

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №289

Красноармейского района города Волгограда

Творческий проект
в рамках реализации программы
«Разговор о правильном питании»
Тема «Что за чудо это каша»

Для детей средней группы

Автор:

Степанова И.Н. - воспитатель 1-ой

квалификационной категории

Волгоград 2014 год

Тип проекта: информационно-исследовательский.

Проектная деятельность имеет особую педагогическую значимость. Она открывает возможность формирования собственного жизненного опыта ребенка, раскрывает его индивидуальность.

Вашему вниманию представляем проект «Что за чудо эта каша»

Продолжительность проекта: 1 месяц (с перспективой дальнейшего развития)

Авторы проекта: дети, родители, воспитатели. Проект творческий, краткосрочный, был реализован в средней группе (4-5 лет).

Образовательные области: «Познание», «Здоровье», «Социализация», «Коммуникация», «Безопасность», «Чтение художественной литературы», «Художественное творчество»

Цель проекта: Формирование у детей потребности к здоровому образу жизни, создание устойчивой положительной мотивации к здоровому питанию и сохранению своего здоровья.

Задачи проекта:

- дать представление о наиболее подходящих блюдах для завтрака;
- сформировать у детей представление о каше как обязательном, полезном и вкусном компоненте меню.
- познакомить с разнообразием круп и крупяных изделий;
- научить узнавать и называть, крупы и каши получаемые из них;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни и правильном питании.

Предполагаемый результат:

- дети должны получить первичные представления о крупах и кашах, получаемых из них;
- уметь различать и называть каши;
- полюбить каши за их вкусность и полезность.

Этапы проведения проекта:

- Проблемная ситуация и обсуждение путей ее решения;
- Разработка плана действий;
- Поиск информации;
- Обобщение материала, презентация результата.

Роль родителей в реализации проекта:

1. Анкетирование.
2. Сбор информации по теме проекта.
3. Участие в конкурсе «Любимая каша нашей семьи»
4. Презентация рецептов победителей конкурса.

Продукт проектной деятельности:

Выставка детских работ «Моя любимая каша»

План:

1й этап «Проблемная ситуация»

Проблема проекта подсказана наблюдением во время режимных моментов – завтрак и ужин. Дети плохо едят кашу.

1. Работа над проектом началась с беседы: «Что дети могут рассказать о каше и, что надо сделать, чтобы каша стала вкусной?»
2. Обсуждение вариантов поиска информации: спросить у мамы, бабушки, прочитать в книжке, в интернете.
3. Работа с родителями: анкетирование.

2й этап

1. Сюрпризный момент – появление гостыи «крупы-Овсянки» с рассказом о себе. (Приложение)
2. Обсуждение с детьми: «Хотелось бы вам попробовать вкусную овсяную кашу?»
3. Домашнее задание : приготовление каши по рассказу «крупы-Овсянки»

Оформление фотографии и детской работы.

3й этап

1. Беседа с детьми «Народная мудрость о каше»
2. Составление коллекции круп
3. Разучивание пословиц и поговорок о каше
4. Дигра «Золушка»
5. Познавательное занятие «Как сделать кашу вкусной»
6. Работа с родителями: папка-передвижка «Правильное питание»

4й этап

1. Чтение сказки «Горшочек каши»
2. Дигра «Угадай сказку»
4. Работа с родителями: консультация «Здоровое питание детей»

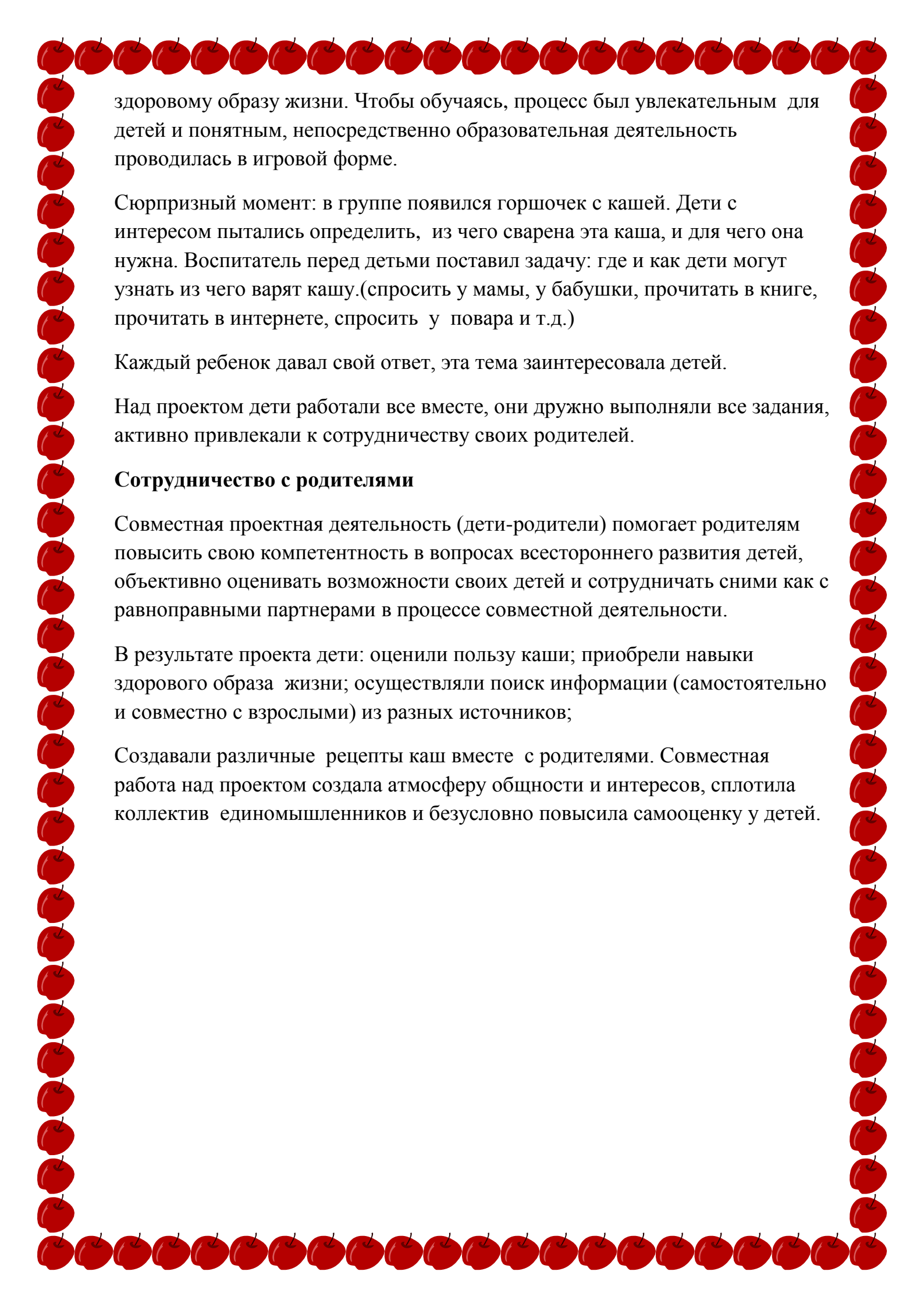
Краткое описание проекта.

Структура работы по проекту «Что за чудо эта каша»:

- воспитательно-образовательный процесс, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, минутки здоровья, игра-драматизация по сказкам, чтение художественной литературы, изготовление поделок;
- соблюдение режимов (завтрак, обед, ужин);
- Сотрудничество с родителями (участие в конкурсе «Любимая каша нашей семьи»),
- Самостоятельная деятельность детей.

Актуальность

Мы все любим наших детей и хотим, чтобы они были здоровы. Организм ребенка наиболее активно расходует энергию в утренние часы. Поэтому завтрак обеспечивает организм пищевыми веществами и калориями, позволяющие покрывать предстоящие энерготраты. Задачи воспитателя- не только объяснить ребенку важность утреннего приема пищи, но и дать представление о блюдах, которые могут входить в состав завтрака. Необходимо придать любой деятельности детей оздоровительную направленность, которая способствует воспитанию потребности к



здоровому образу жизни. Чтобы обучаясь, процесс был увлекательным для детей и понятным, непосредственно образовательная деятельность проводилась в игровой форме.

Сюрпризный момент: в группе появился горшочек с кашей. Дети с интересом пытались определить, из чего сварена эта каша, и для чего она нужна. Воспитатель перед детьми поставил задачу: где и как дети могут узнать из чего варят кашу. (спросить у мамы, у бабушки, прочитать в книге, прочитать в интернете, спросить у повара и т.д.)

Каждый ребенок давал свой ответ, эта тема заинтересовала детей.

Над проектом дети работали все вместе, они дружно выполняли все задания, активно привлекали к сотрудничеству своих родителей.

Сотрудничество с родителями

Совместная проектная деятельность (дети-родители) помогает родителям повысить свою компетентность в вопросах всестороннего развития детей, объективно оценивать возможности своих детей и сотрудничать с ними как с равноправными партнерами в процессе совместной деятельности.

В результате проекта дети: оценили пользу каши; приобрели навыки здорового образа жизни; осуществляли поиск информации (самостоятельно и совместно с взрослыми) из разных источников;

Создавали различные рецепты каш вместе с родителями. Совместная работа над проектом создала атмосферу общности и интересов, сплотила коллектив единомышленников и безусловно повысила самооценку у детей.



ПРИЛОЖЕНИЯ



Сказки про кашу

«Каша из топора»

Старый солдат шёл домой на побывку. Притомился в пути, есть захотел. Дошёл до деревни, постучался в крайнюю избу:

- Пустите отдохнуть дорожного человека!

Дверь отперла старуха:

- Заходи, служивый...

- А нет ли у тебя, хозяйюшка, перекусить чего?

Старуха богатая, да скупая, зимой льду не выпросишь:

- Ох, добрый человек, сама сегодня ещё ничего не ела... Нет ничего!

- Ну, на нет и суда нет, - говорит солдат.

Тут он заметил под лавкой топор без топорщицы:

- Коли нет ничего иного, можно и из топора кашу сварить!

Хозяйка руками всплеснула:

- Как так из топора кашу варить?

- Дай-ка котёл, покажу тебе, как кашу из топора варят.

Принесла старуха котёл. Солдат топор вымыл, опустил в котёл, налил воды и поставил на огонь. Старуха на солдата глядит, глаз не сводит. Достал солдат ложку, помешивает варево, попробовал...

- Ну, как? - спрашивает старуха.

- Скоро будет готово, - отвечает солдат, - жаль, что вот соли нет.

- Соль-то у меня есть, посоли.

Солдат посолил, снова попробовал:

- Эх, кабы сюда да горсточку крупы!

Старуха принесла из чулана крупы:

- Ну, на, заправь, как надо...

Варил, варил солдат, помешивал кашу. Глядит старуха, оторваться не может.

- Ох, и каша хороша! - хвалит солдат, - кабы сюда да чуточку масла, вовсе было бы объедение!

Нашлось у старухи и масло, помаслили кашу.



- Ну, бери ложку, хозяйюшка!

Стали кашу есть, да похваливать.

- Вот уж не думала, что из топора эдакую кашу сварить можно! - дивится старуха.

А солдат ест, да посмеивается.

«Про кашу»

Жили старик со старухой, да так бедно жили, что есть у них было совсем нечего.

Старушка возьмёт затопит печку, поставит горшок пустой в печь – большой-пребольшой – и приговаривает:

- Лейся, вода, лейся, вода.

Глядь - а уней уже полный горшок воды сделался. Тут она опять и приговаривает:

- Гусни, хрясни, гусни, хрясни (каша чтобы густела, хрястела).

Вот у неё полон горшок и наварится каши-то. Сядут, поедят с дедушкой.

Один раз бабушка ушла в деревню на беседу. Дедушка сидел-сидел на печке - так ему каши захотелось поесть! Взял, затопил печку (как бабушка делала), поставил пустой горшок в печку и заторил:

– Лейся, вода, лейся, вода.

