



**Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»**

**Комплексная программа  
«СВАРИ СВОЮ КАШУ»**  
*(игра, занятие, тренинг, квест)*

для 1-4 классов  
общеобразовательных школ

учебно-методическое пособие

Киров, 2025

Учебно-методическое пособие  
по организации и проведению  
комплексной программы

**«СВАРИ СВОЮ КАШУ»**

*(игра, занятие, тренинг, квест)*

для учащихся 1-4 классов  
общеобразовательных школ

Учебно-методическое пособие предназначено для медицинских и педагогических работников, ответственных за проведение профилактических мероприятий с детьми и подростками.

*Питание младших школьников должно быть сбалансированным, разнообразным и учитывать их повышенные потребности в энергии, белках, витаминах и минералах. В этот период у детей активно развиваются нервная система, иммунитет, кости и мышцы, поэтому правильное питание напрямую влияет на успеваемость, физическую активность и общее самочувствие ребёнка. Исследования подтверждают, что регулярный завтрак положительно влияет на когнитивные функции, в том числе на кратковременную память и концентрацию внимания.*

*Согласно рекомендациям диетологов, завтрак детей в возрасте 6-12 лет должен составлять 25% суточной калорийности\*. Каши могут быть полезным выбором для завтрака благодаря содержанию медленных углеводов, клетчатки, витаминов и минералов. Обеспечивая стабильный приток энергии, каши могут способствовать поддержанию работоспособности в течение дня. Однако их польза зависит от вида крупы, способа приготовления.*

\*СанПиН 2.3.2.1940-05. СанПиН 2.4.1.3049-13

# **КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА**

## **ПО ТЕМЕ**

### **«СВАРИ СВОЮ КАШУ»**

Предлагаемая программа позволяет в разных формах знакомить учащихся с культурой правильного питания; вести диалог о важности и необходимости завтраков, пользе цельнозерновых круп в том числе о разнообразии каш, а также разъяснение в доступном изложении благотворного влияния употребления каш на организм человека.

#### ***Цель:***

Мотивация к ведению ЗОЖ, правильному питанию, профилактика ожирения у детей

#### ***Задачи:***

- Мотивация детей не пропускать завтрак, а сделать его полезным и разнообразным; разностороннее развитие и расширение кругозора учащихся.
- Знакомство с разными злаками и различными видами каш, соответствующих каждому злаку, а также с полезными свойствами злаковых культур, их влиянием на организм в целом.

#### ***Оборудование:***

- 1) Карточки-пазлы различных видов каш, с информацией «Чем полезна...»
- 2) Подложка «Вкусная каша» с комплектом по каждому виду каши
- 3) Набор комплектов «Собери свою кашу»
- 4) Игровой тренинг «Про кашу не забудешь – здоровым будешь» – (электронный формат)
- 5) Квест – пример игры по станциям

#### ***Структура:***

Предлагаемая программа включает в себя разные виды мероприятий знакомства младших школьников с различными видами злаковых культур и конечным продуктом – кашей. Материалы можно использовать: для игры (индивидуальной/групповой), занятий на свежем воздухе или в помещении, квеста/квиза (игра по станциям ЗОЖ), викторины по правильному питанию, самостоятельного занятия-тренинга.

**Возраст:** 6–12 лет

**Количество участников:** В зависимости от выбранного вида мероприятия от 1 до 15 человек

## ИГРА «КАША – ПИЩА НАША»:

*(карточки, которые собираются по типу пазлов, где центр композиции занимает определенная каша, изображённая на тарелке)*

Из крупы её сварили  
Подсолили, подсластили.  
Эй, ну где же ложка наша?!  
Так вкусна на завтрак... **(каша)**

### **А что вы кушаете на завтрак?**

Каша была центральным обрядовым блюдом на Руси, и обозначало не просто разваренную крупу:

- символизировала плодородие, достаток и единство семьи;
- присутствовала на всех ключевых событиях – от рождения до свадьбы;
- объединяла людей как в радости (пир), так и в примирении (мирная каша).

В Древней Руси каша была обязательным блюдом на пирах. Она являлась символом богатства и благополучия дома. Свадебное торжество первоначально называлось «КАШЕЙ» что было синонимом слову «ПИР». Повсеместно на Руси известен обычай обсыпать жениха и невесту крупой, желая молодой семье достаток в доме и здоровых детишек. Тот обычай сохранился до наших дней.

Кашу считают «проматерью» хлеба. *«Каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной»*

### **А сколько есть пословиц про кашу... Какие вы знаете?**

*Каша – кормилица наша.  
Щи да каша – пища наша.  
Хороша кашка – да мала чашка.  
Кашу маслом не испортишь.  
Кашу свари, да ещё и в рот положи.  
Сам кашу заварил, сам и расхлёбывай*

### **И в сказках это кушание тоже упоминается не раз. В каких?**

*Каша из топора  
Гуси-лебеди  
Маша и медведь*

Таким образом, каша в традиционной русской культуре объединяла пищевую ценность, ритуальное значение и символику, отражая связь человека с землёй, семейными ценностями и социальными устоями.

## 1-й ВАРИАНТ ИГРЫ:

**Количество игроков:** от 1 до 9 человек.

**Продолжительность игры:** 7-20 мин. в зависимости от задачи.

**В набор «СОБЕРИ СВОЮ КАШУ» входит:**

– 11 комплектов (21х21 см) собранных пазлов видов каш;

В т.ч.

– круглые элементы – 11 шт.,

– угловые карточки – 44 шт.,

Состав: картон ламинированный.

*Набор круглых карточек* содержит изображение и название каш: манная, пшенная, ячневая, овсяная, гречневая, пшеничная, перловая, ячневая.

*Элементы для составления:*

– растения: просо, ячмень, овес, гречиха, пшеница

– крупы: пшеничная, смоленская, перловая, овсяная, ячневая, манка; гречневые и овсяные хлопья, пшено.

– добавки: кешью, изюм, банан, малина, сливочное масло, вишня, топленое масло, клубника, мед, морковь, тыква, персик, финики, яблоко, миндаль, томаты, грецкий орех, мандарин, чернослив, черника, инжир

**Особенности:**

1. Игра содержит дидактический материал – карточки с изображением растений, круп, самих каш и добавок в каши.

