

*Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»*

**КАША – МАТЬ НАША!
Porridge is our Mother!**

**Щи да каша – пища наша!
You are what you eat!**

Выполнили: Васько К., Батиенко Д.,
Сенчило И., Торговская Д., Попова К.,
Попов Б., Герасименко Д., Баранова А.,
Галич А., Железняк А.

Руководитель: Кузьмина Е. Н.

ГИПОТЕЗА:

Кушай кашу по утрам и
здоровым будешь сам!

Eat porridge –
Be healthy!



План нашего исследования (our plan):

- Провести социологический опрос (ask people)
- Изучить дополнительную литературу по вопросам «Каша на Руси», «Из чего делают каши?», «Чем они полезны» (learn something about porridge)
- Найти рецепты каш (find some recipes)
- Попробовать приготовить вкусную кашу (try to cook tasty porridge)

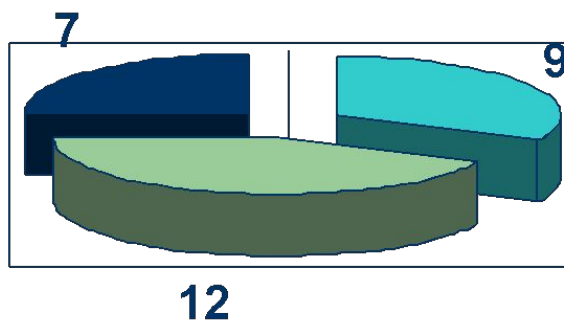
Мы опросили учеников нашего класса, а также знакомых взрослых We asked some people:

- Любите ли вы каши?-Do you like porridge?
- Умеете ли вы их готовить?-Can you cook it?
- Полезны ли они? - Is porridge useful?



Наши одноклассники ответили

Pupils answered:



- любят кашу
- едят кашу очень редко
- не едят кашу

Решили приготовить кашу...Decided to cook porridge...



- take some milk;
- put some salt and sugar;
- add some grouts;



Из книг мы узнали (we learnt that...):

- Наши предки мололи зерно на муку, делали из него разные крупы-there are different kinds of porridge.
- «ЩИ ДА КАША ПИЩА НАША» - говорили на Руси - You are what you eat.
- Каши - одно из самых распространенных русских национальных блюд – Porridge is a traditional Russian food
- **Крупы имеют большое значение в питании -Porridge is very nutritious.**
- Гречневая каша – богатырская каша. Она дает силу и здоровье – Buckwheat gives you health and strength. Ее называли княгиней – It is the queen!!



Мы узнали разные рецепты каш – There are different recipes of porridge

- **Каша гурьевская (500 г)**
Крупа манная 100 г, 2 яйца, сливочное масло 10 г, соль 3 г, сахар 15г, изюм 50 г, орехи 50 г, цукаты и ванильный сахар 10 г, сахарная пудра 25 г, молоко
- **Гренки из манной крупы**
Манная крупа - 30 г, молоко и вода - по 0,5 стакана, яйцо, масло сливочное - 10г, сыр - 10 г.
- **Оладьи из манной крупы**
Манная крупа - 35 г, масло сливочное - 10 г, вода - 0,5 стакана, дрожжи - 2 г, яйцо.



Из чего делают каши? - What is porridge?

Гречиха
Гречневая каша -
buckwheat



Пшеница
Манная каша-
semolina

Просо

Пшенная каша-millet porridge



Овес
«Геркулесовая каша-
oatmeal»





Мы выяснили we've learnt...

- 1 место - Гречневая каша –buckwheat (самая витаминная) - 120 ккал в 100 гр
- 2 место – Овсянка - oatmeal (самая умная каша) - 160 ккал в 100 гр
- 3 место – Перловая – pearl barley (самая красивая ,её называют "кашей красоты" - 88 ккал в 100 гр
- 4 место - Гороховая –pea (самая оптимальная) - 80 ккал в 100 гр
- 5 место - Кукурузная – corn - 86 ккал в 100 гр
- 6 место – Рисовая - rice (самая очищающая каша) - 144 ккал в 100 гр
- 7 место – Пшенная - millet (самая сердечная каша) - 89 ккал в 100 гр
- 8 место - Манная – semolina (самая вредная каша, из-за содержания в ней крахмала и клейковины) - 100 ккал в 100 гр

Вывод

Каша, каша хороша для богатыря и
малыша –

Porridge is useful for our health



Если хочешь обладать богатырским здоровьем и удачью – If you want to be healthy and strong...

- Включи в свой ежедневный рацион блюда из каши-Eat porridge every day!
- Помни о полезности зерновых культур-Porridge has a lot of vitamins!
- Научись варить каши – Learn to cook porridge.



ИСТОЧНИКИ

- http://kuking.net/10_240.htm#oat – энциклопедия круп
- [http //www.nebokubani.ru/sky/magazine/9/22/index.shtml](http://www.nebokubani.ru/sky/magazine/9/22/index.shtml)
- \Учитель_ru Основная школа Щи и каша - пища наша
Материалы учебного курса для 5, 6 и 7-х классов по начальной экономике.htm
- \www_allcafe_info - Читальный зал - КУХНИ НАРОДОВ МИРА -
Русская кухня - Щи да каша - пища наша!
- <http://www.domovodstvo.kiev.ua>
- <http://russkayakuhnya1.ru>
- <http://russian7.ru/>
- <http://www.uvelka.ru>
- <http://pitanie-plus.com>