



Про кашу не забудешь –  
здоровым будешь

Игровой тренинг



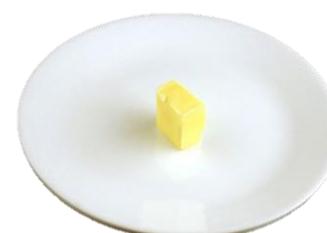
Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

# 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 получаются хорошие жидкие каши.

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



просо



пшено



каша пшёная



малина



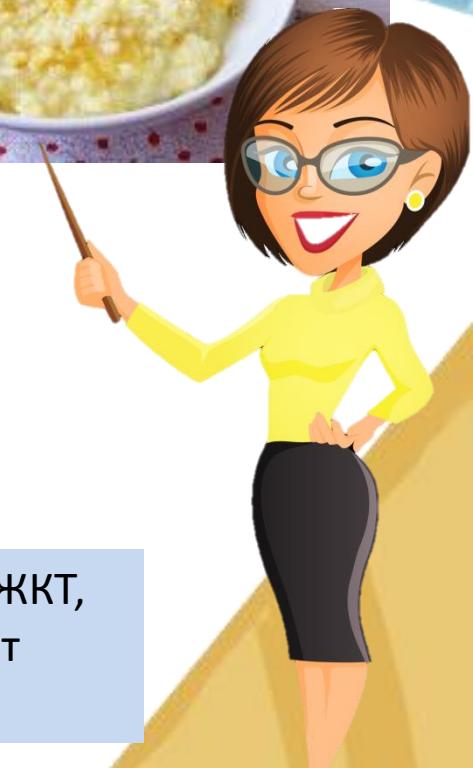
масло  
сливочное



# 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.





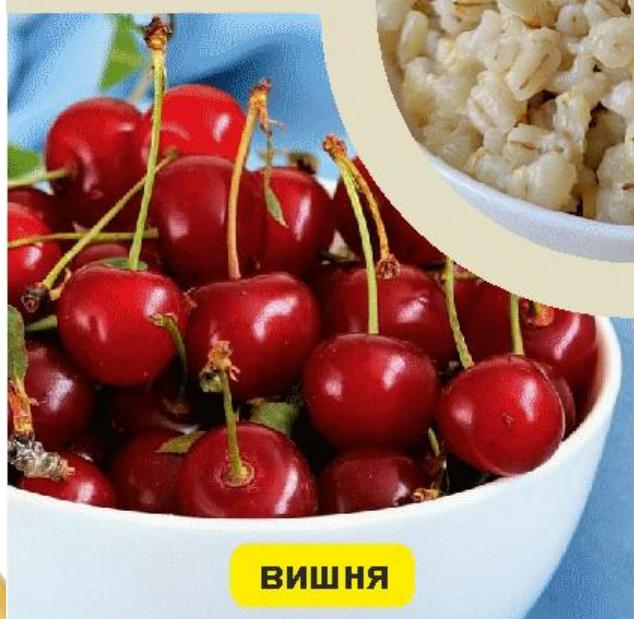
**ячмень**



**перловая  
крупа**



**каша перловая**



**вишня**



**масло  
сливочное топлёное**



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

# ЯЧМЕНЬ: ячка



ячмень



ячневая крупа



ячменные хлопья



каша ячневая

## 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 плющеная ячка — при производстве зерно пропускают между валиками, а не жерновами, получаются почти хлопья.



