



ПОЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ КАШУ ?

Работу выполнил ученик 7 класса Гейнц Юрий.
Руководитель: учитель биологии Кравцова В.Н.



Актуальность исследования :

«Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столько редким явлением, что на них будут смотреть, как на нечто необыкновенное».



Цель исследования:

- ❖ Доказать, что каша полезна и необходима для растущего организма;
найти способы сделать её вкуснее.**



Задачи исследования:

- Собрать и изучить информацию по данной теме.**
- Провести опрос среди учащихся по теме исследования.**
- Провести эксперимент и выяснить, как можно улучшить вкус каши.**



Гипотеза:

предполагаю, что каша очень полезна и необходима для растущего организма.

Если дети будут знать о пользе каши, то полюбят её или хотя бы изменят своё отношение к ней в лучшую сторону, и не будут отказываться есть.



Дикая пшеница – полба.





ИЗ ИСТОРИИ ПОЯВЛЕНИЯ КАШИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



Старинная русская свадьба



Правильное питание -



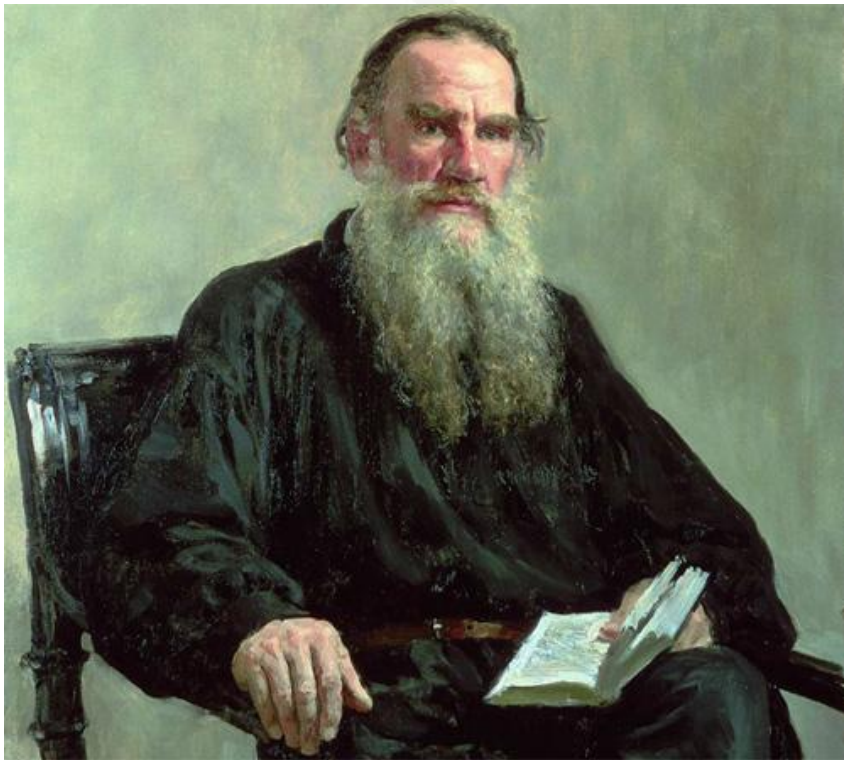
основа здоровья

**Перловая да ячневая
каши были
любимицами царя
Петра I.**



Правильное питание -

основа здоровья.



**Л.Н. Толстой писал:
«Если бы люди
питались только
простой, чистой
пищей, то они
не знали бы
болезней».**



Полезность каши в том, что это
натуральный продукт – крупы
получают из злаковых растений,
а из круп
ГОТОВЯТ
КАШИ.





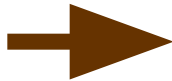
ЗЛАКИ- КРУПЫ- КАШИ

Зерно и продукты его переработки

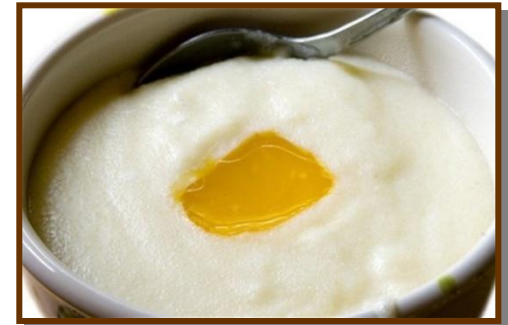
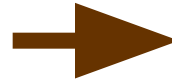
Злаки содержат практически все необходимые организму питательные вещества в идеальном соотношении.



пшеница



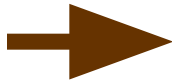
манная крупа



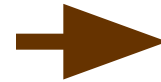
манная каша



просо



пшено



пшённая каша

ЗЛАКИ- КРУПЫ- КАШИ

Зерно и продукты его переработки



ячмень

Перловая крупа представляет собой прошедший промышленную обработку ячмень крупного помола.



перловка



перловая каша

Ячневая крупа представляет собой переработанный ячмень мелкого помола



ячневая крупа



ячневая каша

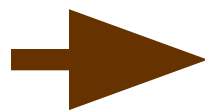
ЗЛАКИ- КРУПЫ- КАШИ

РИС -ГОСТЬ ИЗ АЗИИ

Рис – основной продукт питания в азиатских странах. В нашей стране рис выращивают на Северном Кавказе, Приморском крае.



рис



рисовая каша

Гречневая каша.

- Рекордсмен по содержанию витамина В1 и железа.
- укрепляет сосуды и сердце.



Пшённая каша.

**В этой каше
мало ценного белка, но
зато много кальция, и
поэтому она помогает
расти.**

**Считается, что пшённая
каша придаёт силы.**



МАННАЯ КАША

- В манной крупе много крахмала и белка.
- В ней много витаминов E, B1, B2, B6 а также калия и железа.



