Каша к завтраку нужна, каша каждому важна"

Ешьте кашу каждый день,
Силы набирайтесь,
А чтоб было веселей
Спортом занимайтесь.

Тема здорового питания очень актуальна в наше время. А особенно она важна для подрастающего поколения, т.к. растущий организм ребенка должен получать все необходимые витамины и микроэлементы из здоровой пищи. Свежеприготовленная каша – один из видов здоровой пищи.

Побеседовав с детьми о том, что они любят, есть на завтрак, мы услышали следующие ответы: «Сосиски», «Бутерброд с колбасой», «Печенье» и т.д. «Но ведь самое полезное блюдо на завтрак – это каша!» - многие дети сморщились и стали отворачиваться. А ведь действительно, мы очень часто слышим: «Ешьте больше каши, будете здоровы», «Не будешь есть кашу, силы не будет». А так ли полезны каши, как говорят взрослые?

В течение дня мы познакомились со сказкой братьев Гримм «Горшок каши», поиграли в дидактическую игру «Скажи правильно», прочитали произведение «Про Машу и манную кашу» и Н. Носова «Мишкина каша», узнали, что о каше есть много пословиц поговорок, загадок. Дети познакомились с тем, что история возникновения каш уходит в давние времена, данное блюдо очень почитаемо в русской кухне.

Узнали о том, что все каши полезны, потому что крупы содержат клетчатку, которая выводит из организма вредные вещества, познакомились с тем, что каждый вид крупы содержит свой комплекс витаминов и микроэлементов.

Узнали, что данное блюдо можно украсить фруктами, джемом, цукатами, колбасами, сырами, зеленью и придать ему более аппетитный вид.

Для родителей подготовили консультацию на тему: «Питание ребенка и его здоровье».

Ребята согласились, что каша очень полезный продукт, в котором содержится огромное количество витаминов, полезных веществ. Мы искренне надеемся, что проведённая работа обязательно даст положительные результаты, и дети будут с удовольствием есть каши и говорить тем, кто её пока не ест: «Ешьте больше каши – будете здоровы!»