полезна каша из гречихи?

Гречневая крупа — лидер среди злаков по содержанию витаминов группы В, которые помогают бороться со стрессами и бессонницей.



Гречневая каша — одна из самых полезных, она очень питательная, обладает антитоксическими свойствами, помогает выводить из организма лишний холестерин и ионы тяжелых металлов. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний гречка тоже хороша.



ПШЕНИЦА:

пшеничка, булгур, кускус, полба, манка



ПШЕНИЦА — символ России. Без этого злака нам никуда: из него изготавливают множество продуктов, и то, что получается на выходе, зависит от типа, сорта и способа обработки зерна.



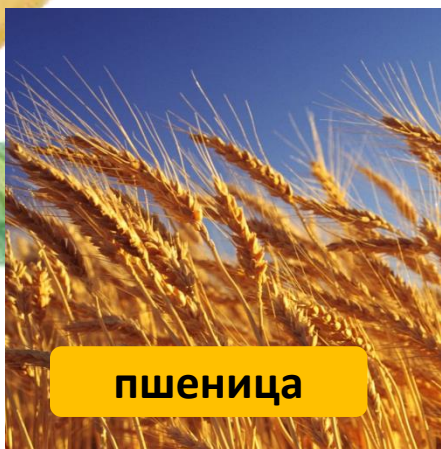
Все крупы из пшеницы содержат большое количество углеводов и потому очень питательны.



! Также необходимо помнить, что такие продукты имеют в составе глютен, поэтому людям, по каким-то причинам избегающим его, они не подходят.



ПШЕНИЦА: манка



пшеница



манная крупа



манная каша

МАННАЯ КРУПА

Манку производят одновременно с мукой. После помола эндосперма (центральной части зерна, от которого отделили оболочки и зародыши при первичной обработке) происходит просеивание — отделение оставшихся крупными частичек зерна. Это, собственно, и есть известная всем манка — вкусная, очень быстро разваривающаяся крупа, которая хорошо усваивается организмом и подходит для диетического и детского питания.



пшеница



манка



каша
манная



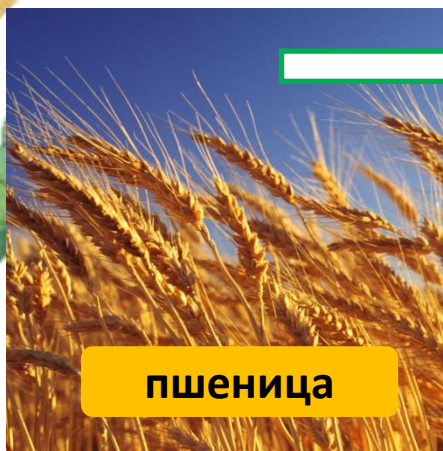
черника



инжир



ПШЕНИЦА: крупа пшеничная, пшеничка



пшеница



крупа
пшеничная



пшеничная каша



«Арнаутская»



Полтавская каша

КРУПА ПШЕНИЧНАЯ: «АРТЕК», «ПОЛТАВСКАЯ», «АРНАУТКА»

изготавливают из одного и того же сырья — из пшеницы твердых сортов (дурума). Разница заключается лишь в размере отдельных частичек.



пшеница



пшеничная
крупка



каша
пшеничная



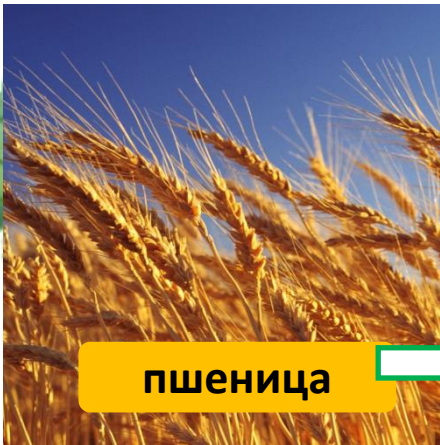
персик



финики



ПШЕНИЦА: булгур, кускус



пшеница



булгур



пшеничная каша

БУЛГУР

Зерна пшеницы твердых сортов варят или обрабатывают паром до мягкости, затем просушивают. После вновь увлажняют и чистят-шелушат, опять сушат. Далее дробят — и получают крупу разной степени измельчения, которая обретает «непшеничный» привкус и варится очень быстро.



