

Муниципальное казенное общеобразовательное  
учреждение лицей № 11 г. Россоши  
Россошанского района Воронежской области

**исследование на тему**

**«С кашей дружить – до ста  
лет можно прожить»  
(к научной конференции)**

*Подготовила  
ученица 3 класса «Б»  
Горбанева Алина  
(Кл. рук. Пойманова С.В.)*

# Цели и задачи моего исследования.

- **Цели:**

- узнать и рассказать о кашах, пользе каш, как одного из натуральных продуктов;
- доказать, что каша - сытное и полезное блюдо;
- разработать рекомендации, повышающие популярность каши среди детей.

- **Задачи:**

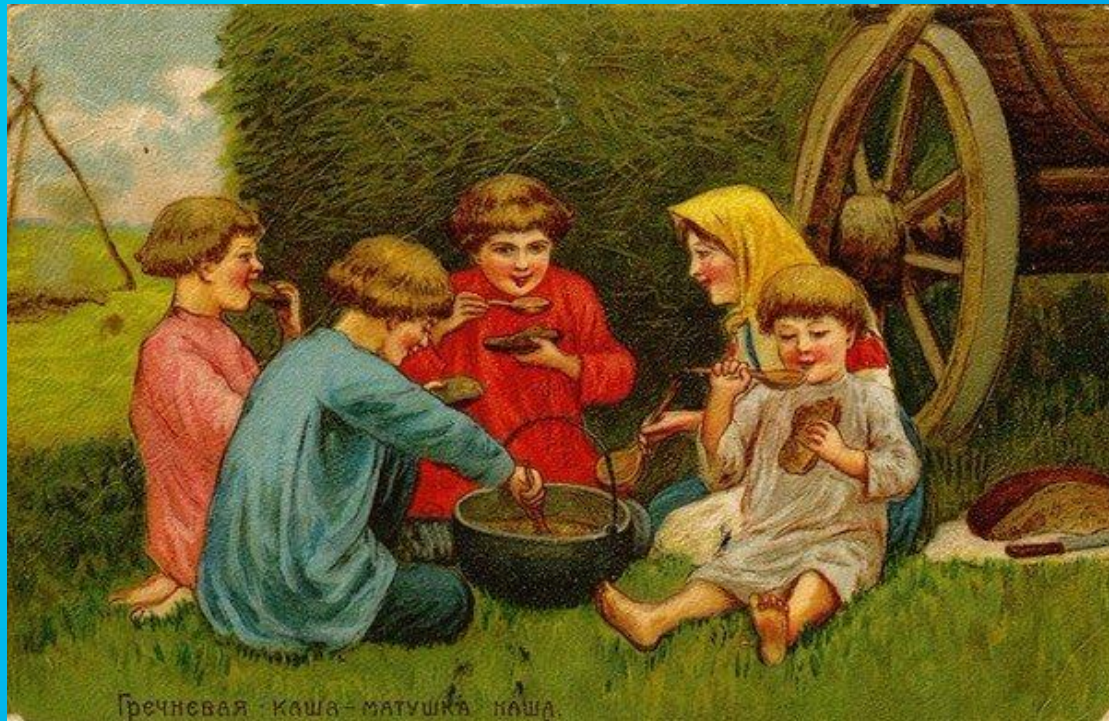
- изучить литературу по теме;
- проанализировать понятия «каша»;
- познакомиться с различными видами зерновых культур, используемых для приготовления круп;
- узнать, какая бывает каша, и чем она полезна;
- подобрать иллюстративный материал для сопровождения данной работы;
- провести изучение школьного меню на завтрак и мнений сверстников о кашах методом анкетного опроса;
- разработать рекомендации, повышающие популярность каши как продукта питания современного человека

# Мои научные открытия.

## Открытие №1. Что такое каша?

Каша - традиционное блюдо русской кухни.

Само слово «каша» означает кушанье, приготовленное из растертого зерна. В давние времена кашу готовили в русской печи в глиняных горшках, и без нее не обходилось ни одно праздничное застолье на Руси.





# Открытие №2. Какие бывают каши.

**пшённая**

**гречневая**

**манная**

**овсяная**



**рисовая**

**перловая**

# Открытие №3 Чем полезна каша?

- В манной крупе много крахмала и белка.

В ней много витаминов Е, В1, В2, В6 а также калия и железа.

## Овсяная каша

- Самая питательная из каш.
- Незаменима в диетическом питании.
- Клетчатка, содержащаяся в овсяной каше, способствует хорошему пищеварению.