2. Карточки состоят из 5-и частей: центральной круглой и 4-х угловых, которые соединяются по типу пазлов.

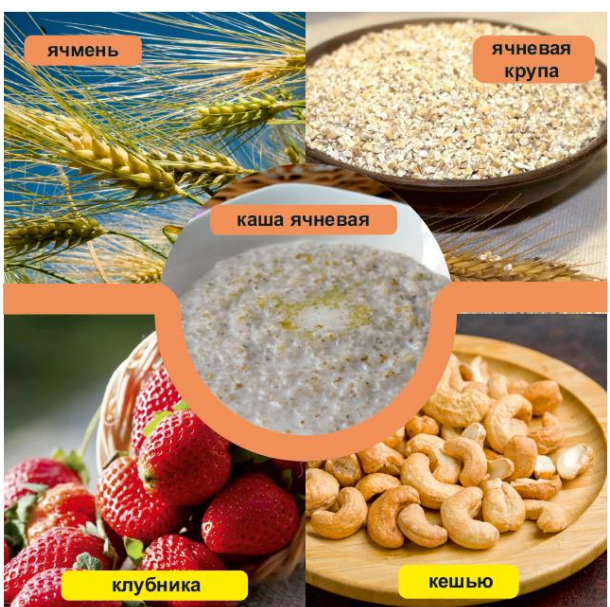
3. Пазлы сделаны таким образом, что верхние 3 карточки (*растение, крупа и название каши*) для упрощения подбора, объединены с помощью цветовой полоски, а 2 нижние карточки-пазла подходят любые, так как это добавки, и они могут быть разными в зависимости от вкуса ребенка.

4. Задача игроков – подобрать 4 угловых карточки с изображением растения и крупы, из которого сварена каша, например, «овес», «овсяные хлопья» и выбрать добавки ягод, фруктов, овощей и т. д.

5. Картинки выполнены из ламинированного плотного картона с цветными иллюстрациями хорошего качества, где все изображения подписаны, для того чтобы педагоги и дети в процессе занятий легче ориентировались.

**Рекомендация:** начинать игру можно с 5-6 видов наборов т.к. растения, крупы и виды каш повторяются. После знакомства со всеми видами, можно использовать сразу все 11 комплектов.









### **Варианты заданий на игру:**

Вариант 1. Перед тобой 6 видов каш. Выбери одну кашу на завтрак и собери пазл из какой крупы сварена каша, из какого растения смолота крупа.

Вариант 2. Выбери карточки с растениями. Подбери их в соответствии с крупой и кашей, сложи пазл.

Вариант 3. Представь, что ты пришел в магазин. Перед тобой полка с крупами. Выбери карточки с крупами. Подбери их в соответствии с растением и кашей, сложи пазл.

Вариант 4. Выбери одну кашу на завтрак и подбери, что добавишь в кашу. Сложи пазл. Собери кашу на завтрак для мамы, бабушки и т.д.

Вариант 5. Перед тобой 7 видов каш. Собери все пазлы, из какой крупы сварена каша, и из какого растения смолота крупа. И распредели по дням недели, какую кашу и с чем будешь есть на завтрак в понедельник, вторник, среду и т.д.



## 2-й ВАРИАНТ ИГРЫ:

(на основе 1-го варианта)

**Количество игроков:** от 1 до 6 человек.

**Продолжительность игры:** 7-20 мин. в зависимости от задачи.

**В набор «СОБЕРИ СВОЮ КАШУ» входит:**

1. 11 комплектов (21х21 см) собранных пазлов видов каш;

В т.ч.

– круглые элементы – 11 шт.,

– угловые карточки – 44 шт.,

2. 5 больших круглых карточек с информацией на обороте

Состав: картон ламинированный.

*Набор круглых карточек* содержит изображение и название каш: манная, пшенная, ячневая, овсяная, гречневая, пшеничная, перловая, ячневая.

*Элементы для составления:*

– растения: просо, ячмень, овес, гречиха, пшеница

– крупы: пшеничная, смоленская, перловая, овсяная, ячневая, манка; гречневые и овсяные хлопья, пшено.

– добавки: кешью, изюм, банан, малина, сливочное масло, вишня, топленое масло, клубника, мед, морковь, тыква, персик, финики, яблоко, миндаль, томаты, грецкий орех, мандарин, чернослив, черника, инжир

*Набор больших круглых карточек (5 штук)* содержит информацию о зерновых и крупяных культурах, комплексе питательных веществ и основных макро- и микронутриентов, содержащихся в них, пользе каш для человеческого организма.

### Почему количество круп и количество каш разное?

Из одного вида зерна можно получить разные виды каш за счет разной степени измельчения и видов обработки зерна.

**Просо:** пшено – пшенная каша

**Ячмень:** перловая крупа/ячневая крупа/ячменные хлопья – ячневая каша

**Овес:** Овсяная крупа/овсяные хлопья – овсяная каша

**Гречиха:** крупа гречневая ядрица/продел (сечка)/смоленская крупа/гречневые хлопья – гречневая каша

**Пшеница:** манка/булгур/кускус/арнаутская/полтавская/артек/спельта/полба/ – пшеничная каша

## Чем полезна каша из проса?

**КБЖУ**  
(на 100 г):

**378** ккал  
**11 г** белков  
**4,22 г** жиров  
**72,8 г** углеводов  
**8,5 г** клетчатки



**Витамины**  
(% от дневной нормы):

медь – **83,3**  
марганец – **71,0**  
фосфор – **40,7**  
железо – **30,1**  
магний – **28,5**

Пшено – источник сложных углеводов, флавоноидов и незаменимых аминокислот.

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

**КАША ПШЁННАЯ**



**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.

## Чем полезна каша из ячменя?

Перловая крупа содержит 9,3% белка, 73,7% углеводов, 1,1% жира и почти весь необходимый организму набор полезных веществ: Витамины группы В, А, РР, Е, макро- и микроэлементы, фосфор, железо, натрий, калий, кальций, магний, марганец, медь.