До того доторил, что полна изба воды набралась. А второй-то приговор он и забыл. Как вспомнил – заторил сразу:

– Гусни, хрясни, гусни, хрясни, – долго он так торил. У него всё в избе-то загусло и захрясло, кашей всё сделалось, испугался он.

Сидит дедка на печи и не знает, что делать. Взял ножик, взял полено для лучин у старухи, сидит на печи, делает лопату: кашу так есть.

А в это время старуха вернулась и колотится у двери (дверь-то он заложил).

– Дедко, пусти!

Он отвечает:

– Подожди, старуха, полну избу каши наварилось.

Старуха за дверьми ругается.

– Э, старый черт, открывай скорее дверь-то!

– Обожди, старуха, вот сделаю лопату – отгребу, и зайдёшь кашу есть.

Ел старик кашу, ел, а она все не убывает. А старуха всё за дверьми сидит. Надоело ждать старухе. Опять кричит за дверью:

– Открывай, старый черт, долго ли я ждать-то тебя буду?

– Обожди, старуха, отгребу немножко – и зайдешь!

Сколько поел старик, а остальное лопатой отгрёб. Взошла старуха к старику на печку. Сделал старик лопату старухе и стали целую неделю кашу есть.

«Сказка о гречневой каше»

Один раз сел поросенок за стол и хотел тарелку гречневой каши съесть. К нему сзади потихоньку подкрался волк, который хотел съесть поросенка с гречневой кашей.

А к нему сзади неслышно подполз тигр, который хотел съесть поросенка и волка с гречневой кашей.

А к нему сзади подошел медведь, который хотел съесть поросенка, волка и тигра с гречневой кашей.

А к нему сзади подобрался слон (с подушками на ногах, чтобы не топать), который хотел съесть поросенка, волка, тигра и медведя с гречневой кашей.

А к нему сзади подлетела маленькая пчелка, села слону на хобот и глаза страшные сделала.

– Ой, кто это?! - затрубил слон.

– Ой, кто здесь?! - обернулся и заревел медведь.

– Ой, кто здесь?! - обернулся и рявкнул тигр.

– Ой, кто здесь?! - обернулся и взвыл волк.

– Ой, кто здесь?! - обернулся и взвизгнул поросенок.

– Ой, мамочки! - испугалась гречневая каша.

Ой! Ой! Ой!

И все они кинулись от испуга в разные стороны.

Так в тот день никто никого и не съел.

Рассказ «Народная мудрость о каше»

У всех народов-землепашцев первейшим блюдом на столе была каша. Русская кулинария также начиналась с создания каш. Уже в IX - X веках из специального сорта пшеницы варили полбу, из ржи – зеленую кашу, из проса – пшенную, из гречихи – гречневую. С тех давних пор остались не только интересные названия, но замечательные пословицы и выражения.

В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сварить».

Про хилых людей в народе говорили «мало каши ел». Не зря говорили! Ведь крупяная каша очень полезная и питательная.

В сельских районах на юге России в старину существовал обычай, по которому, переходя из младшего класса в старший, ученики приносили в школу горшки с кашей. Ее совместно съедали, а сами горшки разбивали. Отсюда и пошло выражение «однокашники». А что же за каша была в этих горшках? Без сомнения - гречневая! Самая полезная, насыщающая, сбалансированная по составу, дающая работникам больше силы, чем равные порции других каш.

Но кашей называют не только пищу. Это ещё и артель, которая собирается для общей работы. Артельщики иногда говорят: «Мы с ним в одной каше». Мы все понимаем, что пословица «Сам заварил кашу, сам и расхлёбывай» тоже не про еду. Здесь каша – беспорядок, суматоха, недоразумение.

Когда говорят «Ну и каша заварилась», значит, что затеялось хлопотливое дело и, возможно, появились неприятности.

Другие русские пословицы:

Кашу маслом не испортишь

На чужую кашу надейся, а своя бы в печи была.

Любо брюху, что глаза кашу видят.

Без каши и обед не в обед.

Щи да каша - пища наша.

Хорош был суп, да без круп.

Где каша - там и наши.

Горе наше - гречневая каша, есть не сможется, отстать не хочется.

Густая каша семьи не разгонит.

Один и у каши сирота.

Затеял кашу, так не жалей масла.

А вот шутка-прибаутка: «Ел мужик щи с кашей долго, положил ложку, распоясался, перевёл дух, да и начал снова!»

СЛАДКАЯ КАША (братья Гримм)

Жила-была бедная богобоязненная девочка; жила она со своею матерью одна, и есть у них стало нечего.

Тогда вышла она в лес и повстречалась там со старухой, которая уже заранее знала, в чем ее горе. И подарила та старуха ей горшочек, да такой, что ему стоило только сказать:

«Горшочек, вари!» - и он начинал варить чудесную, сладкую кашу. А скажешь ему:

«Горшочек, полно!» - и он тотчас же переставал варить.

Принесла девочка свой горшочек к матери домой, и таким образом они от голода и бедности были избавлены и могли кушать сладкую кашу, сколько душе угодно.

Случилось однажды, что девочки не было дома, а ее мать возьми и скажи:

«Горшочек, вари!» И стал он варить, и наелась она досыта; затем захотела мать, чтобы он не варил больше, да слово-то и позабыла...

А горшочек-то варит да варит:

каша уж и через край вылезает, а он все варит; уж и кухня, и весь домик кашей наполнились, а затем и соседний дом, и вся улица кашей залиты, словно бы горшочек задумал наварить каши на весь белый свет.

И беда для всех настала, и никто не мог той беде помочь.

Наконец, когда уже из всей деревни один только домик остался кашей не залит, вернулась девочка домой и только сказала: «Горшочек, полно!»

- и перестал горшочек варить...

А наварил он столько, что, если кому надо было в город из деревни ехать, тот должен был себе в каше проехать дорогу!

Сказка “Про кашу”

Давным-давно существовал городок, где жили не люди, а блюда. Всем здесь жилось хорошо, кроме каши. Всех любили и суп, и компот, и котлеты, и даже картофельное пюре, не любили только кашу. Да и как ее было любить, то соленая, то сладкая, то жидкая, то пригоревшая, то полусырая.

Горевала-горевала каша и решила она пойти по свету счастье искать. Вот идет-идет каша по дороге, и наткнулась она на посудную лавку. Обрадовалась каша, что здесь можно отдохнуть и зашла в нее. А там видано - не видано посуды - и алюминиевая, и чугунная, и эмалированная, какой хочешь. Стала каша рассказывать посуде о своем горе, а посуда и говорит: “Мы тебе поможем! Для тебя не вся посуда подходит, только та, которая с толстым дном и ты в ней пригорать не будешь, выбери себе в друзья чугунную посуду, и будете друзьями”.

Отдохнула каша и пошла дальше, шла-шла и увидела огонь, поздоровалась с ним каша и рассказала о своем горе, а огонь и говорит: “Со мной тебе дружить надо и будешь всегда вкусной – ни горелой, ни сырой. Ведь я тоже хитрый. В начале я должен быть тихим – тихим до полного приготовления. И лучше бы тебе после меня укутаться в теплое одеяло и посидеть там до полного набухания”.

Посветлела каша от слов огня и пошла дальше. Шла-шла, увидела домик, а в нем жили вода и молоко. Зашла к ним каша и спрашивает, кого из них ей лучше в друзья взять. А они и отвечают: “Как посмотреть. Если варить вязкую и жидкую кашу бери молоко и воду, а если хочешь получить рассыпчатую, которая идет в гарнир, лучше воду. Можно конечно и одно молоко, но не забудь перед тем, как меня наливать в котел, на дно налей немного воды и дай ей закипеть, а затем налей молока и ты никогда не пригоришь”.

Поблагодарила каша и их. Пошла дальше, шла-шла, и увидела крупяную лавку. Зашла она туда, а там и рис, и пшено, и перловка, и даже крупа “Артек”. Усадили они кашу и стали расспрашивать про ее горе. Рассказала им все каша, а они ей говорят: “От нас многое зависит, какой тебе быть. Засыпать нас надо только в кипящую воду, засыпать строго по норме для каждого вида каш”.- И подарили ей на память таблицу нормы закладки круп, да показали, чтобы она не забыла: манку - перед варкой нужно подсушить на листах в духовке, а гречку обжарить на сковороде без жира: “И ты будешь намного вкуснее”.

Попрошалась с ними каша и решила пойти домой, а впереди видит стоит теремок, а живут там сахар, соль и сливочное масло. “А” - думает каша – “Зайду туда, авось они что-нибудь посоветуют”. Зашла к ним в терем, обрадовались там гостье. Не знают, куда посадить ее, а потом и спрашивают какое у нее к ним дело. Выслушали кашу и говорят: “К нам-то тебе и надо было. Мы последний штрих к твоей вкусноте. Сахар и соль клади в жидкость, после закипания, да смотри строго по норме. А уж масло клади в готовую кашу, да не бойся, не зря в народе говорят: “Кашу маслом не испортишь”.

Вышла от них каша счастливая и направилась домой. Говорят с тех пор отбоя у нее не стало от клиентов.

Полюбили они ее. Да и не зря говорят на Руси: “Щи, да каша – пища наша”!

Гречневая каша – матушка наша, хлебец ржаной – батюшка родной!

Богатырь на свете жил,

Гречку кушать он любил.

Целый чугунок съедал,

Хлебом черным заедал.

- Гречка мне как мать родная,

Без нее ослабеваю.

Ароматный хлеб ржаной

Мне как батюшка родной!

Богатырская каша

В магазине царила тишина. За окном была ночь, и все продукты мирно дремали на своих полках.

Фея хлебных злаков выбрала на одной из нижних полок укромный уголок и сладко уснула. Проснулась она оттого, что какой-то человек расстроено бормотал:

— Неужели в этом магазине нет ни одного пакета гречневой крупы, она так мне нужна!

Фея поняла, что уже утро, и в магазин пришел первый покупатель.

В этот момент пакет, на котором лежала фея, с беспокойством произнес:

— В неудачное место меня поместили: здесь покупатель меня не заметит! Милая фея, подвинь меня поближе к краю.

Фея изо всех сил подвинула пакет к краю полки, и он с шумом упал на пол.

— Вот, оказывается, где гречка лежит! — обрадовался покупатель и замер от удивления, заметив возле пакета с гречкой маленькую фею.

— Я фея хлебных злаков, и хочу узнать, почему вам так нужна гречневая крупа? — вежливо спросила фея.

— Приятно познакомиться, — ответил покупатель. — Гречневая крупа срочно нужна моей жене: у нее после тяжелой болезни гемоглобин понизился, а гречневая крупа — первая среди круп по содержанию железа. К тому же она прибавит моей жене сил. Гречневую кашу люди издавна богатырской называют.

— Совершенно с вами согласна, — вступила в разговор гречневая крупа. — Я непременно укреплю здоровье вашей жены: во мне, кроме железа, есть и калий, и фосфор, и йод.

— Низкий вам поклон за вашу пользу, — поблагодарил покупатель, — но мне пора идти. Если вы не против, я вас забираю.

стихи про кашу

Э. Мошковская

Вот это – хорошая девочка. Зовут эту девочку Маша! А это – её тарелочка. А в этой тарелочке... Нет, не каша, нет, не каша, и не угадали! Села Маша, съела кашу всю, сколько дали!

С.Маршак

Мышка в кружечке зеленой Наварила каши пшенной. Ребятишек дюжина Ожидает ужина. Всем по ложечке досталось. Ни крупинки не осталось!

И.Токмакова

Ну-ка, ну-ка, ну ли! Не ворчите вы, кастрюли! Не ворчите, не шипите, Кашу сладкую варите. Кашу сладкую варите, Наших деток накормите.

Н. Нищева

Маша каши наварила, Маша кашей всех кормила. Положила Маша кашу Кошке – в чашку, Жучке – в плошку, А коту – в большую ложку. В миску курицам, цыплятам И в корытце поросятам. Всю посуду заняла, Все до крошки раздала.

