

# КАША – СИЛА НАША

Любая каша – это чрезвычайно полезный и к тому же вкусный продукт. К основным достижениям каш можно отнести то, что после тепловой обработки белок, содержащийся в крупе, отлично усваивается организмом. В крупах содержится большое количество углеводов, что делает кашу замечательным источником энергии.

Каша считается лучшей утренней едой.

Утро детей в детском саду начинается с завтрака.

Каждое утро у детей подготовительной группы №11 «Дружные» начинается с вкусной и полезной молочной каши, бутерброда со сливочным маслом, какао.

Воспитатель Щевцова Елена Михайловна обращает внимание детей на то, из какой крупы приготовлена каша, называет ее, рассказывает о пользе, знакомит с пословицами и поговорками, читает стихи, рассказы, организует просмотр интересных



мультфильмов о каше таких, как «Богатырская каша», «Горшочек каши».

В уголке экспериментирования размещены различные крупы. У воспитанников есть возможность рассмотреть их, провести опыты и эксперименты.

Включение каши в рацион питания – это не только полезные витамины, но и залог здоровья юного организма.