- **Гречневая каша** – содержит кальций, железо, цинк, медь и витамины. Полезна при болях в сердце и ожирении. Состав калий, кальций, магний, натрий, фтор, цинк, железо, йод, медь, кобальт, молибден, витамины В, Е.



- **Рисовая каша** – укрепляет нервную систему. Японские ученые сделали открытие: чем чаще ешь рис, тем лучше у тебя интеллект. Состав : витамины Е, В1, В2, аминокислоты, фолиевая кислота.





- **Перловая каша** – богата лизином- это аминокислота, которая помогает бороться с вирусами и микробами.

Эту кашу особенно любил царь Петр I.



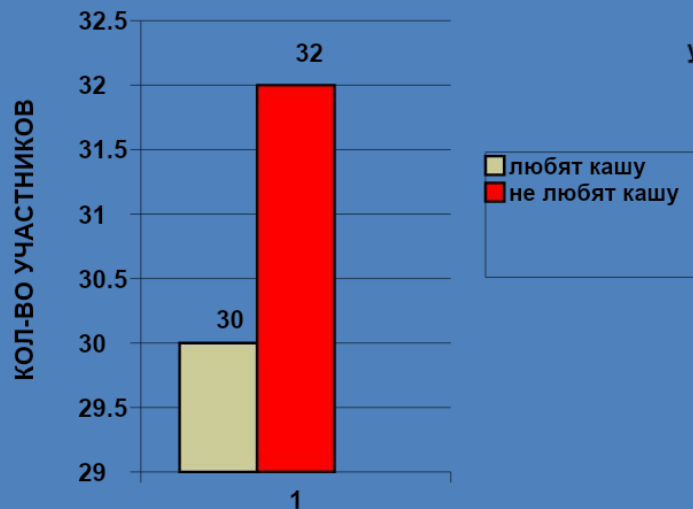
- **Пшеничная каша** – способствует выведению из организма антибиотиков.

Содержится клетчатка, кремний, железо, фосфор, витамины В, РР, Е, А, которые способствуют росту детского организма.

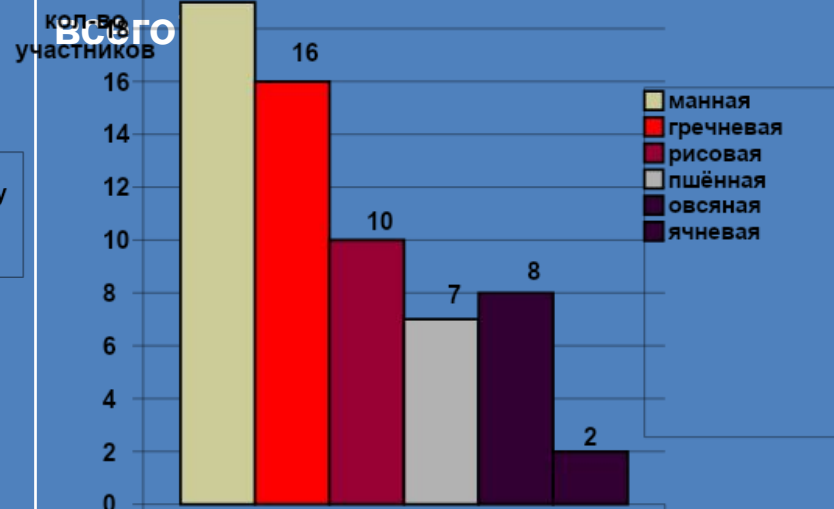


# Открытие №4. Анкетирование учащихся.

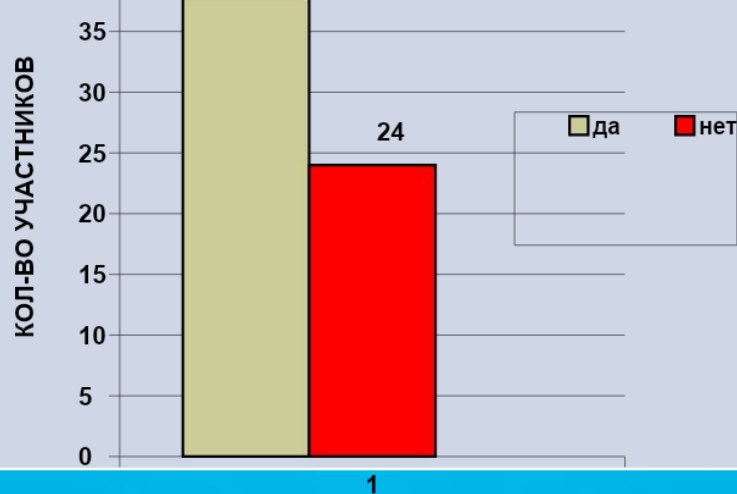
## 1. Любите ли вы кашу?