З.Александрова

Каша из гречки. Где варилась? В печке. Сварилась, упрела, Чтоб Оленька ела, Кашу хвалила, На всех разделила... Досталось по ложке Гусям на дорожке, Цыплятам в лукошке, Синицам в окошке. Хватило по ложке Собаке и кошке, И Оля доела Последние крошки! Ну и каша! Так в рот и просится! Нос и щеки - наелись досыта! Подбородку тоже досталось! И мизинчик попробовал малость! Чутьочку съели лобик с макушкой, А остальное - ушки докушали Погляди, к твоей тарелке Из лесов сбежались белки! Съели булку, съели кашу И глядят на дочку нашу! С аппетитом белки ели И Сашуньке съесть велели: Доченька послушала И всю кашку... скушала! Вкусная каша, ешь, Маша. Ложку - за брата Антошку! Ложку - за Лушку-подружку! Ложку - за рыжую кошку, ложку - за мышку-крошку, ложку - за пса Тимошку, ложку - за уточку-хромоножку! За Машу - последнюю ложку! Вот и вся каша. Молодец, Маша!


Гречневая каша – матушка наша, хлебец ржаной – батюшка родной! Богатырь на свете жил, Гречку кушать он любил. Целый чугунок съедал, Хлебом черным заедал. - Гречка мне как мать родная, Без нее ослабеваю. Ароматный хлеб ржаной Мне как батюшка родной!

Как на наше удивленье, Получили приглашенье Стали думать и гадать, Как же кашу нам подать? Думали мы, думали, Наконец, придумали. Каши разные нужны, Каши всякие важны! Но одна нам всех милее Рисовая каша наша Сладкая, приятная, С изюмом ароматным Вкусная, пахучая Белая, сыпучая.

Это вам не просто каша на тарелочке лежит. Зачерпни ее, дружок, положи ее в роток. Это вам не просто каша с корочкой хрустящей. А румяный теплоход самый настоящий!

СТИХИ про манную кашу

Приехала к бабушке Маша, Сварила ей бабушка кашу. «Садись, гостья желанная, Остынет каша манная. Каша с сахарным песком Да с душистым молоком! На-ка ложку, Маша, Ешь скорее кашу! Но руками Маша машет «Не хочу я кашу вашу!» Вдруг гром, тряхнуло дом, Зашаталось все кругом: Это трактор с трактористом Появились под окном. Долго Машу журили, бранили: «Мы пахали, поля боронили Выросла пшеница, можно заблудиться: Густа, высока. Не достать до колоска» Тут комбайн по деревне шагает, Застегнулся на тысячу гаек. «Покажите-ка девочку Машу, Что не ест нашу манную кашу! С комбайнером нам как не сердиться- Или зря убирали пшеницу?!» И корова пришла, замычала: «Молоко я для каши давала!» Да как топнет корова копытом: «На капризу я тоже сердита!» Замотала буренка рогами: «Зря я, что ли бродила лугами? Молоко ли мое не душисто От травы-муравы шелковистой?» Тут заслонкою печь забренчала: «Я работала тоже немало, Вон как спину свою накалила- Я для Машеньки кашу варила» Сколько все потрудились для Маши Съешь хоть ложечку, Машенька, каши! Села Маша поближе к окошку, Шепчет: «Дайте-ка мне, бабушка, ложку!



У меня горшочек каши
Каши очень непростой,
Если съешь ее ты ложкой,
Сразу вырастешь большой!
В каше есть пшено из проса
Омывали его росы.
Солнышко его любило,
А я в кашу превратила!

Птичка зернышки клюет,
Колет белочка орешки,
Травку козочка жует,
Ест улитка сыроежки,
Молоко котенок пьет,
У мышат - головка сыра,
Косточку щенок грызет,
У пчелы – кусок зефира.
Сено ест смешной теленок,
Кролик скушал лист капустный,
Что же любит наш ребенок?
Кашку? Ах, как это вкусно!

Ложечку за папу, ложечку за маму,
Кушай, детка, кашку, будешь умный самый! (Будешь умной самой! – для девочек)
Ложечку за бабу, ложечку за деду,
Ложечку за юркую мышку-непоседу!
Ложечку за слоника, ложечку за мишку,
Ложечку за желтого цыпленка-шалунишку!
Ложечку за хрюшку, ложечку за киску,
Ложечку за рыжую хитренькую лиску!
Ложечку за девочку, ложечку за мальчика,
Ложечку за маленького попрыгушку-зайчика!
Ложечку за зебру, ложечку за львенка,
Ложечку за самого умного ребенка!

Дыхательные упражнения и игры

"Варим кашу"

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, умение действовать в коллективе.

Оборудование: детские стулья, поставленные в виде круга.

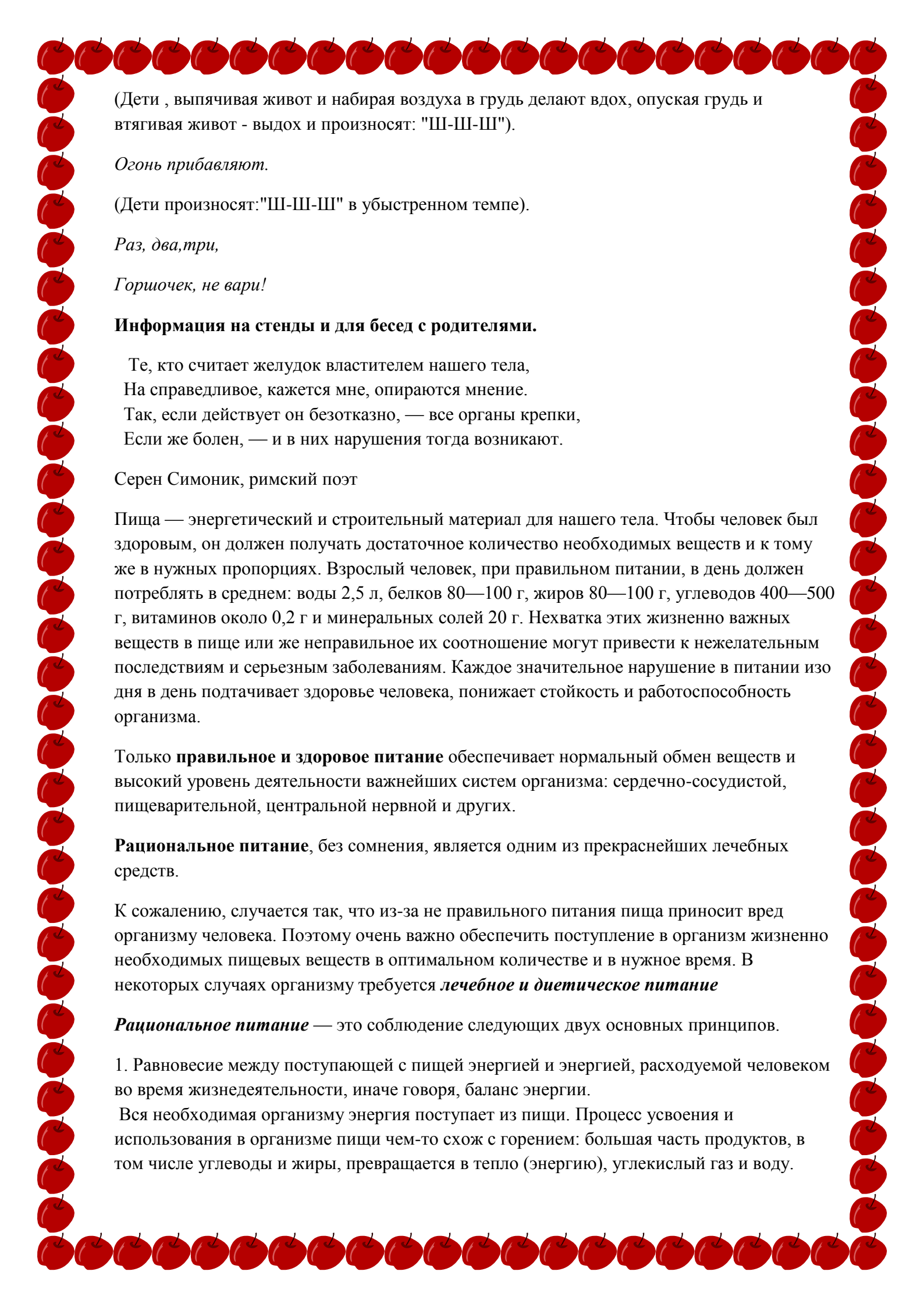
Дети с педагогом договариваются варить кашу и распределяют "роли": молоко, сахар, крупа, соль. На слова:

Раз, два, три,

Горшочек, вари!

("Продукты" поочередно входят в круг - "горшочек").

Каша варится.



(Дети , выпячивая живот и набирая воздуха в грудь делают вдох, опуская грудь и втягивая живот - выдох и произносят: "Ш-Ш-Ш").

Огонь прибавляют.

(Дети произносят:"Ш-Ш-Ш" в убыстренном темпе).

Раз, два, три,

Горшочек, не вари!

Информация на стенды и для бесед с родителями.

Те, кто считает желудок властителем нашего тела,
На справедливое, кажется мне, опираются мнение.
Так, если действует он безотказно, — все органы крепки,
Если же болен, — и в них нарушения тогда возникают.

Серен Симоник, римский поэт

Пища — энергетический и строительный материал для нашего тела. Чтобы человек был здоровым, он должен получать достаточное количество необходимых веществ и к тому же в нужных пропорциях. Взрослый человек, при правильном питании, в день должен потреблять в среднем: воды 2,5 л, белков 80—100 г, жиров 80—100 г, углеводов 400—500 г, витаминов около 0,2 г и минеральных солей 20 г. Нехватка этих жизненно важных веществ в пище или же неправильное их соотношение могут привести к нежелательным последствиям и серьезным заболеваниям. Каждое значительное нарушение в питании изо дня в день подтачивает здоровье человека, понижает стойкость и работоспособность организма.

Только **правильное и здоровое питание** обеспечивает нормальный обмен веществ и высокий уровень деятельности важнейших систем организма: сердечно-сосудистой, пищеварительной, центральной нервной и других.

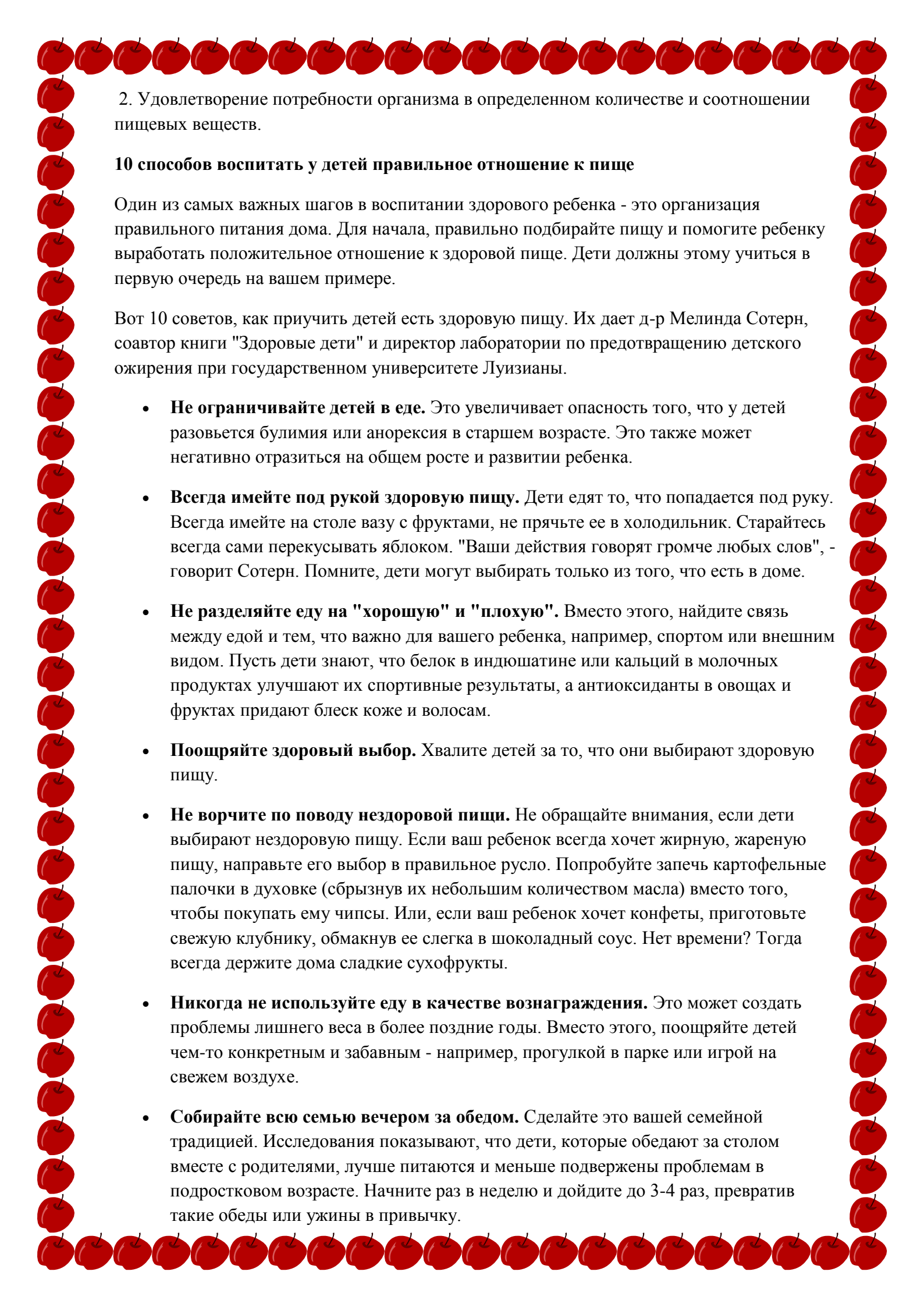
Рациональное питание, без сомнения, является одним из прекраснейших лечебных средств.

