**Проект: «Праздник каш»**

С1: Жители столичные, с настроением отличным!

Проходите в гости к нам, да садитесь по местам!

С 2: Мы вас в гости пригласили. Для того, чтоб не грустили

Приготовили для вас замечательный рассказ.

С 3:Начинаем праздник наш о полезном свойстве каш!

Чтобы правильно питались, да и в кашах разбирались!

Вместе: Занавес открывается! Праздник начинается!

(открывается занавес под музыку)

С 1:В некотором Ямальском царстве,

В Салехардском государстве…

В средней школе №2

Проживала детвора.

Учителя и родители

И прочие посетители.

С 2: Решили агенты- тайные корреспонденты

Узнать у детей и родителей, ну и прочих посетителей

Правильно ли они питаются

И какой едой увлекаются.

С 3: Получилось у них диво-дивное

Кино, почти детективное……

(Репортаж 6А класс)

Как же нам в школе постараться,

Заставить людей правильно питаться?(садятся пригорюнившись)

(Выбегают дети, в костюмах поварят с кастрюлей)

1С: Чем так вкусно пахнет тут

И куда все так бегут?

**1 ребенок**

Торопимся в столовую!

Сегодня на обед

Мы сварим кашу новую,

Откроем вам секрет!

**2 ребенок**

Крупу в кастрюлю насыпаем

Водой холодной заливаем,

Ставим на плиту вариться и…,

Что тут может получиться?

(Песня: «Варись кашка»)

**С 1:**

Приглашаем кашу кушать

И нас внимательно послушать!

**С2**: Жила была тетя Даша

Умела готовить она вкусные каши.

Очень она каши любила

И с ними, конечно дружила

(Выходит Тетя Даша с кашами в хороводе под музыку «Барыня»)

Т.Д.: Здравствуйте, ребята! Сегодня я пришла к вам не одна. Со мной пришли мои любимые каши. Пришли рассказать о себе, о своем происхождении и полезных свойствах. Хотите их послушать?

**Выходит Гречневая каша:**

Я-Каша из гречки

Я варилась в печке!

Сварилась, упрела,

Чтоб детвора меня ела.

Чтоб кашу все хвалили,

Чтобы долго жили.

**Гречневая каша на Руси считалась Богатырской (презентация)**

**Во время посева, 13 июня, в день Гречишницы, всякого странника угощали кашей досыта. Странники ели да похваливали и желали, чтоб посев был счастливый, чтоб гречи уродилось на полях видимо-невидимо, потому что без хлеба да без каши ни во что и труды наши!**

**Овсяная каша**

Я –каша овсяная, вкусная каша

Дешевая, быстрая, самая ваша!.

На завтрак меня англичане едят.

Ведь я здоровее других во сто крат!

Я каша овсяная, вкусная каша,

Полезна детишкам, отцам и мамашам

Желудку приятно и сердцу легко

И вкусно добавить в меня молоко!

Я –каша овсяная, вкусная каша,

Едят меня Шура, и Толя, и Маша.

Даю я вам силы зимой и весной

Ведь каша-гарнир для котлеты мясной!

Т.Д.:А вы знаете, ребята, что про овсяную кашу есть сказка: (презентация)

**Жил-был на свете один человек. Он очень сильно и долго болел. Однажды, когда ему было очень плохо, этот человек задумался, в чём же причина его болезни. И вдруг вспомнил про лошадей. Они сильные, здоровые, возят тяжёлые грузы. Вспомнил человек, что лошади едят овёс и человек решил узнать об этом замечательном растении: он узнал, что овёс известен более 9 тысячи лет. И растёт он везде: в Америке, Африке, Австралии, Азии, из овса делают овсяную крупу и овсяные хлопья – геркулес. А в крупе – много белков и жиров, витаминов и микроэлементов: цинка, железа, калия, кальция, магния, фосфора, меди. И всё это как раз нужно организму. Овсяную кашу дают тяжёлым больным после операций, при туберкулёзе, при болезнях лёгких. Узнав всё это, человек стал варить овсяную кашу и постоянно есть её. Вскоре он почувствовал, что стало легче, появилась сила и он выздоровел.**

**А еще, геркулесовая каша**помогает делать наш мозг думающим, запоминающим и воспроизводящим «устройством» нашего организма

**Манная каша**

Я Каша манная - сварилась

Я всё пыхтела, пузырилась

Я из кастрюли убежала,

И на тарелку к вам попала

Вы меня поймайте ложкой

И попробуйте немножко.

Зачерпните, раз, другой

Ложку целую с горой

Ай, да каша! Я вкусна!

Съешьте вы меня до дна!

А еще меня называют кашей для малышей.

