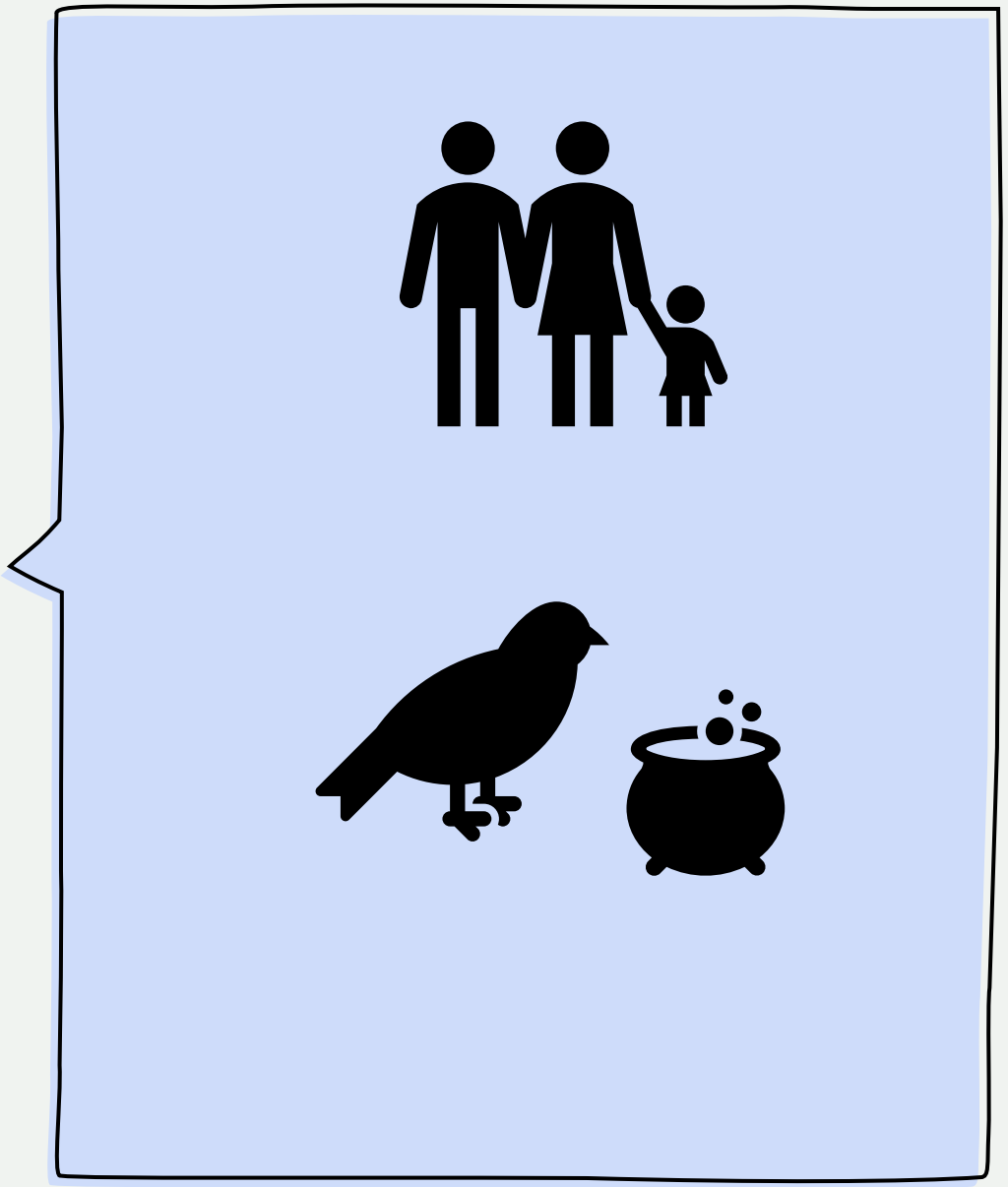
Święto Kaszy

Opracowanie:

Dorota Kamińska

Jeszcze zupełnie niedawno kasza była najpopularniejszym daniem.
Zarówno dorośli jak i dzieci jedli ją praktycznie codziennie.
Chyba wszystkim z nas znany jest pewien popularny wierszyk:

Sroczka kaszkę warzyła,
Dzieci swoje karmiła:
Pierwszemu dała na miseczkę,
drugiemu dała na łyżeczce,
trzeciemu dała w garnuszeczku,
czwartemu dała w dzbanuszeczku,
a piątemu nic nie dała
i frrrrrrr.... Do lasu poleciała



Co nam daje kasza?

Kasza sprawia, że czujemy się długo najedzeni.

Kasza daje siłę.

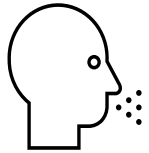
Kasza sprawia że pięknie wyglądamy.

Kasza ułatwia chudnięcie.

Kasza reguluje trawienie.

Co jeszcze daje kasza?

Poprawia nastrój, bo gdy czujemy się najedzeni, mamy pełen brzuch wydzielają się endorfiny, czyli hormony szczęścia



Ciepła owsianka, zupa mleczna z płatkami zbożowymi lub kasza manna jedzona na śniadanie **rozgrzeje nas** w zimne dni i **doda odporności**.

Gdy jesienią i zimą jesteśmy zmęczeni i senni jedzmy kaszę np. jaglaną - **doda nam energii i oczyści organizm**.

Kiedy wypadają włosy i mamy problemy ze skórą jedzmy kaszę - **dostarczy składników odżywczych** do poprawy ich stanu.

Nasze babcie i mamy jadły kasze mannę z mlekiem lub sokiem malinowym i owsiankę.

Kasze jadane kiedyś to:

- kasza manna
- zapiekana kasza gryczana z serem

kasze okrasza ne skwarkami i słoniną

- kasze z sosami mięsnymi

i grzybowymi

- pierogi z kaszą i serem

Kasze w nowym wydaniu poznajecie na zajęciach