К сожалению, случается так, что из-за не правильного питания пища приносит вред организму человека. Поэтому очень важно обеспечить поступление в организм жизненно необходимых пищевых веществ в оптимальном количестве и в нужное время. В некоторых случаях организму требуется **лечебное и диетическое питание**

Рациональное питание — это соблюдение следующих двух основных принципов.

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии.

Вся необходимая организму энергия поступает из пищи. Процесс усвоения и использования в организме пищи чем-то схож с горением: большая часть продуктов, в том числе углеводы и жиры, превращается в тепло (энергию), углекислый газ и воду.



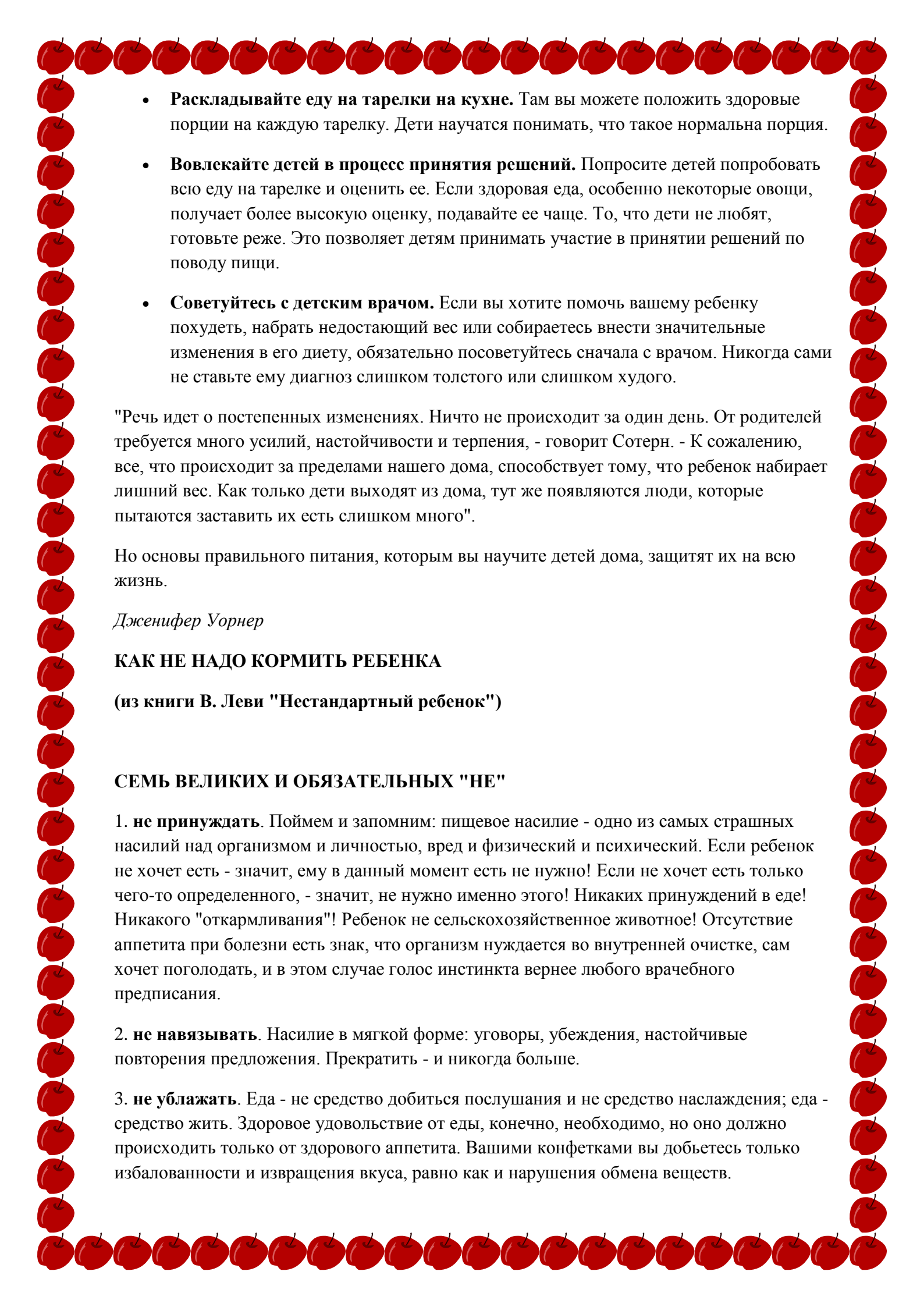
2. Удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.

10 способов воспитать у детей правильное отношение к пище

Один из самых важных шагов в воспитании здорового ребенка - это организация правильного питания дома. Для начала, правильно подбирайте пищу и помогите ребенку выработать положительное отношение к здоровой пище. Дети должны этому учиться в первую очередь на вашем примере.

Вот 10 советов, как приучить детей есть здоровую пищу. Их дает д-р Мелинда Сотерн, соавтор книги "Здоровые дети" и директор лаборатории по предотвращению детского ожирения при государственном университете Луизианы.

- **Не ограничивайте детей в еде.** Это увеличивает опасность того, что у детей разовьется булимия или анорексия в старшем возрасте. Это также может негативно отразиться на общем росте и развитии ребенка.
- **Всегда имейте под рукой здоровую пищу.** Дети едят то, что попадает под руку. Всегда имейте на столе вазу с фруктами, не прячьте ее в холодильник. Старайтесь всегда сами перекусывать яблоком. "Ваши действия говорят громче любых слов", - говорит Сотерн. Помните, дети могут выбирать только из того, что есть в доме.
- **Не разделяйте еду на "хорошую" и "плохую".** Вместо этого, найдите связь между едой и тем, что важно для вашего ребенка, например, спортом или внешним видом. Пусть дети знают, что белок в индюшатине или кальций в молочных продуктах улучшают их спортивные результаты, а антиоксиданты в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.
- **Поощряйте здоровый выбор.** Хвалите детей за то, что они выбирают здоровую пищу.
- **Не ворчите по поводу нездоровой пищи.** Не обращайтесь внимания, если дети выбирают нездоровую пищу. Если ваш ребенок всегда хочет жирную, жареную пищу, направьте его выбор в правильное русло. Попробуйте запечь картофельные палочки в духовке (сбрызнув их небольшим количеством масла) вместо того, чтобы покупать ему чипсы. Или, если ваш ребенок хочет конфеты, приготовьте свежую клубнику, обмакнув ее слегка в шоколадный соус. Нет времени? Тогда всегда держите дома сладкие сухофрукты.
- **Никогда не используйте еду в качестве вознаграждения.** Это может создать проблемы лишнего веса в более поздние годы. Вместо этого, поощряйте детей чем-то конкретным и забавным - например, прогулкой в парке или игрой на свежем воздухе.
- **Собирайте всю семью вечером за обедом.** Сделайте это вашей семейной традицией. Исследования показывают, что дети, которые обедают за столом вместе с родителями, лучше питаются и меньше подвержены проблемам в подростковом возрасте. Начните раз в неделю и дойдите до 3-4 раз, превратив такие обеды или ужины в привычку.

- 
- **Раскладывайте еду на тарелки на кухне.** Там вы можете положить здоровые порции на каждую тарелку. Дети научатся понимать, что такое нормальная порция.
 - **Вовлекайте детей в процесс принятия решений.** Попросите детей попробовать всю еду на тарелке и оценить ее. Если здоровая еда, особенно некоторые овощи, получает более высокую оценку, подавайте ее чаще. То, что дети не любят, готовьте реже. Это позволяет детям принимать участие в принятии решений по поводу пищи.
 - **Советуйтесь с детским врачом.** Если вы хотите помочь вашему ребенку похудеть, набрать недостающий вес или собираетесь внести значительные изменения в его диету, обязательно посоветуйтесь сначала с врачом. Никогда сами не ставьте ему диагноз слишком толстого или слишком худого.

"Речь идет о постепенных изменениях. Ничто не происходит за один день. От родителей требуется много усилий, настойчивости и терпения, - говорит Сотерн. - К сожалению, все, что происходит за пределами нашего дома, способствует тому, что ребенок набирает лишний вес. Как только дети выходят из дома, тут же появляются люди, которые пытаются заставить их есть слишком много".

Но основы правильного питания, которым вы научите детей дома, защитят их на всю жизнь.

Дженифер Уорнер

КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА

(из книги В. Леви "Нестандартный ребенок")

СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"

1. **не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. **не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

3. **не ублажать.** Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. **не торопить.** Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. **не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. **не потакать, но понять.** Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. **не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, ни-какого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так!

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Дидактические игры

Азбука правильного питания

Цель: учить детей так подбирать блюда для своего рациона, чтобы еда была не только вкусной, но и полезной, упражнять детей в составлении меню для себя с учетом полезности продуктов.

Наглядный материал: изображение стола, на котором нарисованы пустые тарелки, предметные картинки с изображением продуктов.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям составить меню для себя, подбирая продукты с учетом их полезности.

Угадай сказку

Цель: закрепить знание сказок о каше, развивать память.

Наглядный материал: иллюстрации к сказкам, отрывки из сказок, ключевые предметы из сказок.

Ход игры:

1-й вариант

Воспитатель зачитывает отрывок из сказки – дети угадывают название.

2-й вариант

Воспитатель показывает иллюстрацию к сказке – дети называют сказку и краткое ее содержание.

3-й вариант

Воспитатель показывает предметы, являющиеся ключевыми в сказке – дети называют сказку и краткое ее содержание.

Золушка

Цель: развивать мелкую моторику, продолжать знакомить с крупами

Наглядный материал: 2-3 вида злаков, миски

Ход игры:

Воспитатель предлагает устроить конкурс – кто быстрее и качественнее переберет крупу. Дети по 2-3 человека подходят к тарелочкам, где смешаны злаки и разбирают их на отдельные тарелочки. Кто быстрее справится – тот и победил.

Дополнение: дети могут назвать злаки, которые отбирали и каши, которые из них можно приготовить.