(Презентация)

**Манную кашу варят из манной крупы – манки. Манную крупу получают из пшеницы: когда зёрна очищают от оболочки и перемалывают, то наряду с мукой образуется крупка. Это и есть манка. Манную кашу рекомендуют людям с больным желудком и кишечником.**

**В манной каше много крахмала, много белков и других минеральных веществ, а витаминов Е и В1 даже больше, чем в рисовой. Манную кашу полезно есть перед контрольной работой, она очень калорийна и легко усваивается!**

**Пшенная каша**

Я –каша пшенная

Желтая, ядреная

Всем я известная,

Для здоровья полезная.

Любят меня и ребята,

Любят цыплята, утята.

Можно насыпать в кормушку птицам

Воробышкам или синицам.

(Презентация)

**Пшено получают из проса.**

**Пшенная каша помогает строить мышцы и клетки кожи.**

**Она богата витаминами и железом, благотворно влияет на память, улучшает работу мозга и повышает работоспособность.**

**Поэтому у любителей пшенки есть все шансы стать интеллектуалами.**

**Рисовая каша**

Я- Сладкая, приятная  
Я- Вкусная, пахучая  
Я- Белая, сыпучая.

Я- Рисовая каша….

Я - Гостья дорогая ваша.

Из стран заморских к вам пришла,

Друзей средь вас себе нашла.

А вы знаете, как выращивают рис?

(презентация)

**Выращивание риса – очень трудная работа, сначала семена нужно посеять на сухом поле. Через несколько недель их пересаживают на другое поле, где много воды. Только незадолго до сбора урожая, через 4 месяца, плантации опять осушают: воду откачивают насосом. Собирают рис вручную, там очень жарко, но работа не ждёт. Стебли должны сохнуть 3 дня, после трёх дней их молотят, чтобы отделить каждое зёрнышко. Потом зёрна подбрасывают, и ветер уносит лёгкую соломку. Рисом сейчас питается каждый второй житель нашей планеты. Уважение к рису отразилось в языках многих народов. Даже название японской автомобильной марки «Тойота» означает не что иное как «плодородное рисовое поле». А в Таиланде, здороваясь, люди часто говорят не «Добрый день», а «Ты сегодня уже ел рис?». Уже семь тысячелетий рис – главная еда на Востоке**

**Т.Д. Рисовая каша**благотворно влияет на формирование костной системы и умственное развитие детей, а отвар дают детям при расстройстве желудка.

**Перловая каша**

**Я- каша необыкновенная**

**Я- каша военная.**

**Все солдаты любят меня**

**Без перловки не могут прожить и дня.**

**Вкусна я с маслом и тушенкой.**

**Можно есть и со сгущенкой.**

**Я любая хороша,**

**Ешь меня ты не спеша.**

**(Презентация)**

**Из зерен ячменя делают перловую и ячневую крупу. В старину перловая каша считалась царским блюдом. Перловая да ячневая каши были любимицами царя Петра I.**

**Главное богатство перловки — фосфор. Это каша для спортсменов**

**А еще она имеет противовирусное действие, особенно в отношении микробов, вызывающих простудные инфекции. Кроме того, перловка запросто может претендовать на звание «каши красоты». Она сохраняет кожу упругой и гладкой.**

**КУКУРУЗНАЯ КАША.**

**Я- каша кукурузная,**

**Я сытная и вкусная.**

**Я питательна, красива**

**В блюде я смотрюсь на диво**

**Я от сердца помогаю**

**Я ведь каша золотая.**

**(презентация)**

**Название «кукуруза» произошло из турецкого языка и пришло к нам через Балканы. Слово возникло, вероятно, из звуков, которыми приманивали птиц, рассыпая им зерна кукурузы в качестве корма.**

**Широко распространено в мире приготовление кукурузы в виде вязкой или рассыпчатой каши. Итальянец готовит свою поленту, румын мамалыгу, мексиканец ценит свою тортиллу, а житель Северной Америки свою хомини. Кукурузную кашу врачи советуют употреблять при сердечно - сосудистых заболеваниях, а также маленьким детям.**

**Т.Д. Каши готовят рассыпчатыми, крутыми, вязкими, жидкими; с мясом, рыбой, ливером, мозгами, грибами, луком; на молоке, воде, сливках, сметане, бульоне и различных соках; из них делали запеканки, перепечи, сальники, крупеники, гречневики, или гречаники.**

**С1(задумчиво): А я слышал, люди говорят: «Кашу маслом не испортишь».**

**С2. Верно. Но в кашу можно добавить ещё ягоды, фрукты, изюм, варенье.**

**С3. А кто не любит сладкие каши, может положить орешки.**

**Все вместе: Вот сколько интересного и нового узнали мы про кашу!**

**С1:Дорогие дети, уважаемые родители!**

**А попробовать кашу сейчас не хотите-ли?**

**С2: Наши повара чудесные**

**Приготовили для вас каши известные.**

**С3: Хотим закончить мы всю агитацию**

**Приглашаем вас в столовую на дегустацию!**