

Ох, уж эта каша!



*Выполнила: Маркина Ксения
ученица 1 «В» класса
МКОУ СОШ №1
г. Карабаша
Челябинской области
Руководитель: Забугорнова Н.
Г.*

2013г.

Актуальность исследования

➔ *Актуальность определяется нежеланием детей есть кашу.*



Цели исследования

➔ *Доказать, что каша сытное и полезное блюдо.*

➔ *Разработать рекомендации, повышающие популярность каши среди детей.*

Объект исследования



→
Меню учеников 1^В класса

Предмет исследования

→ Каша как продукт питания





Гипотеза исследования

Предположим, что дети не знают о полезных свойствах каши и поэтому не хотят её есть.

Задачи исследования

- **Узнать, что такое каша?**
- **Какие бывают каши?**
- **Чем полезна каша?**



План исследования

- 1) Найти книги про кашу.
- 2) Пронаблюдать в столовой, кто из одноклассников любит кашу, а кто её не ест.
- 3) Провести опрос и сделать вывод.



Что такое каша?

Каша- кушанье из крупы, варёной в воде

ИЛИ МОЛОКЕ. (Д. Н. Ушаков. БТС)

В другом источнике КАША определяется как Путаница, беспорядок в мыслях, разговорах. (У него каша в голове.)

Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу . Если же соглашения достичь не удавалось, то говорили: **«С ним каши не сваришь!»**



Из *полбы*
варили древние славяне
первые каши



Овсяная каша

получается из зёрен овса



Зёрна овса



Овсяная крупа



Овсяные хлопья

Овёс

Полезные свойства

- содержит витамины B1, B2, B3;
- очищает организм от солей, шлаков, повышает иммунитет, улучшает пищеварение.

Гречневая каша

получается из зерна гречихи



Гречиха



Полезные свойства

- ♥ Гречка содержит – кальций, железо, цинк, медь, витамины В1, В2, Е
- ♥ Полезна при болезнях сердца, ожирении.

Рисовая каша



Рис

Варят из зёрен риса



Полезные свойства

- В рисе много углеводов.
- Чем чаще ешь рис, тем лучше у тебя интеллект.
- Рисовая каша помогает при болезнях желудка.
- Рис укрепляют нервную систему.



Пшённая каша



Просо



Варят из семян проса, очищенных от наружной оболочки



Полезные свойства

- Пшённая каша выводит из организма антибиотики;
- содержит полезные микроэлементы: цинк, медь и марганец;
- Кашу рекомендуют при сердечно-сосудистых заболеваниях, потому что в ней содержится никотиновая кислота.



Перловая каша

Перловая крупа производится из зерен ячменя.



Ячмень



Полезные свойства

- Перловая каша отлично спасает при запорах.
- В перловке много лизина – аминокислоты, которая помогает нам бороться с вирусами и микробами.
- Перловка богата витаминами группы В, белком и минералами, особенно селеном, известным антиоксидантом, укрепляющим сосуды.
- Эту кашу особенно любил царь Петр Первый.





Пшеница

Манная каша

Манная крупа состоит из мелко раздробленных частиц зерна пшеницы.



Полезные свойства

- В манной каше почти нет клетчатки. Она очень питательна и хорошо усваивается.
- В манной каше 70 процентов крахмала, много белков и других минеральных веществ, калия и витаминов Е и В1.



ОВСЯНАЯ



РИСОВАЯ



ГРЕЧНЕВАЯ



МАННАЯ



ПЕРЛОВАЯ



ПШЕННАЯ

Чем полезна каша?