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.

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

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.

**КАША ПЕРЛОВАЯ**



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

**ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ** — это пропаренная и уплотненная 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 расплюсыванием.

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, отделение его от зародышей, пропаривания и сплюсывания. Такие хлопья содержат медленные углеводы, а также большое количество полезных пищевых волокон и питательных веществ, варятся они примерно 15-20 минут.

## 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.

**каша из овсяных хлопьев**



Существует несколько фракций гречневой крупы:

**ЯДРИЦА** — после созревания ядра отделяют от лузги с минимальным механическим воздействием.  
Получают крупные пирамидальные крупинки зеленого цвета, после обжарки — коричневого.  
**ПРОДЕЛ** (сечка) — дробленая на 2-4 части ядрица.  
**СМОЛЕНСКАЯ КРУПА** — измельченный продел, размер крупинки — почти как у манки.  
Хлопья - производят их двумя способами: с помощью расплющивания или тонкой нарезкой.

### **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 антиоксидантными свойствами, помогает выводить из организма лишний холестерин и ионы тяжелых металлов.  
Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний гречка тоже хороша.



**КАША ГРЕЧНЕВАЯ**



**КАША МАННАЯ**



**КАША ПШЕНИЧНАЯ**

**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.

**ПШЕНИЦА:** пшеничка, булгур, кускус, полба, спельта, манка  
Также необходимо помнить, что такие продукты имеют в составе глютен,  
поэтому людям, по каким-то причинам избегающим его, они не подходят.

### **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.



## **Варианты заданий на игру:**

### Вариант 1.

Перед тобой 6 видов каш. Выбери одну кашу на завтрак и собери пазл из какой крупы сварена каша, из какого растения смолота крупа.

### Вариант 2.

Выбери карточки с растениями. Подбери их в соответствии с крупой и кашей, сложи пазл.

### Вариант 3.

Представь, что ты пришел в магазин. Перед тобой полка с крупами. Выбери карточки с крупами. Подбери их в соответствии с растением и кашей, сложи пазл.

### Вариант 4.

Выбери одну кашу на завтрак и подбери, что добавишь в кашу. Сложи пазл. Собери кашу на завтрак для мамы, бабушки и т.д.

### Вариант 5.

Перед тобой 7 видов каш. Собери все пазлы, из какой крупы сварена каша, и из какого растения смолота крупа. И распредели по дням недели, какую кашу и с чем будешь есть на завтрак в понедельник, вторник, среду и т.д.

### Вариант 6.

Собери пазл, найди большую карточку с этой же кашей. Ответь на вопрос: «Чем полезна эта каша?». Переверни карточку – прочитай информацию, проверь себя.

### Вариант 7. Творческое задание.

Составь презентацию каши и выступление для своих одноклассников, чем полезна каша, почему на завтрак стоит есть кашу, а на обед, ужин стоит приготовить кашу в качестве гарниров. Расскажи интересный рецепт приготовления каши.

## ИГРА «ВКУСНАЯ КАША»:

**Количество игроков:** 1-2 человека.

**Продолжительность игры:** 7-20 мин. в зависимости от задачи.

### **В набор входит:**

1. Импровизированная тарелка (лист А4 с двусторонней печатью из плотного картона).
2. «Кармашки» для приклеивания на муляж тарелки (1 лист А4).
3. Виды каш с добавками к ним (6 листов А4)
4. Информация о зерновых культурах, пользе каш (5 листов А4)
5. Виды круп (2 листа А4)
6. Виды растений (1 лист А4)

### **Ход игры:**

Предлагается собрать на импровизированной тарелке ингредиенты «каши».

На заготовку заранее наклеиваются «кармашки». Листы разрезаются на составные части (виды растений, круп, добавок) Вырезаются круги-заготовки с видами каш и информацией «Чем полезна каша...» **Играющий по ходу беседы вкладывает нужные карточки в кармашки на муляж-тарелку.**



***Какую кашу ты любишь? (мама и т.д.?)***

***Из какого растения получается эта каша?***

***Как называется крупа, из которой получается твоя любимая (мамина и т.д. ...)?***

***Есть ли у крупы срок хранения и как понять, что крупа испортилась?***

***Как правильно сварить кашу? Какие знаешь этапы готовки?***

***Что сделать если каша получилась очень густая?***

***Что добавишь, чтобы блюдо стало еще вкусней?***

***Представь, что ты шеф-повар в ресторане. Придумай название своей каше.***

После того как «тарелка с кашей» готова, продолжить беседу о том какие полезные вещества (витамины, минералы) содержит именно собранная «каша», какую пользу от нее получает организм.

***Есть ли какие полезные вещества содержат крупы? Есть ли польза от каши?***

Для этого этапа используются большие круги «Чем полезна каша...» (приведены ранее во 2-м варианте игры) Если играющий умеет читать, он может сделать это сам. Если нет – это может сделать родитель или ведущий игры.



*Игра «Свари свою кашу» на Дне молодежи 28 июня 2024 года*





**КАША ПШЁННАЯ**



**КАША ПЕРЛОВАЯ**



**КАША ИЗ ОВСЯНЫХ  
ХЛОПЬЕВ**



**КАША ГРЕЧНЕВАЯ**





**КАША ПШЕНИЧНАЯ**



**КАША МАННАЯ**







Смоленская  
крупа



овсяные  
хлопья



пшено



пшеничная  
крупа



крупа  
гречневая  
продел  
(сечка)



ячневая  
крупа



перловая  
крупа



манная  
крупа



крупа  
гречневая  
(ядрица)



булгур



овсяная  
крупа



гречневые  
хлопья



просо



пшеница



ячмень



гречка  
посевная



овес





## ИГРОВОЙ ТРЕНИНГ «ПРО КАШУ НЕ ЗАБУДЕШЬ – ЗДОРОВЫМ БУДЕШЬ»

**Количество участников:** 15-25 человек.

**Продолжительность занятия:** 20-40 мин.

### **Особенности:**

Предлагаемый материал, размещенный на слайдах, может быть использован выборочно, в зависимости от отведенного времени и поставленных задач, возраста участников и объема представленной информации. Его можно разделить на 2 или более частей (например, заранее обговорив о каких видах каш будет беседа), чтобы после рассмотрения темы, была возможность поиграть.