Чудесный мешочек

Цель: продолжать знакомить детей с крупами, узнавать их на ощупь и называть, развивать тактильные ощущения

Наглядный материал: «чудесный мешочек» с маленькими мешочками, наполненными зерном и крупами

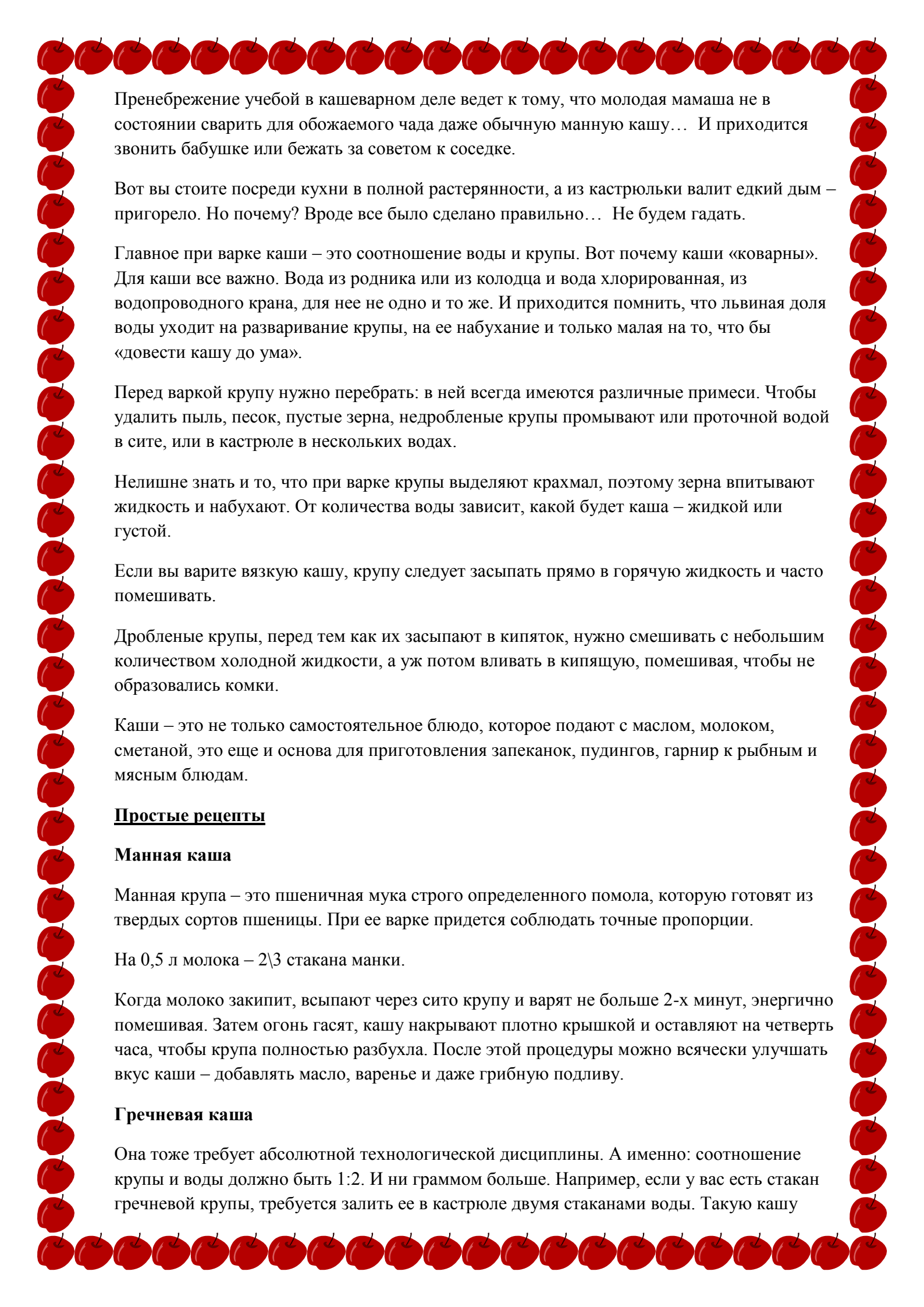
Ход игры:

Дети по очереди достают мешочки, ощупывают их, отгадывают крупу и называют кашу, которая из нее получается.

Консультация для родителей «Кто сказал, что каша это пустяк?»

Искушенные в своем деле домашние хозяйки отлично знают, что сварить кашу – далеко не простое дело. И это верно!

Если вы умеете варить кашу, то сам процесс варки принесет радость и удовольствие. Если нет – злость и мучение. Среднего не дано. Если кто-то из взрослых не любит кашу, так это потому, что бытует мнение: каша – еда для детей и больных. Какое невежество!



Пренебрежение учебной кашеварной работой ведет к тому, что молодая мамаша не в состоянии сварить для обожаемого чада даже обычную манную кашу... И приходится звонить бабушке или бежать за советом к соседке.

Вот вы стоите посреди кухни в полной растерянности, а из кастрюльки валит едкий дым – пригорело. Но почему? Вроде все было сделано правильно... Не будем гадать.

Главное при варке каши – это соотношение воды и крупы. Вот почему каши «коварны». Для каши все важно. Вода из родника или из колодца и вода хлорированная, из водопроводного крана, для нее не одно и то же. И приходится помнить, что львиная доля воды уходит на разваривание крупы, на ее набухание и только малая на то, что бы «довести кашу до ума».

Перед варкой крупы нужно перебрать: в ней всегда имеются различные примеси. Чтобы удалить пыль, песок, пустые зерна, недробленые крупы промывают или проточной водой в сите, или в кастрюле в нескольких водах.

Нелишне знать и то, что при варке крупы выделяют крахмал, поэтому зерна впитывают жидкость и набухают. От количества воды зависит, какой будет каша – жидкой или густой.

Если вы варите вязкую кашу, крупы следует засыпать прямо в горячую жидкость и часто помешивать.

Дробленые крупы, перед тем как их засыпают в кипяток, нужно смешивать с небольшим количеством холодной жидкости, а уж потом вливать в кипящую, помешивая, чтобы не образовались комки.

Каша – это не только самостоятельное блюдо, которое подают с маслом, молоком, сметаной, это еще и основа для приготовления запеканок, пудингов, гарнир к рыбным и мясным блюдам.

Простые рецепты

Манная каша

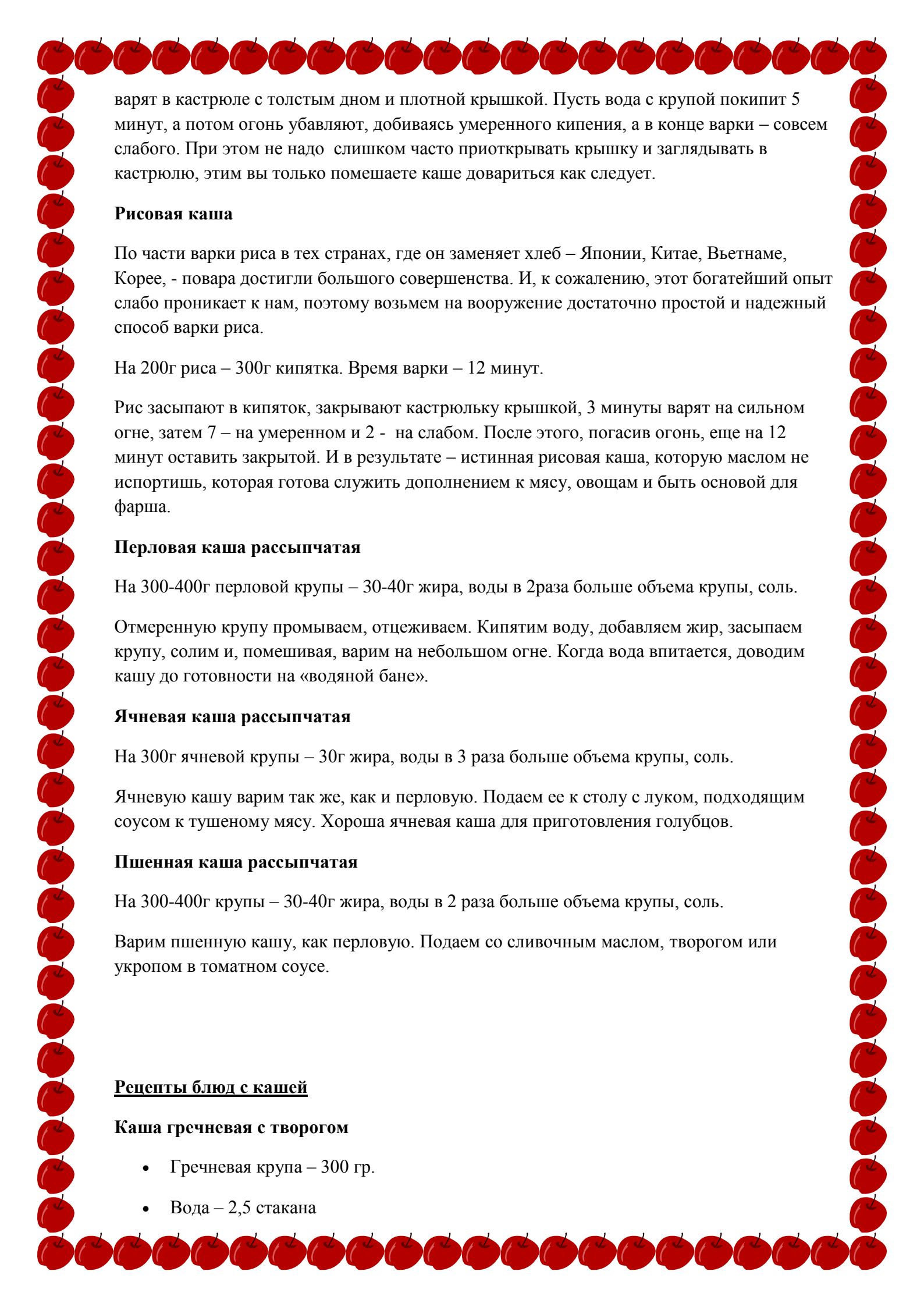
Манная крупа – это пшеничная мука строго определенного помола, которую готовят из твердых сортов пшеницы. При ее варке придется соблюдать точные пропорции.

На 0,5 л молока – 2\3 стакана манки.

Когда молоко закипит, всыпают через сито крупу и варят не больше 2-х минут, энергично помешивая. Затем огонь гасят, кашу накрывают плотно крышкой и оставляют на четверть часа, чтобы крупа полностью разбухла. После этой процедуры можно всячески улучшать вкус каши – добавлять масло, варенье и даже грибную подливу.

Гречневая каша

Она тоже требует абсолютной технологической дисциплины. А именно: соотношение крупы и воды должно быть 1:2. И ни граммом больше. Например, если у вас есть стакан гречневой крупы, требуется залить ее в кастрюле двумя стаканами воды. Такую кашу



варят в кастрюле с толстым дном и плотной крышкой. Пусть вода с крупой покипит 5 минут, а потом огонь убавляют, добиваясь умеренного кипения, а в конце варки – совсем слабого. При этом не надо слишком часто приоткрывать крышку и заглядывать в кастрюлю, этим вы только помешаете каше довариться как следует.

Рисовая каша

По части варки риса в тех странах, где он заменяет хлеб – Японии, Китае, Вьетнаме, Корее, - повара достигли большого совершенства. И, к сожалению, этот богатейший опыт слабо проникает к нам, поэтому возьмем на вооружение достаточно простой и надежный способ варки риса.

На 200г риса – 300г кипятка. Время варки – 12 минут.

Рис засыпают в кипяток, закрывают кастрюльку крышкой, 3 минуты варят на сильном огне, затем 7 – на умеренном и 2 - на слабом. После этого, погасив огонь, еще на 12 минут оставить закрытой. И в результате – истинная рисовая каша, которую маслом не испортишь, которая готова служить дополнением к мясу, овощам и быть основой для фарша.

Перловая каша рассыпчатая

На 300-400г перловой крупы – 30-40г жира, воды в 2раза больше объема крупы, соль.

Отмеренную крупу промываем, отцеживаем. Кипятим воду, добавляем жир, засыпаем крупу, солим и, помешивая, варим на небольшом огне. Когда вода впитается, доводим кашу до готовности на «водяной бане».