Овсяная каша



- **Богата белком и клетчаткой.**
- **Очищает организм.**
- **Способствует росту.**
- **Каша «красоты». Она делает красивой кожу и волосы**

Рисовая каша

Очень легко усваивается. В ней много углеводов. Помогает при болезнях желудка, укрепляет нервную систему, улучшает умственные способности.



СОСТАВ КАШ (В 100 ГРАММАХ)

		ГРЕЧНЕВАЯ	ОВСЯНАЯ	ПШЁННАЯ	ПЕРЛОВАЯ
Калорийность	ккал	313	344.1	323.9	320
Вода	г	14.0	12.0	14.0	14
Белки	г	12.6	11.0	11.5	9.3
Жиры	г	3.3	6.1	3.3	1.1
Углеводы	г	62.1	65.4	66.2	73.7
Крахмал	г	63.7	54.7	64.8	65.6
Витамин А	мг	0.006	-	0.01	
Витамин В1	мг	0.4	0.5	0.4	0.12
Витамин В2	мг	0.2	0.1	0.04	0.06
Витамин В3	мг	-	0.9	-	
Витамин В6	мг	0.4	0.3	0.5	
Витамин Е	мг	6.7	3.4	2.6	3.7
Йод	мкг	3.3	4.5	4.5	
калий	мг	380	362	211	172
кальций	мг	20	64	27	38
магний	мг	200	116	83	40
медь	мг	6.40	5	3.7	2.8
кремний	мг	81	43	-	
Железо	мг	6.7	3.9	2.7	18.1



Беседа с поваром Галиной Николаевной

**По мнению
Галины
Николаевны
необходимо
чаще детям
объяснять о
пользе каш.**





Каша со свежей клубникой оказалась вкуснее.





Ребята с удовольствием съели эту кашу на завтрак.



Вряд ли о каком другом блюде русской кухни сложено столько легенд и сказок, пословиц и поговорок, как о каше - символе



Каша из топора



Лисица и журавль



Братья Гримм. Горшочек каши.



Н.Носов. Мишкина каша



Скороговорки

- Ела, ела Клаша кашу с простоквашей.
- Поля в поле просо полет.
- Саше дали кашу, а Клаше простоквашу.
- В поле Фрося собирает просо.

Что случилось с кухней нашей?
Кто устроил тарарам?
Кто испачкал манной кашей



Сорока-белобока.
Печку топил,
Кашу варила,
На порог скакала,
Гостей созывал.
Гости не бывали,
Кашу не едали.

- ПОСЛОВИЦЫ**
- Когда дрова горят, тогда и кашу варят.
 - Борщ без каши вдовец.
 - Кашу маслом не испортишь.
 - В родном доме и каша гуще.
 - Без каши обед не обед.
 - Каша - праматерь хлеба
 - Каша - матушка наша



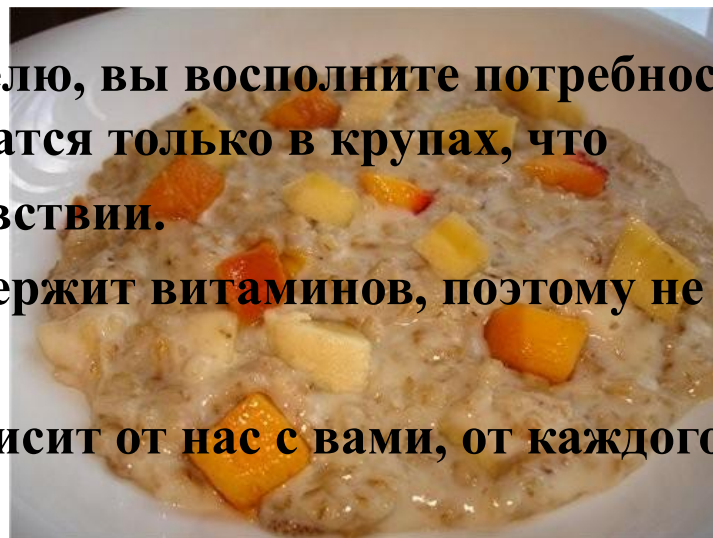
Почему сегодня
Все в квартире
пляшут?
Мой родной
сыночек
Съел тарелку каши!



РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ :

каша – самая полезная еда на завтрак, она помогает нам вырасти здоровыми и сильными, потому что:

- **каша является очень полезным, натуральным продуктом питания для детей;**
- **каша может быть и полезной, и вкусной одновременно в зависимости от того, с чем ее приготовить.**
- **Употребляя каши хотя бы 2-3 раза в неделю, вы восполните потребность организма в минералах, которые содержатся только в крупах, что благотворно скажется на вашем самочувствии.**
- **Не ешьте кашу из пакетиков. Она не содержит витаминов, поэтому не приносит пользу для здоровья.**
- **Будет здоровой наша страна или нет, зависит от нас с вами, от каждого из нас!**





Каша – это витамины, белки, жиры, углеводы.

Ешьте

больше каши – будете здоровы!





Список использованной литературы:

Толковый словарь русского языка. Ожегов С.И. / С.И.Ожегов; Под общ. ред. проф. Л.И. Скворцова. - 24-е изд., испр. – М.: ООО «Издательство Оникс»: «Издательство «Мир и Образование», 2008.

Интернет-ресурсы:

<http://ru.wikipedia.org>.

Лифляндский В.Г., Закревский В.В. Мать и дитя. Энциклопедия питания ребенка. – М.: ОЛМА_Пресс, 2002, 352с.

Безруких М. М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.



Благодарим за внимание.