Клетчатка



Витамины



Минеральные вещества

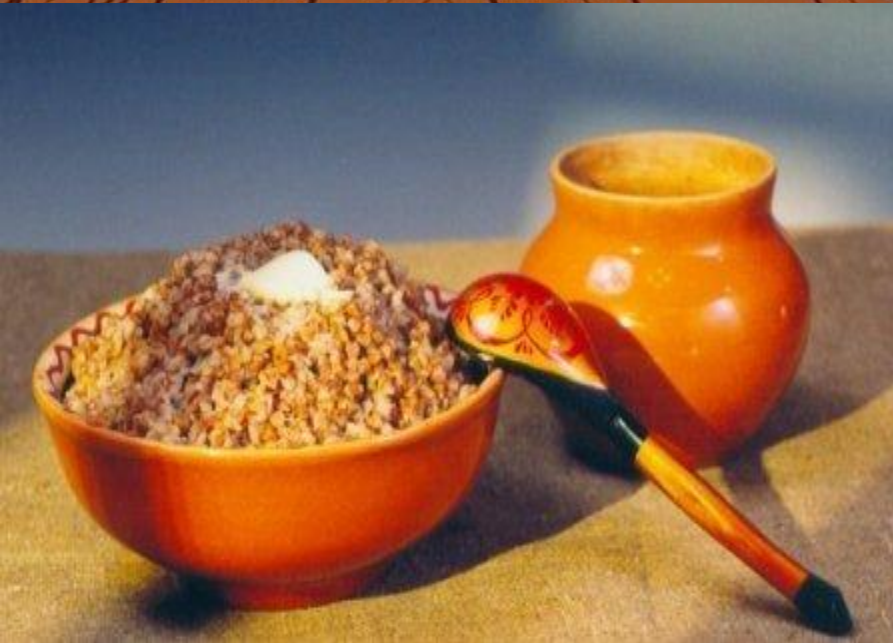
Белки

Жиры

Углеводы



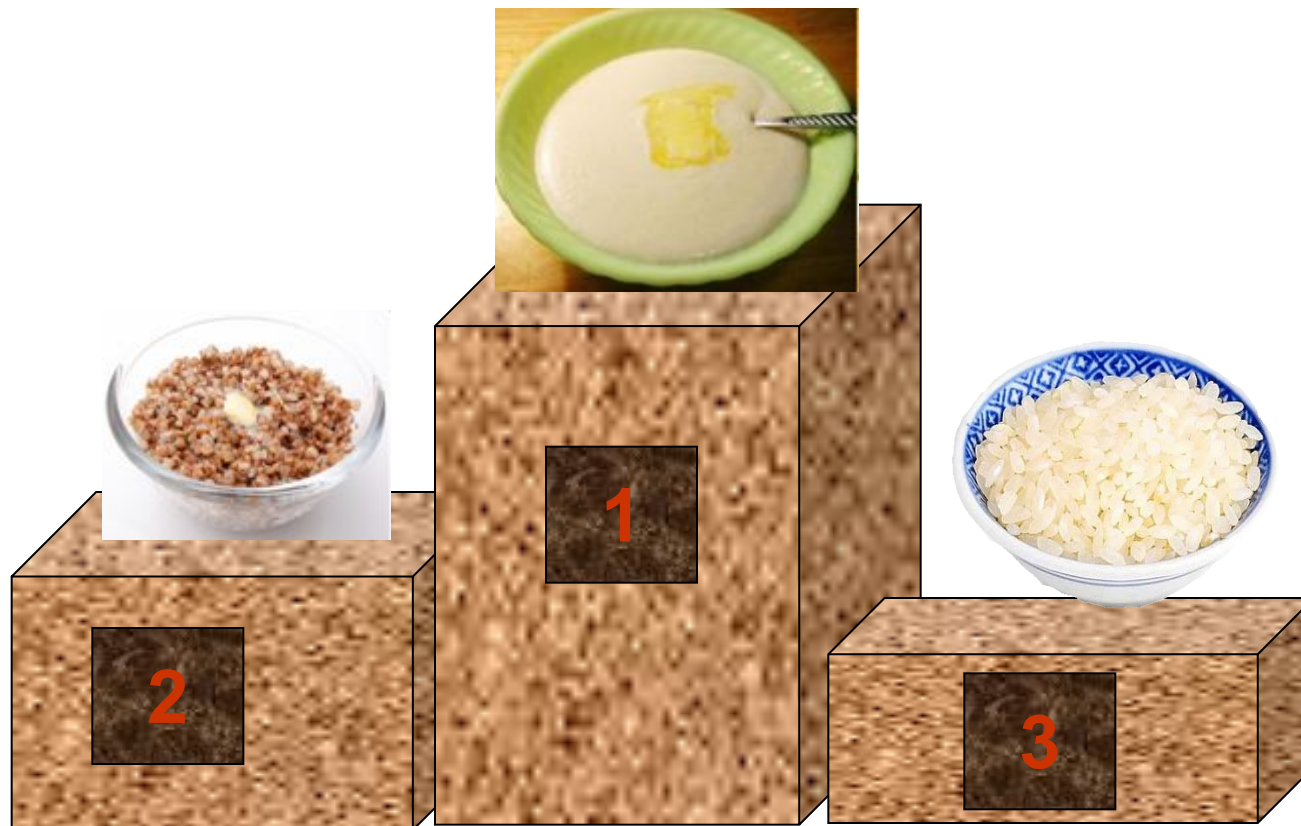
Каша являлась
основным блюдом
на столах
как богатых, так и
бедных людей



"Каша - матушка наша!"



Каша-победительницы



Самая любимая каша у ребят - манная.

Второе место заняла - гречневая.

На третьем месте – рисовая.

Рекомендации Как сделать кашу вкуснее:







Выводы

1. Я убедилась, что каша - это сытное и полезное блюдо:

- во-первых, каша не способствует ожирению;
- во-вторых, утренние каши улучшают внимание на целый день;
- в-третьих люди, которые регулярно едят утром кашу, находятся в хорошей физической форме.
- в-четвертых, каши питательны и недороги.

2. Необходимо, чтобы родители приучали детей к каше. Чаще вместе с ребёнком варили кашу и придумывали различные рецепты, как сделать кашу вкуснее.

**Чтобы быть здоровым,
Долго жить на свете,
Ешьте утром кашу
Взрослые и дети!**



ТАК ВОТ ТЫ КАКАЯ, КАША...

Спасибо за внимание !