### **Ход тренинга**

*А вы знали, что...*

**Каша – древнейшее блюдо.** Археологи находят следы варёных злаков в сосудах времён неолита. Это значит, что кашу готовили уже тысячи лет назад – даже до появления хлеба!

**Каша как символ мира.** На Руси у князей был необычный обычай: чтобы заключить мир с врагом, они вместе варили кашу. Без этого договор не считался действительным. Отсюда пошла поговорка: «*С ним каши не сваришь*» — так говорят о несговорчивом человеке.

**Обрядовые каши.** В старину каша играла важную роль в праздниках и обрядах: на Святвечер (перед Рождеством) главным блюдом была ***кутья из пшеницы, гороха или риса с мёдом*** — зерно символизировало новую жизнь, а мёд — сладость будущего.

На крестины варили «бабью кашу» из проса или гречихи. Чтобы малыш рос высоким, бабка поднимала горшок с кашей и приговаривала: «Расти высоко-высоко!»

**26 июня на Руси отмечали** праздник каши: дома украшали букетами гречихи и просили святую Акулину о богатом урожае.

**Солдатская еда.** Каша была основной горячей пищей для солдат. Поваров в армии называли кашеварами. А во время похода Суворова через Альпы родилась знаменитая «суворовская каша»: когда закончились запасы, повар сварил в одном котле остатки гороха, перловки, пшеница и гречихи — получилось вкусно и питательно!

**Каша-чемпион.** В Шотландии ежегодно проводят чемпионат по приготовлению лучшей овсяной каши. Овсянка – национальное блюдо этой страны!

**Каша в разных странах.** У каждого народа своя любимая каша: в России – гречневая и пшеница; в Шотландии – овсяная; в Азии – рисовая.

## 1 слайд



- Как вы понимаете слова «про кашу не забудешь – здоровым будешь».
- Что это означает?
- В какой прием пищи можно использовать кашу?

## 2 слайд



- *Что на завтрак кушают в вашей семье? Почему?*
- *Что еще можно полезного приготовить?*

Сегодня речь пойдет о каше, как отличному выбору для завтрака.  
– *Как вы думаете, почему?*

Каша — это сбалансированный, питательный и универсальный завтрак, который:

1. заряжает энергией без перегрузки ЖКТ;
2. поддерживает работу всех систем организма;
3. легко подстраивается под индивидуальные вкусы и потребности.



### 3 слайд

**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  
крупa — размолотые зёрна пшеницы,  
гречихи, овса, кукурузы, проса или  
других растений.

**Кашу  
полезно есть  
и взрослым!**

Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «ИМАЦ ЦОЗМП»

– О чем это высказывание: «Он мало каши ел»?

Так обычно говорят о слабых. 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 растений: пшеницы, гречихи, овса, кукурузы, проса или других.

Кашу полезно есть не только детям, но и взрослым!

#### 4 слайд



– *Из чего варят каши?*

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 новом колосе будет много таких же зёрнышек. Растения, из которых получают зерно, называют зерновыми культурами (или хлебными злаками)

– *Какие вы знаете зерновые растения, которые сеют в нашей области?*

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

А теперь поговорим каким образом растение превращается в кашу.

## 5 слайд

### ПРОСО: пшено

Несмотря на созвучность, пшено к пшенице отношения не имеет.



просо

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



пшено

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



каша пшённая

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

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

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «ИМЦ ЦОЗМТ»

ПРОСО – это название растения, а ПШЕНО – крупа из него. Несмотря на созвучность, пшено к пшенице отношения не имеет. Просо было одной из основных зерновых культур у восточных славян, живших в верховьях Днепра, Волги и Оки. Пшено входило в рацион простых людей, из него готовили каши, супы, запеканки и даже хлеб.

Это однолетнее растение из семейства злаки или мятликовые. Используется и как корм для птиц и животных. У кур его употребление повышает яйценоскость и укрепляет скорлупу яиц.

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 получаются хорошие жидкие каши.

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

- Из какого растения получается пшено?
- Почему в старину пшённую кашу называли «золотой»?
- Какие еще блюда готовили из пшена?

Назовите растение, крупу и кашу (просо/пшено/пшённая каша)



## 6 слайд



– Расскажите какие вы запомнили этапы от растения (проса) до пшенной каши.

(Просо → уборка → очистка и сушка → шелушение → сортировка → упаковка/хранение → промывание → варка → готовая каша)

– На чем можно сварить пшенную кашу? (Молоко, вода с добавлением молока)

– Как можно сделать кашу еще вкусней? (добавить малину, сливочное масло и т.д.)

**Важно знать!** Если пшено долго хранить, оно может испортиться (прогоркнуть). Пшено прогоркает из-за окисления растительных жиров, содержащихся в зерне. Зернышки теряют свой ярко-желтый цвет, могут появиться пятна и или налёт. Запах от такого зерна затхлый (старой бумаги). Употреблять такое зерно нельзя.

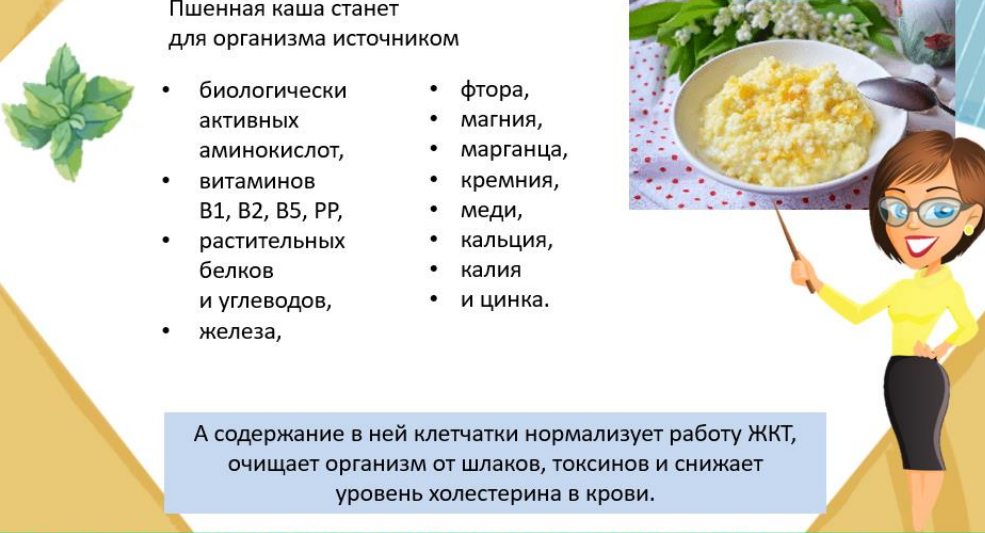
## 7 слайд

### Чем полезна каша из проса?

Пшеничная 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.