Ячневая каша рассыпчатая

На 300г ячневой крупы – 30г жира, воды в 3 раза больше объема крупы, соль.

Ячневую кашу варим так же, как и перловую. Подаем ее к столу с луком, подходящим соусом к тушеному мясу. Хороша ячневая каша для приготовления голубцов.

Пшеничная каша рассыпчатая

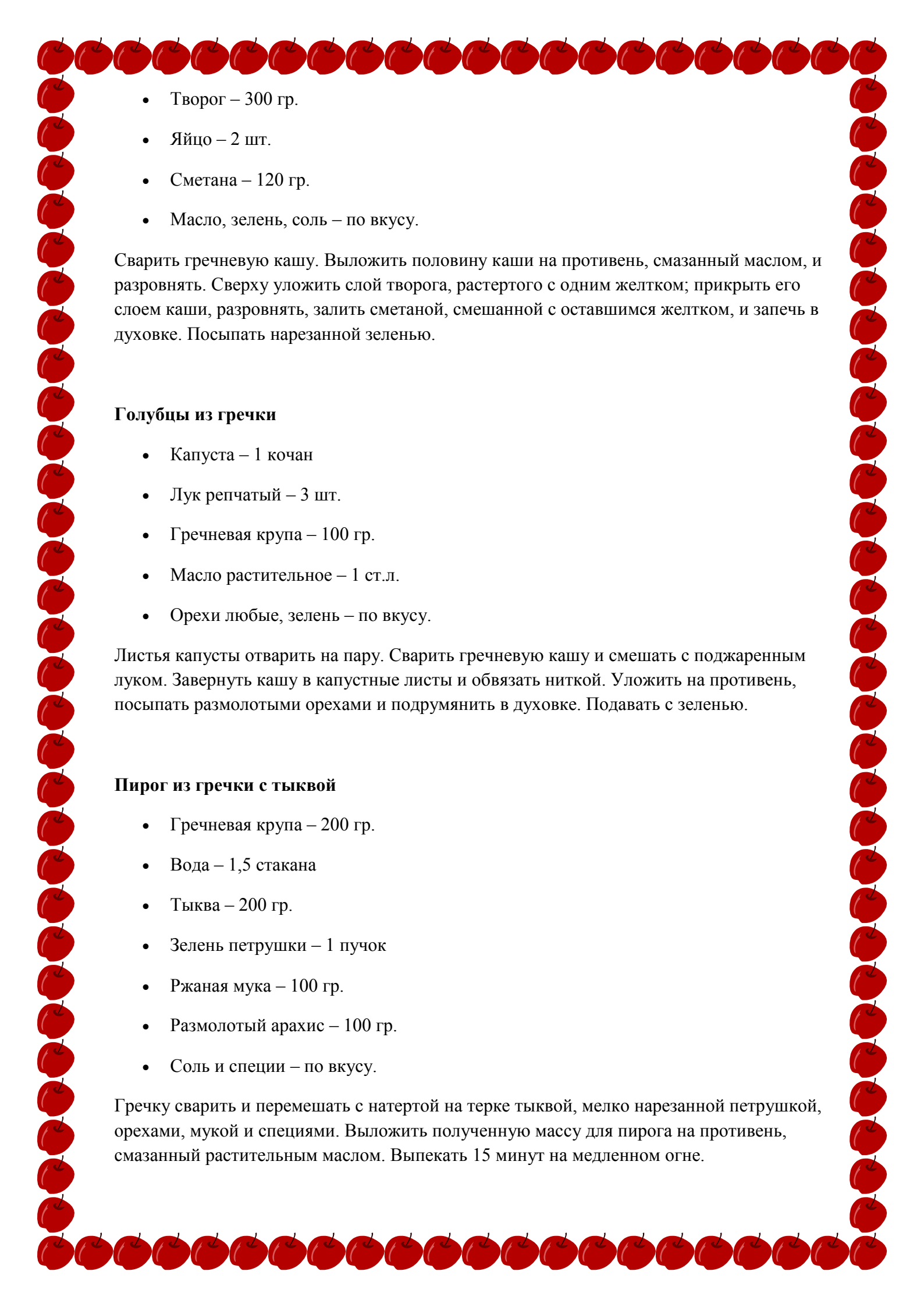
На 300-400г крупы – 30-40г жира, воды в 2 раза больше объема крупы, соль.

Варим пшеничную кашу, как перловую. Подаем со сливочным маслом, творогом или укропом в томатном соусе.

Рецепты блюд с кашей

Каша гречневая с творогом

- Гречневая крупа – 300 гр.
- Вода – 2,5 стакана

- 
- Творог – 300 гр.
 - Яйцо – 2 шт.
 - Сметана – 120 гр.
 - Масло, зелень, соль – по вкусу.

Сварить гречневую кашу. Выложить половину каши на противень, смазанный маслом, и разровнять. Сверху уложить слой творога, растертого с одним желтком; прикрыть его слоем каши, разровнять, залить сметаной, смешанной с оставшимся желтком, и запечь в духовке. Посыпать нарезанной зеленью.

Голубцы из гречки

- Капуста – 1 кочан
- Лук репчатый – 3 шт.
- Гречневая крупа – 100 гр.
- Масло растительное – 1 ст.л.
- Орехи любые, зелень – по вкусу.

Листья капусты отварить на пару. Сварить гречневую кашу и смешать с поджаренным луком. Завернуть кашу в капустные листья и обвязать ниткой. Уложить на противень, посыпать размолотыми орехами и подрумянить в духовке. Подавать с зеленью.

Пирог из гречки с тыквой

- Гречневая крупа – 200 гр.
- Вода – 1,5 стакана
- Тыква – 200 гр.
- Зелень петрушки – 1 пучок
- Ржаная мука – 100 гр.
- Размолотый арахис – 100 гр.
- Соль и специи – по вкусу.

Гречку сварить и перемешать с натертой на терке тыквой, мелко нарезанной петрушкой, орехами, мукой и специями. Выложить полученную массу для пирога на противень, смазанный растительным маслом. Выпекать 15 минут на медленном огне.

Гречневый суп с грибами

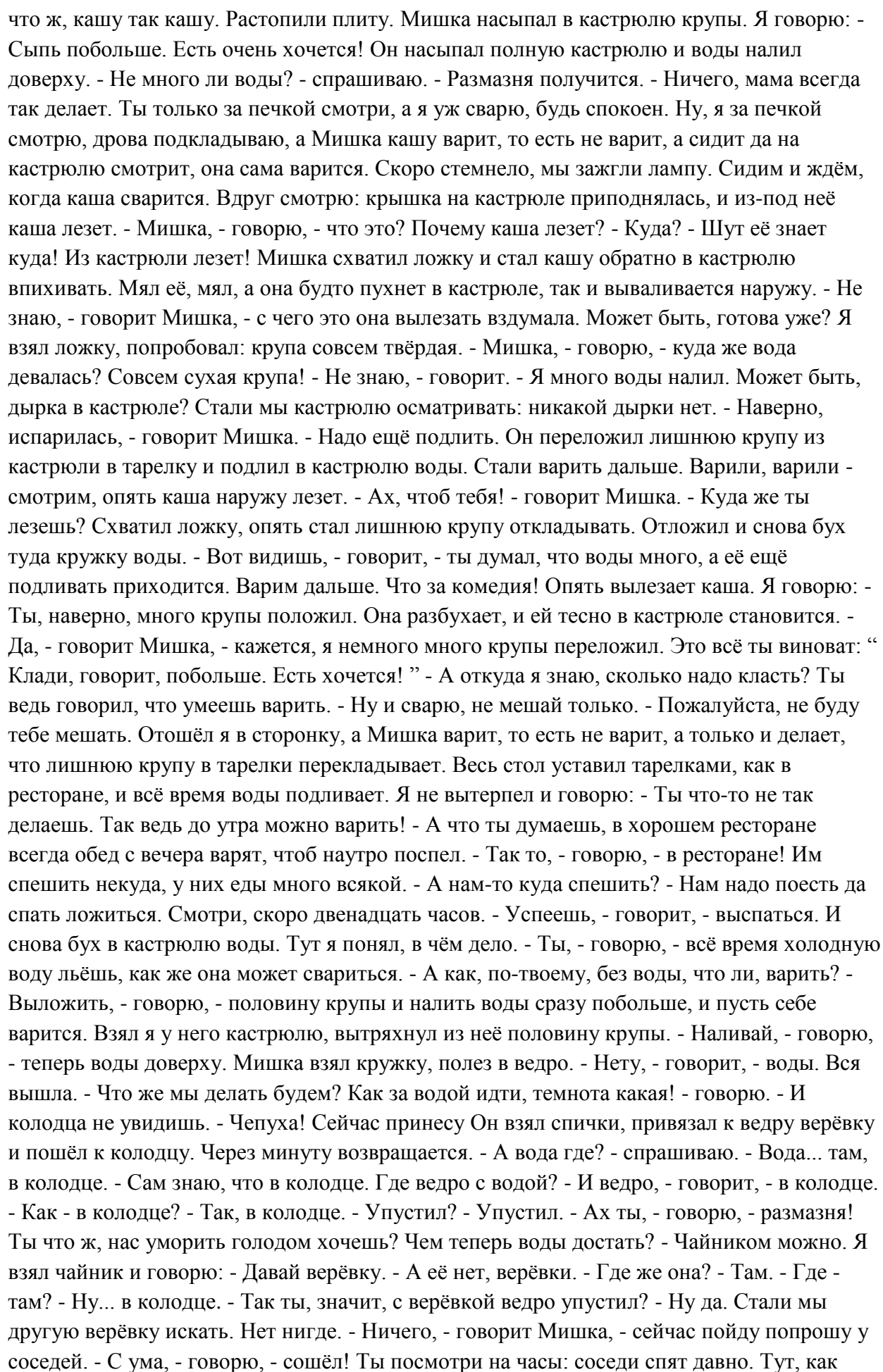
- Гречневая крупа – 200 гр.
- Вода – 2,5 стакана
- Сушеные грибы – 100 гр.
- Сливочное масло – 50 гр.
- Измельченные ядра орехов – 100 гр.
- Соль и зелень – по вкусу.

Крупу замочить на ночь, довести до кипения. Грибы отварить, нарезать и добавить в крупу. Суп поставить в духовку на 15 минут. При подаче посолить, добавить масло, орехи, зелень

