

КАША
КАЯ РАБОТА
«КАШИ РАЗНЫЕ
ВАЖНЫ-
КАШИ РАЗНЫЕ
НУЖНЫ»

Ученик 3 «А» класса
МБОУ «Закаменская районная
гимназия»
Татарников Андрей

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- ухудшение экологии питания;
- Ухудшение качества продуктов;
- Несоблюдение режима питания
- Необходимость в правильном здоровом питании;

ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Уменьшение популярности каш, хотя это популярное блюдо доступно для каждой семьи;
- Нежелание многих детей кушать кашу, незнание о полезных свойствах каши.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- ⦿ Узнать и рассказать о кашах, пользе каш, как одного из натуральных продуктов,
- ⦿ способствовать развитию роста численности детей, употребляющих каши, путем познавательных бесед.
- ⦿ рассказать о кашах, пользе каш, как одного из натуральных продуктов,
- ⦿ способствовать развитию роста численности детей, употребляющих каши, путем познавательных бесед.



ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Ознакомиться с литературой по данной теме;
- Изучить виды каш;
- Выяснить полезные свойства некоторых видов каш для организма человека;
- Провести опрос и анкетирование среди сверстников изучение семейного меню на завтрак;

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:



- предположим, что многие сверстники не знают о полезных свойствах каши и поэтому не хотят кушать многие разновидности каш.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Анализ литературы по теме;
- Анкетирование, социологический опрос;
- Беседы со сверстниками;
- Создание презентации и творческой коллективной работы

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Каши - это полезный, питательный, вкусный и недорогой продукт.
- Начиная день с каши - вы насыщаете организм полезными веществами.
- Регулярное употребление пищи, богатой клетчаткой, снижает риск появления некоторых раковых заболеваний.
- Каша помогает быть в хорошем настроении.
- Люди, которые регулярно едят утром кашу, способны лучше противостоять стрессам и находятся в хорошей физической форме в сравнении с теми, кто кашу не ест.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:



- ◎ школьное меню;
- ◎ меню семей
одноклассников

АНКЕТИРОВАНИЕ:

- В анкетировании приняли участие -105 учащихся
- **Ответь на вопросы (Да, Нет)**
- 1. Ты часто ешь кашу?
 - Да-28
 - Нет-17
- 2. Ты совсем не ешь кашу?
 - Да -19
 -
- 3. Полезно ли есть кашу?
 - Да- 32
 -
- 4. Ты знаешь, какие полезные свойства имеют разные каши?
 - да- 14
 - Нет- 21
- 5. Напиши название своей любимой каши
 - **Манная, рисовая, гречневая.**

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС:

- В ходе исследования по теме я провел опрос и анкетирование.
- Из беседы с поваром школьной столовой я узнал, что в **столовой 4 раза в неделю на завтрак готовят каши.**
- Узнал, что большей популярностью в нашей школе пользуются - пшенная каша, рисовая, дружба. Не любят - кукурузную, манную, пшеничную.
- **Интересно было узнать:**
 - - **на завтрак готовят: 25 - 27 кг каши,**
 - - **уходит в отходы: 5 - 6 кг каши**
- По мнению **повара Зверевой Надежды Николаевны необходимо чаще объяснять родителям и детям о пользе каш.**

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

- Повар МБОУ
«Закаменской районной
гимназии» Зверева.Н.Н



ЦЕННОСТЬ КАШ:

Каша - это больше, чем просто блюдо:

- ⦿ совместная деятельность людей;
- ⦿ здоровое и правильное питание
- ⦿ русская традиция;
- ⦿ Российская история;
- ⦿ национальная гордость;
- ⦿ кулинарное искусство.



ВИДЫ КАШ:

*Разнообразие каш
нет границ -*

- Манная
- пшенная
- кукурузная
- овсяная
- геркулесовая
- гречневая
- рисовая
- перловая



РЕЙТИНГ КРУП С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:



- Учёные выявили полезные свойства круп из которых готовят каши:
- 1 место-Гречневая крупа;
- 2 место- геркулес;
- 3 место- рисовая крупа;
- 4 место - кукурузная;
- 5 место - манная крупа.

КАША - СИЛА НАША



МОЯ ЛЮБИМАЯ ГРЕЧКА- НА РАЗНЫЙ ВКУС.

- ⦿ Гречка с котлетами;
- ⦿ Гречка с колбасой.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

- **Моя гипотеза**, что мои одноклассники мало знают о полезных свойствах каши, и поэтому не едят её, **подтвердилась**. В своём исследовании **я доказал**, что каша сытное и полезное блюдо - **это идеальный здоровый завтрак**, потому что:
 - - во-первых, каша не способствуют ожирению;
 - - во-вторых, утренние каши повышают концентрацию внимания на целый день;
 - - в - третьих люди, которые регулярно едят утром кашу, способны лучше противостоять стрессам и находятся в хорошей физической форме, хорошо учатся;
- 3. Полученная в ходе исследования информация так же позволяет сделать выводы о том, что необходимо:
 - - использовать полученные в ходе анкетирования данные учащихся для проведения информационных бесед на встречах с родителями учеников класса.
 - - убедить родителей привлекать детей к приготовлению каши. Ведь то, что сварил сам, хочется съесть.
- **Каша - это тот самый продукт, который благодаря содержанию полезных веществ дает силы и здоровье**

ВЫВОД:

- ⦿ Помните о том, что говорил Гиппократ:
«Человек рождается здоровым, а все болезни к нему приходят через рот вместе с пищей».
- ⦿ В каше сила, в каше смелость, в каше русская душа! Каша молодость и честность, каша наша очень хороша!

КУШАЙТЕ КАШИ И
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