### – Чем полезна каша из проса?

Пшеничная 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.

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

Пшеничная каша – источник важных питательных веществ, ее употребление поддерживает сердце, пищеварение, нервную систему и общий тонус организма.

Если каши сварили больше, чем было нужно, из оставшейся части можно приготовить пудинг или запеканку.

## 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.



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ ЦОЗМП»


Знаете ли вы зерна какого растения в древности использовали как мерило длины и веса?

*Три ячменных ячменных зёрнышка по длине равны одному английскому дюйму (2,54 см), а пять очищенных зёрен соответствовали арабскому карату весом 0,2232 г.*

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

**Почему крупу из ячменя так называли?** 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. Как это понимать «высокая кухня»? Это значит не просто вкусно накормить, а ещё и удивить красотой блюда.

Назовите растение, крупу и кашу (ячмень/перловка/перловая каша)



## 9 слайд



Особенность приготовления каши из перловки:

- 1) крупу заливают в холодной воде на 6-12 часов, а еще лучше – на ночь. Воды наливают на 2-3 см выше зерен. После замачивания крупу промывают водой еще раз. Если этого не сделать, зерна при варке **склеятся**.
- 2) Солят **в середине** варки, это предотвращает затвердевание зерен.
- 3) Перловку варят на воде, молоке и бульоне.

*Что вы добавите, чтобы каша стала еще вкусней?*



Если зерно ячменя обработать иным способом. Если его очистить, оставив ядро цельным, затем раздробить его, но не шлифовать полученные частички, то получатся дробленое нешлифованные гранулы неправильной формы с острыми краями. Они сохраняют больше клетчатки и оболочек, имеют зернистую текстуру и ореховый привкус.

Если пропустить ядра не между жерновами, а между валиками, то получаются хлопья. Эти хлопья входят в состав многозерновых (мультизлаковых) каш. В таких смесях сочетаются два и более вида злаков (цельных зёрен, дроблёных круп или хлопьев).

*Как отличить перловку от ячки?*

Ячка: дроблёное нешлифованное зерно → сохраняет больше клетчатки и оболочек, имеет зернистую текстуру и ореховый привкус.

Перловка: цельные зёрна, отшлифованные и отполированные → гладкие, круглые, светлее по цвету, мягче по консистенции.

## 11 слайд



Минимальная обработка зерна ячменя сохраняет пищевую ценность и придаёт каше характерную структуру.

*Что еще добавите, чтобы каша стала вкуснее?*



## 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.



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ ЦОЗМП»

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

*Как вы понимаете словосочетание «противовирусное действие»?*

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

Т.к. ячневую крупу получают из дробленого 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 недробленные 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.

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ ЦОЗМП»

На поле, на кургане

Стоит курочка с серьгами (овёс)

*Почему зерна овса сравниваются с украшением?*

Это самый холодостойкий из злаков: его всходы успешно развиваются уже при +2 °С. Это позволяет выращивать его в регионах с прохладным климатом. Овёс используют не только как продовольственную культуру, но и как сидерат: растение выращивают, чтобы потом закопать его зелёную часть в землю. Это помогает улучшить структуру почвы и сделать её более питательной для других растений.

Чтобы получилась качественная крупа, овес проходит следующие стадии:

**Очистка сырья.** Овёс очищают от мусора и шелухи с помощью сепаратора и машин для удаления оболочек.

**Шелушение.** Внешние оболочки зерна удаляют специальными машинами, оставляя съедобное ядро.

**Шлифование.** Зерно шлифуют для удаления остатков оболочек.

**Пропаривание.** Зерно обрабатывают паром для размягчения, инактивации ферментов и улучшения усвояемости.

**Сушка и охлаждение.** Крупу сушат и охлаждают для удаления влаги.

**Сортировка.** Готовую крупу сортируют по размеру и качеству.

Назовите растение, крупу и кашу (овёс/овсяная крупа/овсяная каша)

## 14 слайд



*О чем это высказывание «Не в коня овёс»?*

Фраза означает: что-либо не идёт на пользу, не приносит ожидаемого результата; усилия или ресурсы тратятся впустую.

В буквальном смысле — даже хороший корм (овёс) не помогает конкретной лошади набрать вес или стать сильнее: её организм просто не усваивает питание должным образом. В переносном — о человеке или деле, когда вложения (времени, сил, денег) не дают отдачи.

Овёс как корм для лошадей и других животных нередко упоминается в русской классической литературе. Например: И. А. Крылов, «Крестьянин и Лошадь», Н. В. Гоголь, «Мёртвые души».

Овёс содержит до 50 % крахмала — источника легкодоступной энергии. При этом его крахмал переваривается быстрее и полнее, чем у ячменя что даёт лошади силы для работы. Высокое содержание жиров в овсе улучшает состояние шерстного покрова – шерсть становится блестящей и плотной.

*Для людей каша из овсяной крупы отлично подойдет на завтра – даёт энергию на весь день.*



## ОВЕС: овсяные хлопья (геркулес)



**овёс**



**овсяные хлопья**



**Каша из овсяных хлопьев**

**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.



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ ЦОЗМП»

**ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ** — это пропаренная и уплотнённая овсяная крупа. Как зерно становится мягким, его пропускают через валки (расплющивают). Затем полученные хлопья сушат.