кускус



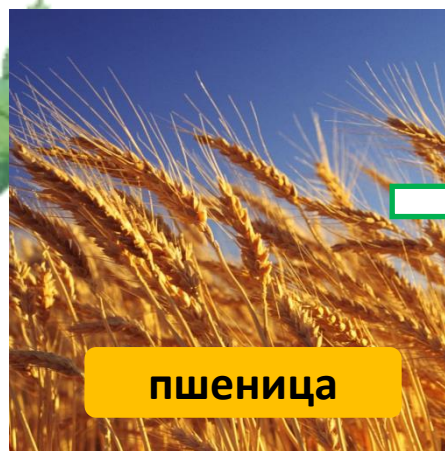
пшеничная каша

КУСКУС

Эту крупу делают из манки марки Т обратным дроблению способом — склеиванием. Получается замечательный продукт, по вкусу напоминающий макаронные изделия.



ПШЕНИЦА: полба, спельта



Полба - группа видов мягкой пшеницы. Высокое содержание клетчатки, белков, витаминов и микроэлементов, низкий гликемический индекс и небольшое количество клейковины (глютена). Полба появляется в продаже в виде целых зерен для проращивания, уже в пророщенном виде, очищенная и дробленая, в качестве крупы и муки.

Спельта — естественный гибрид полбы обыкновенной и дикорастущей пшеницы. Именно от него произошли современные мягкие сорта пшеницы.

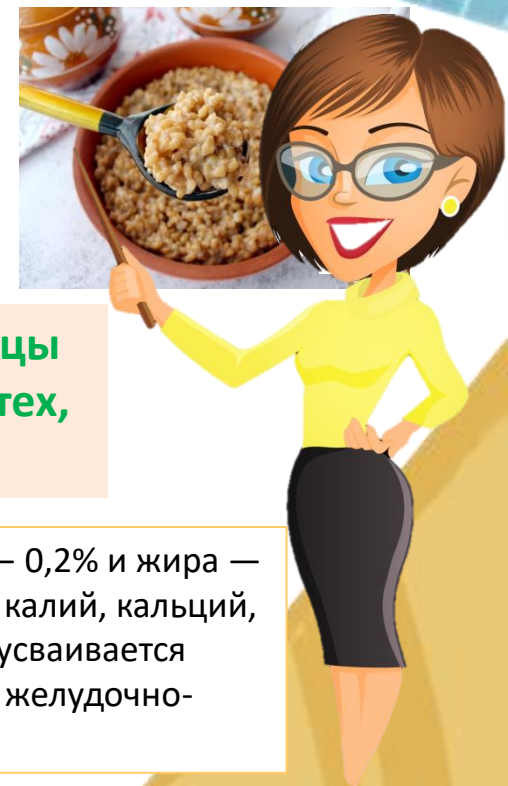


Чем полезна каша из пшеницы?



Пшеничная крупа изготавливается из твердых сортов пшеницы и считается уникальным источником энергии, особенно для тех, кто ведет активный образ жизни.

В манной крупе много крахмала — 73%, белка — 11,3%, но почти нет клетчатки — 0,2% и жира — 0,7%. Манная крупа содержит витамины В1, В2, В6, Е, минеральные вещества — калий, кальций, натрий, магний, фосфора. Манная каша калорийная, питательная и хорошо усваивается организмом, поэтому диетологи любят рекомендовать ее при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и в послеоперационном периоде.





Запомни !
На завтрак полезно есть каши!