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

# 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.



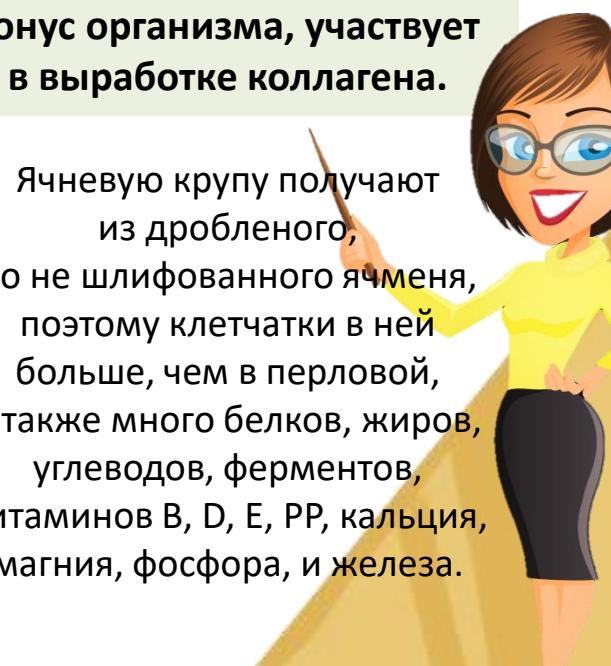
**каша перловая**



**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 перовой, 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



овсяная крупа



овсяная каша

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

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

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



# ОВЕС: овсяные хлопья (геркулес)



овёс



овсяные хлопья



Каша из овсяных хлопьев

**ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ** — это пропаренная и уплощённая 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.





# Чем полезна каша из овса?

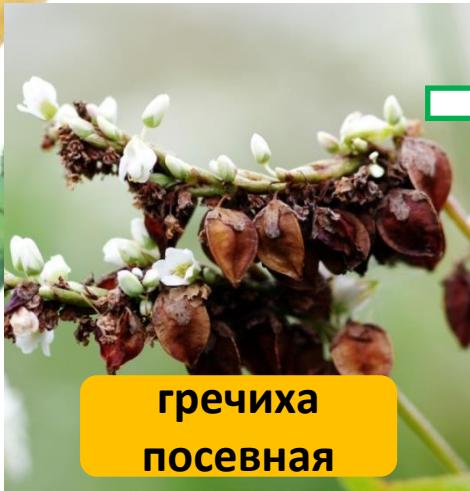
**Овсяную крупу считают одной из самых полезных и питательных круп.**

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



гречиха  
посевная



гречка ядрица



гречневая каша

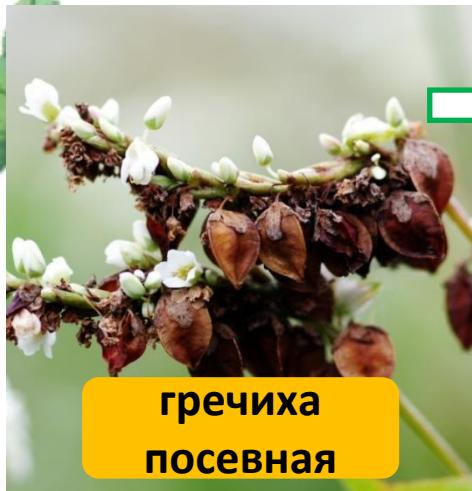
Любимую нами гречку производят из гречихи посевной — вида травянистых растений рода Гречиха семейства Гречишные, хлебного и медоносного растения.

Существует несколько фракций крупы:  
**ядрица** — после созревания ядра отделяют от лузги с минимальным механическим воздействием. Получают крупные пирамидальные кручинки зеленого цвета, после обжарки — коричневого.