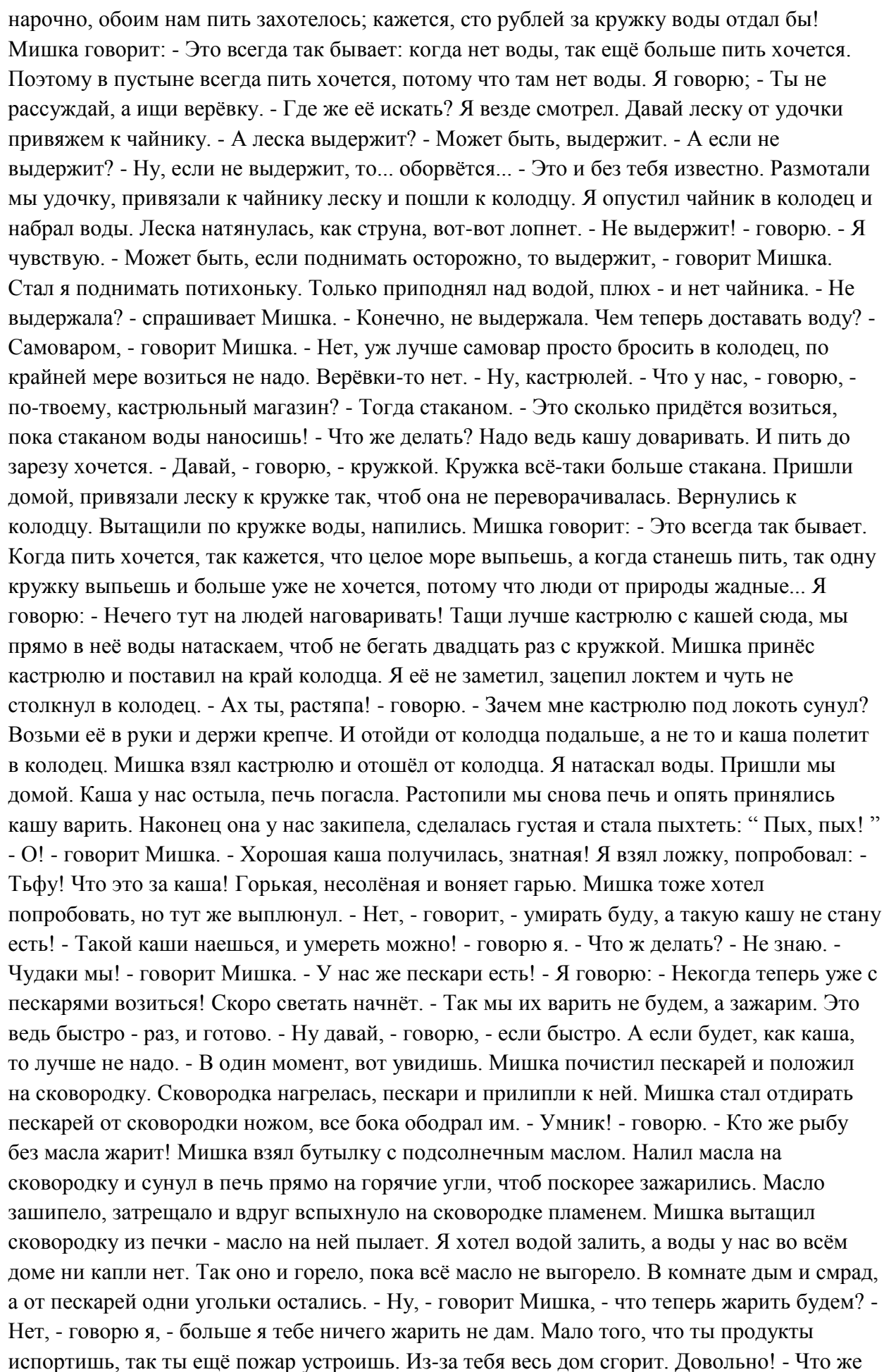
Запеканка из тыквы с рисом. Тыкву вымыть, удалить семечки, нарезать вместе с кожицей соломкой, добавить промытый и предварительно замоченный рис, немного посолить, добавить воду, предварительно замоченные пшеничные отруби, тщательно перемешать, выложить на сухой противень и запекать в течение 25-30 минут в духовке, после чего на поверхность запеканки вылить взбитые с молоком яйца и запекать еще 15-20 минут. Тыква 120 г, рис 20 г, вода 30 мл, 1-2 яйца, молоко 40 мл, подготовленные отруби 10 г. Выход - 150 г.

Мишкина каша. Николай Носов

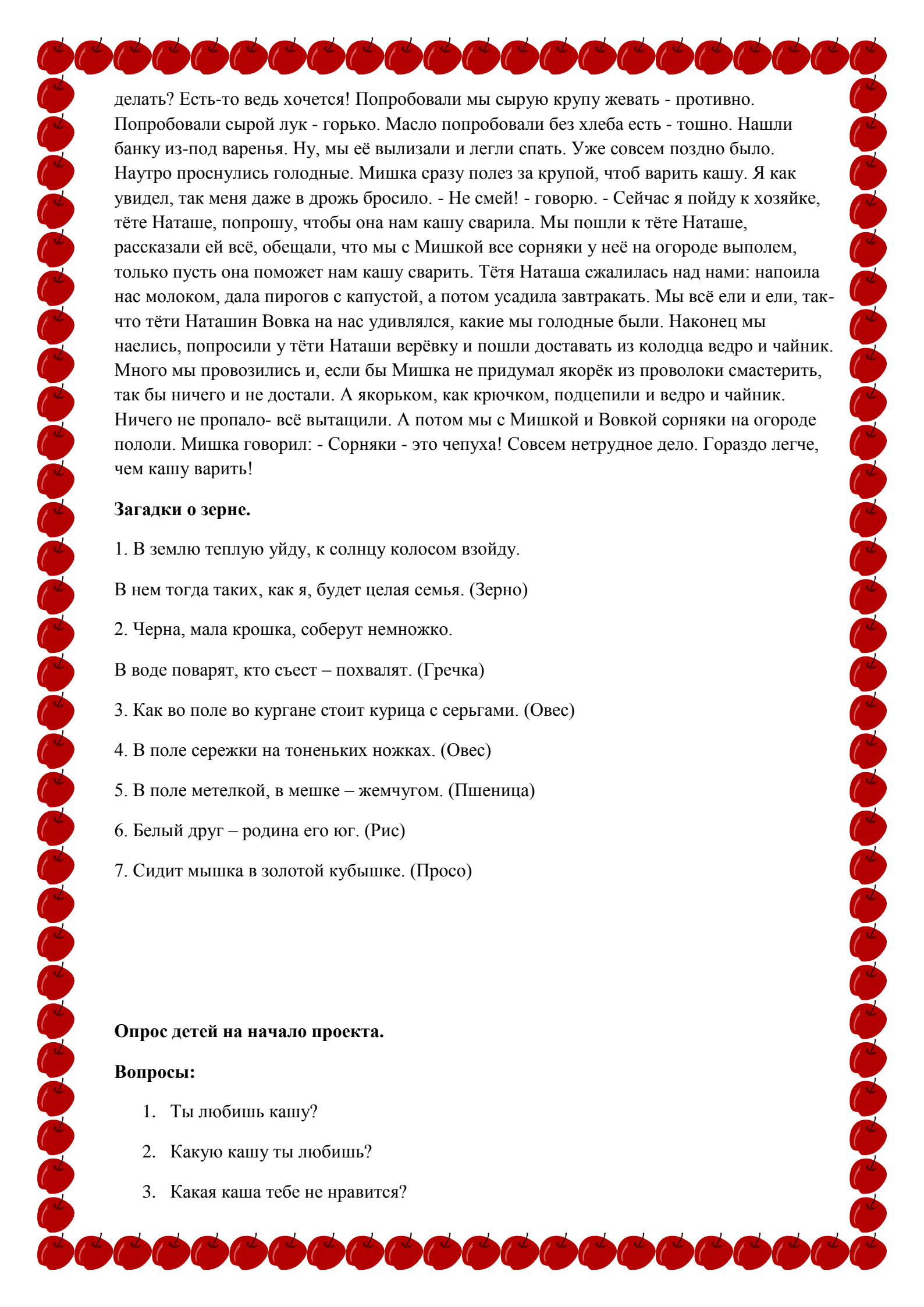
Один раз, когда я жил с мамой на даче, ко мне в гости приехал Мишка. Я так обрадовался, что и сказать нельзя! Я очень по Мишке соскучился. Мама тоже была рада его приезду. - Это очень хорошо, что ты приехал, - сказала она. - Вам вдвоём здесь веселей будет. Мне, кстати, завтра надо в город поехать. Я, может быть, задержусь. Проживёте тут без меня два дня? - Конечно, проживём, - говорю я. - Мы не маленькие! - Только вам тут придётся самим обед готовить. Сумеете? - Сумеем, - говорит Мишка. - Чего там не сумеешь! - Ну, сварите суп и кашу. Кашу ведь просто варить. - Сварим и кашу. Чего там её варить! - говорит Мишка. Я говорю: - Ты смотри, Мишка, а вдруг не сумеем! Ты ведь не варил раньше. - Не беспокойся! Я видел, как мама варит. Сыт будешь, не помрёшь с голоду. Я такую кашу сварю, что пальцы оближешь! Наутро мама оставила нам хлеба на два дня, варенья, чтобы мы чай пили, показала, где какие продукты лежат, объяснила, как варить суп и кашу, сколько крупы положить, сколько чего. Мы всё слушали, только я ничего не запомнил. "Зачем, - думаю, - раз Мишка знает". Потом мама уехала, а мы с Мишкой решили пойти на реку рыбу ловить. Наладили удочки, накопили червей. - Постой, - говорю я. - А обед кто будет варить, если мы на реку уйдём? - Чего там варить! - говорит Мишка. - Одна возня! Съедем весь хлеб, а на ужин сварим кашу. Кашу можно без хлеба есть. Нарезали мы хлеба, намазали его вареньем и пошли на реку. Сначала выкупались, потом разлеглись на песке. Греемся на солнышке и хлеб с вареньем жуём. Потом стали рыбу ловить. Только рыба плохо клевала: поймали всего с десяток пескариков. Целый день мы на реке проболтались. К вечеру вернулись домой. Голодные! - Ну, Мишка, - говорю, - ты специалист. Что варить будем? Только такое, чтоб побыстрей. Есть очень хочется. - Давай кашу, - говорит Мишка. - Кашу проще всего. - Ну



что ж, кашу так кашу. Растопили плиту. Мишка насыпал в кастрюлю крупы. Я говорю: - Сыпь побольше. Есть очень хочется! Он насыпал полную кастрюлю и воды налил доверху. - Не много ли воды? - спрашиваю. - Размазня получится. - Ничего, мама всегда так делает. Ты только за печкой смотри, а я уж сварю, будь спокоен. Ну, я за печкой смотрю, дрова подкладываю, а Мишка кашу варит, то есть не варит, а сидит да на кастрюлю смотрит, она сама варится. Скоро стемнело, мы зажгли лампу. Сидим и ждём, когда каша сварится. Вдруг смотрю: крышка на кастрюле приподнялась, и из-под неё каша лезет. - Мишка, - говорю, - что это? Почему каша лезет? - Куда? - Шут её знает куда! Из кастрюли лезет! Мишка схватил ложку и стал кашу обратно в кастрюлю впихивать. Мял её, мял, а она будто пухнет в кастрюле, так и вываливается наружу. - Не знаю, - говорит Мишка, - с чего это она вылезать вздумала. Может быть, готова уже? Я взял ложку, попробовал: крупа совсем твёрдая. - Мишка, - говорю, - куда же вода девалась? Совсем сухая крупа! - Не знаю, - говорит. - Я много воды налил. Может быть, дырка в кастрюле? Стали мы кастрюлю осматривать: никакой дырки нет. - Наверно, испарилась, - говорит Мишка. - Надо ещё подлить. Он переложил лишнюю крупу из кастрюли в тарелку и подлил в кастрюлю воды. Стали варить дальше. Варили, варили - смотрим, опять каша наружу лезет. - Ах, чтоб тебя! - говорит Мишка. - Куда же ты лезешь? Схватил ложку, опять стал лишнюю крупу откладывать. Отложил и снова бух туда кружку воды. - Вот видишь, - говорит, - ты думал, что воды много, а её ещё подливать приходится. Варим дальше. Что за комедия! Опять вылезает каша. Я говорю: - Ты, наверно, много крупы положил. Она разбухает, и ей тесно в кастрюле становится. - Да, - говорит Мишка, - кажется, я немного много крупы переложил. Это всё ты виноват: "Клади, говорит, побольше. Есть хочется!" - А откуда я знаю, сколько надо класть? Ты ведь говорил, что умеешь варить. - Ну и сварю, не мешай только. - Пожалуйста, не буду тебе мешать. Отошёл я в сторонку, а Мишка варит, то есть не варит, а только и делает, что лишнюю крупу в тарелки перекладывает. Весь стол устали тарелками, как в ресторане, и всё время воды подливает. Я не вытерпел и говорю: - Ты что-то не так делаешь. Так ведь до утра можно варить! - А что ты думаешь, в хорошем ресторане всегда обед с вечера варят, чтоб наутро поспел. - Так то, - говорю, - в ресторане! Им спешить некуда, у них еды много всякой. - А нам-то куда спешить? - Нам надо поесть да спать ложиться. Смотри, скоро двенадцать часов. - Успеешь, - говорит, - выспаться. И снова бух в кастрюлю воды. Тут я понял, в чём дело. - Ты, - говорю, - всё время холодную воду льёшь, как же она может свариться. - А как, по-твоему, без воды, что ли, варить? - Выложить, - говорю, - половину крупы и налить воды сразу побольше, и пусть себе варится. Взял я у него кастрюлю, вытряхнул из неё половину крупы. - Наливай, - говорю, - теперь воды доверху. Мишка взял кружку, полез в ведро. - Нету, - говорит, - воды. Вся вышла. - Что же мы делать будем? Как за водой идти, темнота какая! - говорю. - И колодца не увидишь. - Чепуха! Сейчас принесу Он взял спички, привязал к ведру верёвку и пошёл к колодцу. Через минуту возвращается. - А вода где? - спрашиваю. - Вода... там, в колодце. - Сам знаю, что в колодце. Где ведро с водой? - И ведро, - говорит, - в колодце. - Как - в колодце? - Так, в колодце. - Упустил? - Упустил. - Ах ты, - говорю, - размазня! Ты что ж, нас уморить голодом хочешь? Чем теперь воды достать? - Чайником можно. Я взял чайник и говорю: - Давай верёвку. - А её нет, верёвки. - Где же она? - Там. - Где - там? - Ну... в колодце. - Так ты, значит, с верёвкой ведро упустил? - Ну да. Стали мы другую верёвку искать. Нет нигде. - Ничего, - говорит Мишка, - сейчас пойду попрошу у соседей. - С ума, - говорю, - сошёл! Ты посмотри на часы: соседи спят давно. Тут, как