Цельнозерновые хлопья могут быть большой толщины и для приготовления каши требуется продолжительная варка.

**ВАЖНО!** 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. **Цельнозерновые хлопья предпочтительнее!**

**«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.

## 16 слайд



*Что из добавок в кашу из овсяных хлопьев сделает её еще вкуснее?*

Для максимального усвоения питательных веществ сочетайте овсянку с продуктами, богатыми жирами (орехи, семена) и белками (творог, греческий йогурт).

Можно добавить специи:

**Корица** — улучшает метаболизм, обладает противовоспалительными свойствами и помогает контролировать уровень сахара в крови.

**Имбирь** — способствует пищеварению, укрепляет иммунитет и обладает согревающим эффектом.

**Мускатный орех** — добавляет аромат и может улучшать память.

*Также стоит помнить, что даже самые полезные продукты следует употреблять в умеренных количествах.*

## 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 B, PP, E; аминокислоты и антиоксиданты, повышающие сопротивляемость организма. Протеины, входящие в состав овсянки, способствуют развитию мышечной массы».



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ ЦОЗМП»

*Что вы запомнили из рассказа про пользу овсянки?*

Овсяная каша — это: источник медленных углеводов и клетчатки; помощник в контроле холестерина и сахара; поддержка пищеварения и иммунитета; основа здорового завтрака при умеренном потреблении.

Из овса производят:

- толокно;
- муку (для хлеба, блинов, печенья);
- овсяный кофе;
- мюсли;
- овсяное молоко (новинка последних лет);
- кисели.

Кроме того, овёс входит в состав многих продуктов спортивного питания (протеиновые батончики).



## ГРЕЧИХА: гречка —ядрица



**гречиха посевная**

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



**гречка ядрица**

Существует несколько фракций крупы:

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



**гречневая каша**

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.





Центр общественного здоровья и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ ЦОЗМП»

Её ближайшие «родственники» гречихи — щавель и ревень.

**Не поддаётся генной модификации** ГМО-сортов гречихи не существует: все попытки генетического усовершенствования оказались безуспешными.

**Неравномерное созревание.** Плоды гречихи созревают неодновременно: нижние зёрна могут осыпаться, пока верхние ещё цветут. Это усложняет уборку урожая.

Гречишные поля — отличный **источник нектара**. С одного гектара за сезон собирают до 80 кг ароматного и полезного гречишного мёда.

На Руси 13 июня отмечали день Акулины Гречишницы: за неделю до или после него сеяли гречку, а в праздник варили и угощали кашей.

Чтобы получить гречку **ядрицу** — после созревания ядра отделяют от лузги с минимальным механическим воздействием. Получают крупные пирамидальные крупинки зеленого цвета, после обжарки — коричневого.

Сырая гречка содержит около 350 ккал на 100 г. После варки калорийность снижается втрое, при этом витамины и минералы сохраняются.

Более половины массы — медленные углеводы, обеспечивающие длительное насыщение.

## 19 слайд



Гречка сама по себе — ценный источник белка, клетчатки, железа, магния и витаминов группы В. Но её польза и вкус заметно усиливаются при сочетании с другими продуктами.

1. Овощи (свежие, тушёные, запечённые): лук, морковь, сельдерей, тыква или кабачок, помидоры.
2. Грибы (шампиньоны, вешенки, белые).
3. Белковые продукты: яйца (варёные, омлет), тофу, курица, индейка, рыба.
4. Орехи и семена: грецкие орехи, миндаль, семена льна и тыквы, кунжут.
5. Зелень и травы: укроп, петрушка, кинза, шпинат, руккола, базилик, тимьян.
6. Специи и пряности (усиливают пользу и вкус): куркума, имбирь, паприка, мускатный орех, тмин.



Слово «сечка» – дроблёная, измельчённая крупа – происходит от глагола «сечь» (рубить, резать).

*Сможете сами сформулировать как получается сечка из ядрицы?*

Раз зерна измельчены, поэтому каша из продела (сечки) варится быстрее и получается более нежной по текстуре.



## 21 слайд



Промывание продела (сечки) обязательно: дроблёная крупа содержит много мелких частиц, которые могут сделать кашу клейкой.

Фрукты и сухофрукты в качестве добавки для сладких вариантов:

- Яблоки, груши (тушёные) – добавляют пектин и витамины.
- Изюм, курага, чернослив – источники калия и железа, придают естественную сладость.
- Бананы — обогащают калием и магнием, смягчают текстуру.



Это **дроблёная гречневая крупа (продел)**, обкатанная до размера макового зерна. Технология производства:

- берут гречиху-ядрицу;
- аккуратно обкатывают между жерновами с особыми насечками;
- снимают не только коричневую оболочку, но и верхний слой зерна;
- получают мелкие, сглаженные зёрнышки почти белого цвета.

Такая крупа

- 1) легко усваивается, подходит для диетического питания (в том числе при проблемах с ЖКТ);
- 2) идеальна для жидких и вязких каш, биточков, запеканок и начинки для пирожков;
- 3) варится быстрее цельной гречки.

*А почему «Смоленская»?*

Название, вероятно, связано с регионом производства или торговыми путями: Смоленская губерния могла быть центром переработки и сбыта данного вида крупы.

## 23 слайд



Вы узнали, как получается Смоленская крупа.

*Какие сможете назвать преимущества каши из такой крупы перед гречневой кашей из ядрицы и продела?*

Преимущества:

**Быстрое приготовление** по сравнению с цельной гречкой.

**Мягкая текстура** –подходит для детей, пожилых и людей с чувствительным пищеварением.

**Универсальность** – можно подавать как сладкое или солёное блюдо, использовать в запеканках и биточках.





Гречневые хлопья — это тонко расплющенные зёрна гречихи, обработанные паром и раскатанные между вальцами. В зависимости от настроек оборудования получают хлопья разной фракции: мелкие, средние или крупные.

Зёрна гречихи очищают от примесей и шелухи.

1. Пропаривают для размягчения.
2. Раскатывают на вальцах до тонких пластинок.
3. Сушат и фасуют.