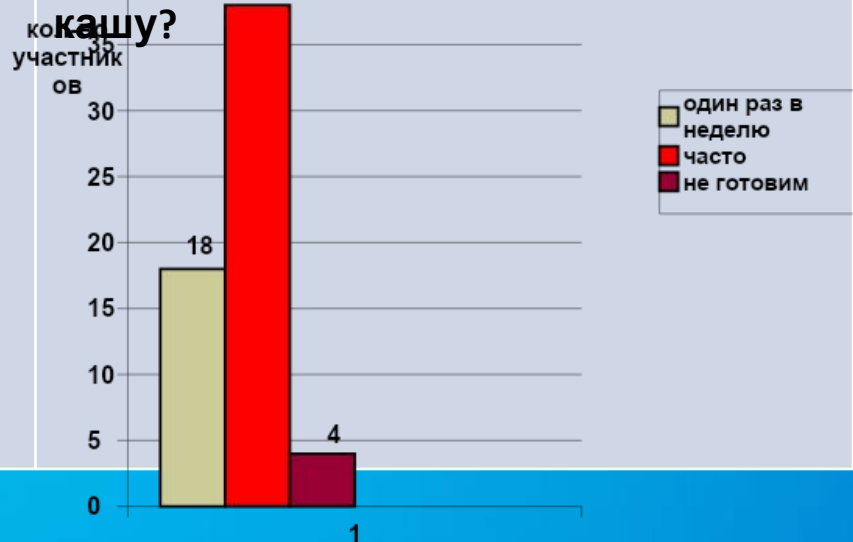
## 2. Какую кашу любите больше



## 3. Знаете ли, чем полезна каша?



## 4. Как часто в вашей семье готовят кашу?





# Открытие № 5 Опрос взрослых.

- **Медицинская сестра Мария Матвеевна:**
- «Да, в кашах много полезных веществ и витаминов, содержится клетчатка.»
- **Повар столовой Светлана Станиславовна:**
- «Каша очень полезна! Они обогащают организм человека витаминами, минералами, углеводами.»
- **Учитель Светлана Викторовна:**
- «Да, конечно! В каше углеводов меньше, чем в макаронах и картофеле. В каше много грубых волокон, поэтому она быстро усваивается, так как легко переваривается. »
- **Мама:**
- « Я думаю, да. Каша придаёт силы человеку, в ней много витаминов»



# 4. Каша в народном творчестве.

## 4.1. Пословицы и поговорки о каше.

- Кашу маслом не испортишь.
- Русского мужика без каши не накормишь.
- Каши нет — щей больше лей.
- Ци да каша — пицца наша.
- Когда дрова горят, тогда и кашу верят.
- Каша — мать наша, а хлеб — кормилец.
- Каша-то густа, да чаша-то пуста.



## 4.2. Загадки о каше.

Эта каша витаминов полна,  
Хоть на вид она черна.



Белые зернышки во рту тают,  
О Китае вспоминают.



Ее любят маленькие дети,  
Самая вкусная на свете.



Называют ее кашей красоты,  
Полюби ее и ты.





## 4.3. Частушки.

- *Много каши съел наш Саша,  
Вырос сразу на глазах.  
Если б кашу он не ел,  
Тогда бы сразу заболел.*
- *Любят взрослые и дети  
Кашу вкусные, поверьте.  
Если скушаешь ты кашу,  
Станешь ты добрей и краше.*
- *Ешьте кашу каждый день,  
Силы набирайтесь!  
А чтоб было веселей,  
Спортом занимайтесь!*
- *Русской каши, вкусной каши  
Мы сегодня поедим,  
Наберем силы нашей  
И до Марса долетим!*



## 5. Выводы о проделанном исследовании.

Гипотеза - одноклассники не любят кашу, потому что мало знают о её полезных свойствах - подтвердилась. В своём исследовании я доказала, что каша - это сытное и полезное блюдо, это идеальный здоровый завтрак.





# 6. Я – повар!





**Спасибо за внимание!**