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



# ГРЕЧИХА: гречка — продел (сечка)

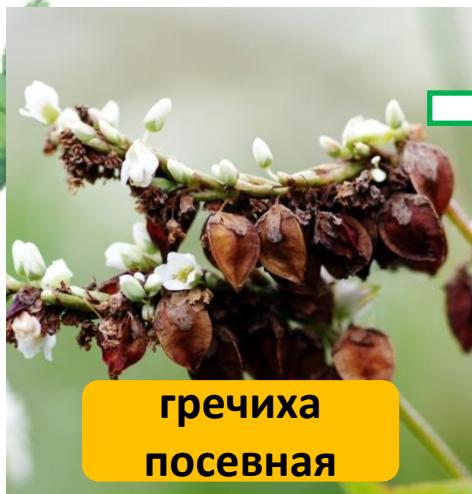


**ПРОДЕЛ** (сечка) —  
дробленная  
на 2-4 части ядрица.



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

# ГРЕЧИХА: гречка — Смоленская крупа



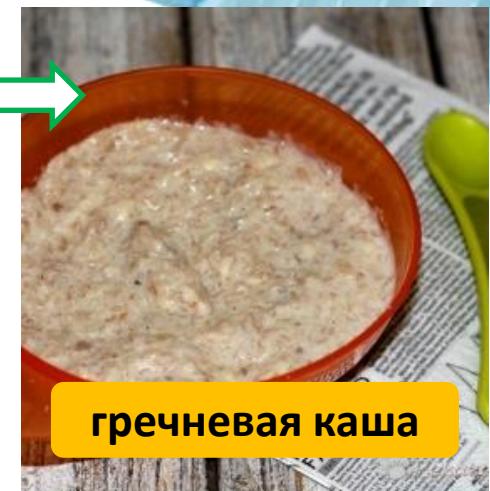
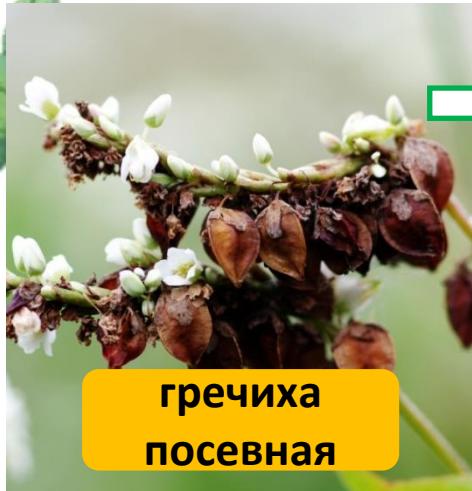
**СМОЛЕНСКАЯ КРУПА —**  
измельченный продел,  
размер крупинок —  
почти как у манки.





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

# ГРЕЧИХА: гречка — хлопья



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



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

# 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 подходит.



# 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

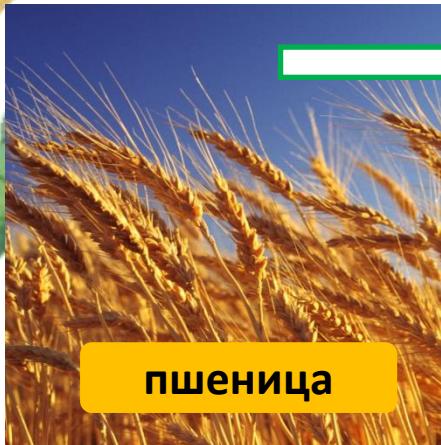
черника

инжир



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

# ПШЕНИЦА: крупа пшеничная, пшеничка



пшеница



крупа  
пшеничная



пшеничная 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.



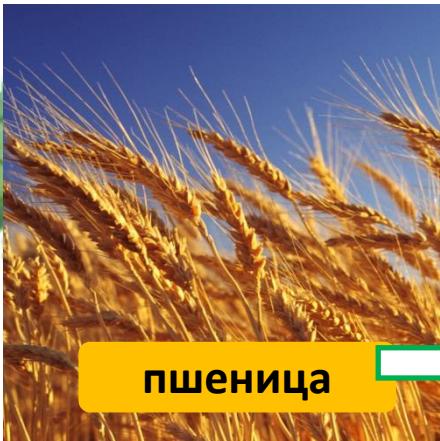
Полтавская каша





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

# ПШЕНИЦА: булгур, кускус



пшеница



булгур



пшеничная каша



кускус



пшеничная каша

## БУЛГУР

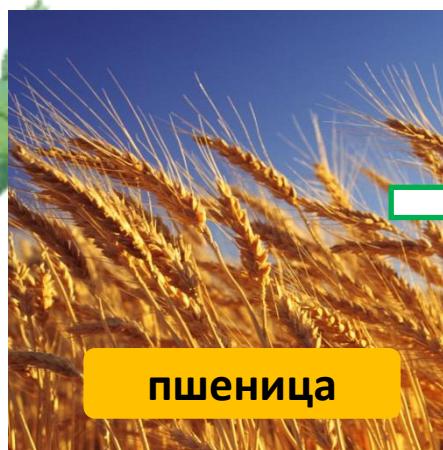
Зерна пшеницы твердых сортов варят или обрабатывают паром до мягкости, затем просушивают. После вновь увлажняют и чистят-шелушат, опять сушат. Далее дробят — и получают крупу разной степени измельчения, которая обретает «непшеничный» привкус и варится очень быстро.

## КУССУС

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 обычной 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!**



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