В отличие от цельной крупы, они варятся значительно быстрее и дают более мягкую, однородную консистенцию.

Назовите растение, крупу и кашу (гречиха/ядрица, продел, сечка, Смоленская крупа, хлопья/гречневая каша каша).

## 25 слайд



Гречневые хлопья — это результат многоступенчатой обработки зерна: от очистки и обжарки до расплющивания и сушки.

Их легко готовить разными способами — от классической варки до запаривания. Выбирайте вариант по настроению и времени, а добавки помогут сделать блюдо разнообразным и питательным.

*А какие добавки вы выберете под разное настроение?*

## 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 антиоксидантными свойствами, помогает выводить из организма лишний холестерин и ионы тяжелых металлов. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний гречка тоже хороша.



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ ЦОЗМП»

**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 антиоксидантными свойствами, помогает выводить из организма лишний холестерин и ионы тяжелых металлов. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний гречка тоже хороша.

**Универсальность каши:** подходит для солёных гарниров, сладких каш, запеканок, биточков, супов.

Её ореховый вкус, рассыпчатая текстура и универсальность в кулинарии делают её уникальным выбором для здорового питания.

Осталось только сказать о **зелёной гречке** — необжаренные зёрна; сохраняют максимум полезных веществ, но имеют более травянистый вкус. Подходит для варки, запаривания и проращивания.



## 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.





Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ ЦОЗМП»

*Какая машина пашет поле? (Трактор) Какая машина сеет пшеницу? (Сеялка) Какая машина убирает урожай? (Комбайн) Почему пшеничное поле называют «золотым»? Чем отличается озимая пшеница от яровой? (Озимую сеют осенью, яровую — весной.) Почему стебель пшеницы полый? (Прочность и гибкость — не ломается от ветра.)*

Благодаря высокой урожайности и адаптивности к разным климатическим условиям, пшеница выращивается на всех континентах, кроме Антарктиды. Археологи находили зёрна пшеницы в древних поселениях, возрастом около 10 тысяч лет до нашей эры. Эти находки подтверждают, что пшеница играла ключевую роль в переходе человечества от кочевого образа жизни к оседлому земледелию.

Эта культура настолько значима для человечества, что ее изображение можно увидеть на гербах стран Азии, Африки, Европы, Америки как символ плодородия, труда и изобилия.

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 (клейковина), поэтому людям, по каким-то причинам избегающим его, они не подходят.

*Что же такое пшеничка, булгур, кускус, полба, манка?*

## 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.

Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «ИМЦ, ЦОЗМП»

*Куда везут зёрна после сбора урожая? (На элеватор, на мельницу)*

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.

## 29 слайд



*У манной каши есть секрет приготовления? Вы знаете какой?*

Варка манной каши — на первый взгляд простое дело, но многие сталкиваются с комочками, пригоранием или слишком густой консистенцией.

Секрет идеальной каши: кипящая жидкость + тонкая струйка + венчик + помешивание.

Соблюдайте это – и получите нежную, воздушную, однородную кашу без комочков.

*А какая добавка делает вашу кашу вкуснее?*





**КРУПА ПШЕНИЧНАЯ:** «АРТЕК», «ПОЛТАВСКАЯ», «АРНАУТКА» изготавливают из одного и того же сырья — из пшеницы твердых сортов (дурума). Разница заключается лишь в размере отдельных частичек.

- крупу «Полтавская» № 1, 2, 3, 4. Номер указывает на размер частичек: первый — практически целое шлифованное зерно с округлыми краями, последний четвертый — мелкие крупинки;
- крупу «Артек» — с самыми мелкими скругленными крупинкам. Чем мельче частички, тем время приготовления меньше, а готовое блюдо — нежнее.

Существует еще крупа «Арнаутка» («Арновка»). На нее специальных стандартов нет, а название она получила по одноименному сорту стекловидной пшеницы. Крупа мелкая, полупрозрачная, отличается насыщенным желтым цветом.

**Пшеничка** — крупа, состоит из частичек мелкого и среднего помола.

## 31 слайд



Пшеничная каша – это сытное, питательное блюдо, приготовленное из крупы, полученной из зёрен пшеницы. Она бывает разных видов в зависимости от сорта пшеницы и степени помола — от рассыпчатой до вязкой.

Рассыпчатая пшеничная каша имеет насыщенный вкус, с выраженным пшеничным ароматом. Напоминает домашний хлеб или мюсли.

Многие взрослые люди связывают вкус пшеничной каши с детством — утренний завтрак в детском саду, домашним уютом — запах каши, сваренный бабушкой.

*Что означает выражение «с тобой каш не сваришь»?*

Означает, что с этим человеком трудно, невозможно договориться, работать, ладить или что-то делать вместе.



## БУЛГУР

Крупа булгур (булгор, бургуль) известна с библейских времен и имеет глубоко уходящие в старину традиции изготовления. Раньше она делалась вручную из самого лучшего зерна. В наше время такой трудоемкий процесс упрощают. 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. Люди, которым по разным причинам не рекомендуется употреблять рис, с успехом заменяют его булгуром.

**КУСКУС** не крупа в классическом смысле, а искусственно созданные гранулы.

Эту крупу делают из манки марки Т обратным дроблению способом — склеиванием. Исходный продукт немного увлажняют, перемешивают, перетряхивают — и мелкие частички комкуются. Их опудривают мукой или той же манкой, просеивают и просушивают, размер частичек до 2 мм. Получается замечательный продукт, по вкусу напоминающий макаронные изделия. Как правило, готовят кускус (иногда пишут «кус-кус») на пару, чтобы получился рассыпчатый гарнир.

*Как вы думаете, где впервые начали готовить кускус?*

Кускус впервые начали готовить в Северной Африке. Гранулы кускуса изготавливались вручную и этот процесс мог занимать целый день.





**ПОЛБА** — хорошо забытый продукт, который вновь получил некоторое распространение. Вообще, полба — это группа видов мягкой пшеницы, дикой и не только. Она не подвергалась селекционной обработке и потому осталась наиболее близкой к первоначальному состоянию. Можно считать ее прародительницей современной пшеницы. Отличительная черта зерна — высокое содержание клетчатки, белков, витаминов и микроэлементов, низкий гликемический индекс и небольшое количество клейковины (глютена). Эти свойства и привлекают внимание сторонников здорового питания.