нарочно, обоим нам пить захотелось; кажется, сто рублей за кружку воды отдал бы! Мишка говорит: - Это всегда так бывает: когда нет воды, так ещё больше пить хочется. Поэтому в пустыне всегда пить хочется, потому что там нет воды. Я говорю; - Ты не рассуждай, а ищи верёвку. - Где же её искать? Я везде смотрел. Давай леску от удочки привяжем к чайнику. - А леска выдержит? - Может быть, выдержит. - А если не выдержит? - Ну, если не выдержит, то... оборвётся... - Это и без тебя известно. Размотали мы удочку, привязали к чайнику леску и пошли к колодецу. Я опустил чайник в колодец и набрал воды. Леска натянулась, как струна, вот-вот лопнет. - Не выдержит! - говорю. - Я чувствую. - Может быть, если поднимать осторожно, то выдержит, - говорит Мишка. Стал я поднимать потихоньку. Только приподнял над водой, плюх - и нет чайника. - Не выдержала? - спрашивает Мишка. - Конечно, не выдержала. Чем теперь доставать воду? - Самоваром, - говорит Мишка. - Нет, уж лучше самовар просто бросить в колодец, по крайней мере возиться не надо. Верёвки-то нет. - Ну, кастрюлей. - Что у нас, - говорю, - по-твоему, кастрюльный магазин? - Тогда стаканом. - Это сколько придётся возиться, пока стаканом воды наносишь! - Что же делать? Надо ведь кашу доваривать. И пить до зарезу хочется. - Давай, - говорю, - кружкой. Кружка всё-таки больше стакана. Пришли домой, привязали леску к кружке так, чтоб она не переворачивалась. Вернулись к колодецу. Вытащили по кружке воды, напились. Мишка говорит: - Это всегда так бывает. Когда пить хочется, так кажется, что целое море выпьешь, а когда станешь пить, так одну кружку выпьешь и больше уже не хочется, потому что люди от природы жадные... Я говорю: - Нечего тут на людей наговаривать! Тащи лучше кастрюлю с кашей сюда, мы прямо в неё воды натаскаем, чтоб не бегать двадцать раз с кружкой. Мишка принёс кастрюлю и поставил на край колодца. Я её не заметил, зацепил локтем и чуть не столкнул в колодец. - Ах ты, растяпа! - говорю. - Зачем мне кастрюлю под локоть сунул? Возьми её в руки и держи крепче. И отойди от колодца подальше, а не то и каша полетит в колодец. Мишка взял кастрюлю и отошёл от колодца. Я натаскал воды. Пришли мы домой. Каша у нас остыла, печь погасла. Растопили мы снова печь и опять принялись кашу варить. Наконец она у нас закипела, сделалась густая и стала пыхтеть: "Пых, пых!" - О! - говорит Мишка. - Хорошая каша получилась, знатная! Я взял ложку, попробовал: - Тьфу! Что это за каша! Горькая, несолёная и воняет гарью. Мишка тоже хотел попробовать, но тут же выплюнул. - Нет, - говорит, - умирать буду, а такую кашу не стану есть! - Такой каши наешься, и умереть можно! - говорю я. - Что ж делать? - Не знаю. - Чудаки мы! - говорит Мишка. - У нас же пескари есть! - Я говорю: - Некогда теперь уже с пескарями возиться! Скоро светать начнёт. - Так мы их варить не будем, а зажарим. Это ведь быстро - раз, и готово. - Ну давай, - говорю, - если быстро. А если будет, как каша, то лучше не надо. - В один момент, вот увидишь. Мишка почистил пескарей и положил на сковородку. Сковородка нагрелась, пескари и прилипли к ней. Мишка стал отдирать пескарей от сковородки ножом, все бока ободрал им. - Умник! - говорю. - Кто же рыбу без масла жарит! Мишка взял бутылку с подсолнечным маслом. Налил масла на сковородку и сунул в печь прямо на горячие угли, чтоб поскорее зажарились. Масло зашипело, затрещало и вдруг вспыхнуло на сковородке пламенем. Мишка вытащил сковородку из печки - масло на ней пылает. Я хотел водой залить, а воды у нас во всём доме ни капли нет. Так оно и горело, пока всё масло не выгорело. В комнате дым и смрад, а от пескарей одни угольки остались. - Ну, - говорит Мишка, - что теперь жарить будем? - Нет, - говорю я, - больше я тебе ничего жарить не дам. Мало того, что ты продукты испортишь, так ты ещё пожар устроишь. Из-за тебя весь дом сгорит. Довольно! - Что же



делать? Есть-то ведь хочется! Попробовали мы сырую крупу жевать - противно. Попробовали сырой лук - горько. Масло попробовали без хлеба есть - тошно. Нашли банку из-под варенья. Ну, мы её вылизали и легли спать. Уже совсем поздно было. Наутро проснулись голодные. Мишка сразу полез за крупой, чтоб варить кашу. Я как увидел, так меня даже в дрожь бросило. - Не смей! - говорю. - Сейчас я пойду к хозяйке, тётё Наташе, попрошу, чтобы она нам кашу сварила. Мы пошли к тётё Наташе, рассказали ей всё, обещали, что мы с Мишкой все сорняки у неё на огороде выполем, только пусть она поможет нам кашу сварить. Тётя Наташа сжалилась над нами: напоила нас молоком, дала пирогов с капустой, а потом усадила завтракать. Мы всё ели и ели, так что тётя Наташин Вовка на нас удивлялся, какие мы голодные были. Наконец мы наелись, попросили у тётя Наташи верёвку и пошли доставать из колодца ведро и чайник. Много мы провозились и, если бы Мишка не придумал якорёк из проволоки смастерить, так бы ничего и не достали. А якорьком, как крючком, подцепили и ведро и чайник. Ничего не пропало- всё вытащили. А потом мы с Мишкой и Вовкой сорняки на огороде пололи. Мишка говорил: - Сорняки - это чепуха! Совсем нетрудное дело. Гораздо легче, чем кашу варить!

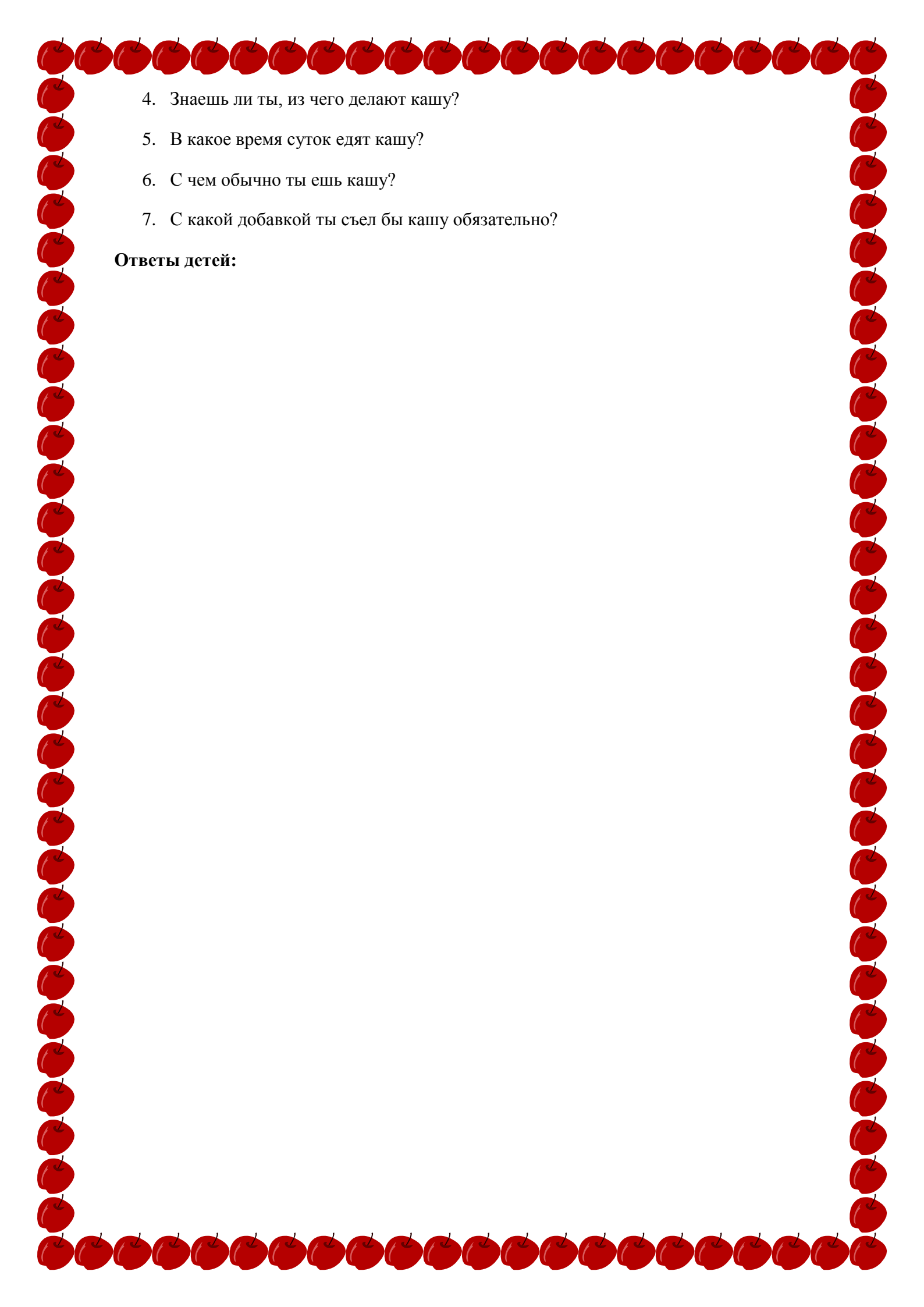
Загадки о зерне.

1. В землю теплую уйду, к солнцу колосом взойду.
В нем тогда таких, как я, будет целая семья. (Зерно)
2. Черна, мала крошка, соберут немножко.
В воде поварят, кто съест – похвалят. (Гречка)
3. Как во поле во кургане стоит курица с серьгами. (Овес)
4. В поле сережки на тоненьких ножках. (Овес)
5. В поле метелкой, в мешке – жемчугом. (Пшеница)
6. Белый друг – родина его юг. (Рис)
7. Сидит мышка в золотой кубышке. (Просо)

Опрос детей на начало проекта.

Вопросы:

1. Ты любишь кашу?
2. Какую кашу ты любишь?
3. Какая каша тебе не нравится?

- 
4. Знаешь ли ты, из чего делают кашу?
 5. В какое время суток едят кашу?
 6. С чем обычно ты ешь кашу?
 7. С какой добавкой ты съел бы кашу обязательно?

Ответы детей: