

# *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<sup>В</sup> 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

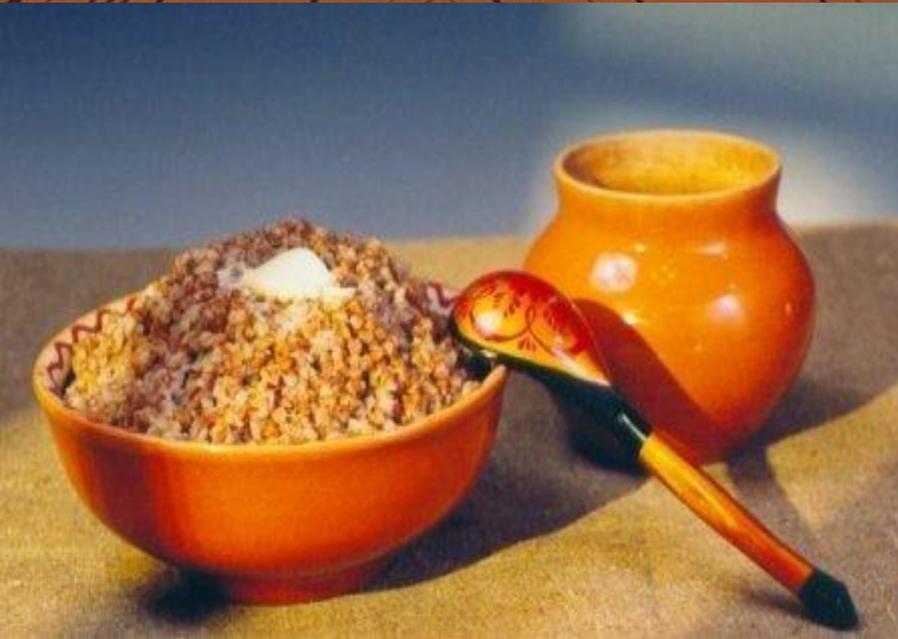
Белки

Жиры

Углеводы



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

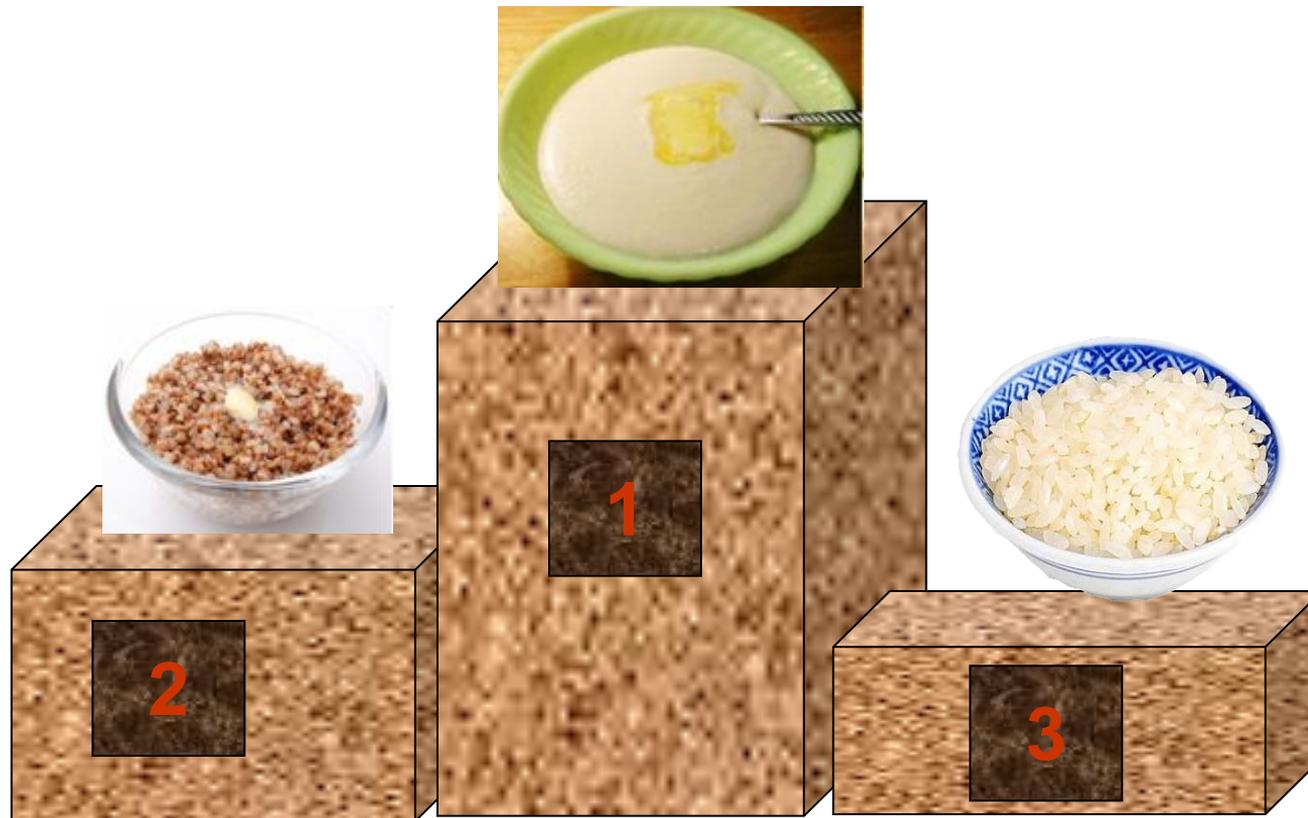


*"Каша - матушка наша!"*



Гречневая 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 !*