*В каком произведении упоминается кушание из полбы?*

А.С. Пушкин «Сказка о попе и о работнике его Балде»

*Буду служить тебе славно,  
Усердно и очень исправно,  
В год за три щелка тебе по лбу,  
Есть же мне давай варёную полбу.*

**СПЕЛЬТА** тоже древний злак, естественный гибрид полбы обыкновенной и дикорастущей пшеницы. Именно от него произошли современные мягкие сорта пшеницы. Полба появляется в продаже в виде целых зерен для проращивания, уже в пророщенном виде, очищенная и дробленая, в качестве крупы и муки.

## 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 B1, B2, B6, E, 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.



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ ЦОЗМП»

*Какие виды круп из пшеницы вы запомнили?*

Пшеничная каша — это не только сытное и вкусное блюдо, но и ценный источник питательных веществ, особенно если приготовлена из цельнозерновой пшеницы или разных сортов крупы. Её польза зависит от вида каши, но в целом она положительно влияет на организм.

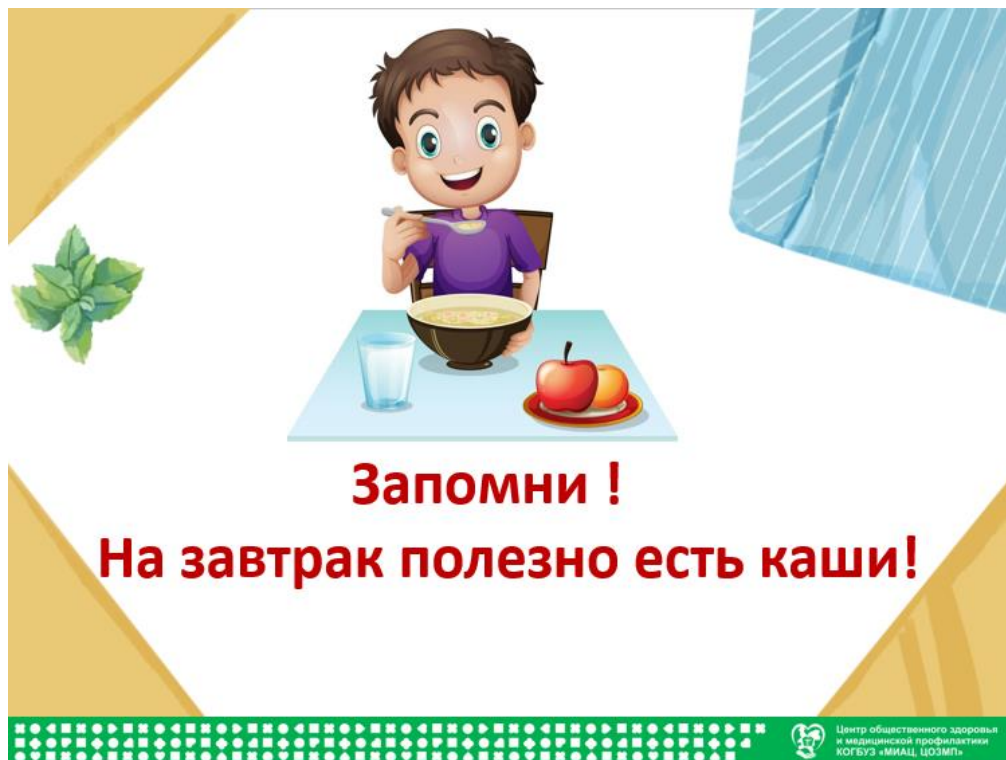
1. Источник сложных углеводов
2. Богата растительным белком
3. Содержит витамины группы В
4. Источник минералов.
5. Содержит клетчатку (особенно в цельной пшенице), улучшает работу кишечника, предотвращает запоры, помогает регулировать уровень сахара в крови, поддерживает здоровую микрофлору кишечника.
6. Легко усваивается (особенно манная каша) подходит при болезнях желудка, после операций, для детей и пожилых.

**ВАЖНО!** При непереносимости глютена — все виды пшеничной каши противопоказаны.

Манная каша — не для ежедневного употребления из-за низкого содержания клетчатки.

Цельнозерновые сорта (булгур, полба) – полезнее, чем манка и кус-кус.

## 35 слайд



Каша на завтрак — это не пережиток прошлого, а мудрость здорового питания.

Начать день с каши — значит начать его с заботы о себе.

*Что нового вы узнали?*

*Изменилось ли ваше отношение к каше?*

*Что расскажете дома из услышанного?*



В конце тренинга следует оставить время для того, чтобы участники смогли про помощи пазлов «Свари свою кашу» или «Вкусная каша» закрепить услышанный материал.



В качестве творческого задания:

- 1) подготовить и оформить рецепт любимой каши семьи (или какого-либо члена семьи);
- 2) рассказать о курьезном случае, который произошел во время приготовления каши;
- 3) Рисунок «Завтрак в нашей семье» и т.п.

## КВЕСТ

(на примере игры по станциям)

**Количество игроков:** члены одной команды

**Продолжительность:** 5-7 мин.

### Проведение:

В предлагаемом варианте можно использовать как набор «СВАРИ СВОЮ КАШУ», так и «ВКУСНАЯ КАША» с информацией о составе и пользе каш.

### Задача:

Собрать все комплекты: растение + крупа + каша + добавка и выполнить задания.

### Задания (варианты):

- 1) Расскажите о пользе этой каши / проверьте по карточке-подсказке
- 2) Как бы вы назвали кашу, которая даёт суперсилу?  
(Например: «Молниекаша», «Быстрина», ...)
- 3) Покажите только с помощью действий:
  - промываете крупу в воде;
  - наливаете в кастрюлю молоко и ставите ее на плиту;
  - варите кашу;
  - пробуете на вкус.

Или наоборот: ведущий показывает вышеперечисленные действия, а дети определяют, какой этап ведущий продемонстрировал.

