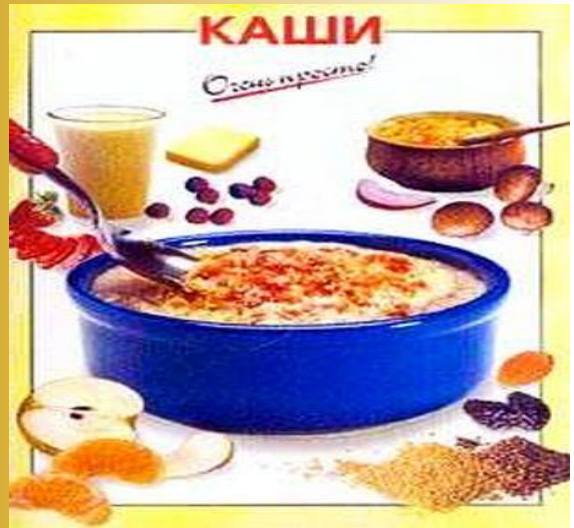
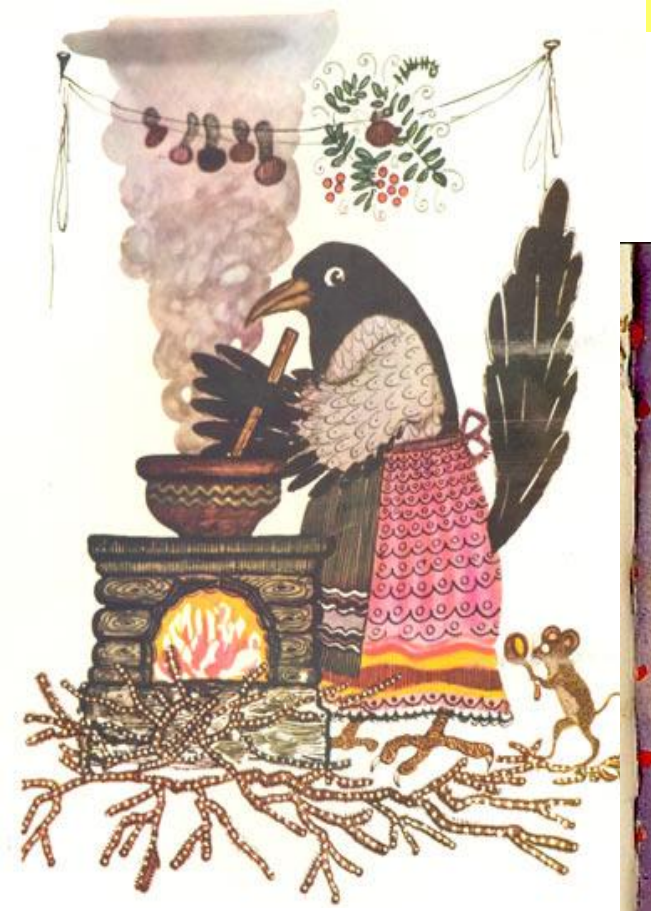
Исследовательская работа по теме:

«КАША – ПИЩА НАША»



Автор: Сторожкин Никита
ученик 2 «б» класса
МБОУ СОШ №61
Научный руководитель:
Учитель начальных классов первой категории



БРАТЬЯ ГРИММ
ГОРШОК КАШИ
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСКАЯ ЛИТЕРАТУРА»

Каша из топора
Сказка о солдате
По щучьему велению
Царевна-лягушка
и другие
русские сказки

Цель:

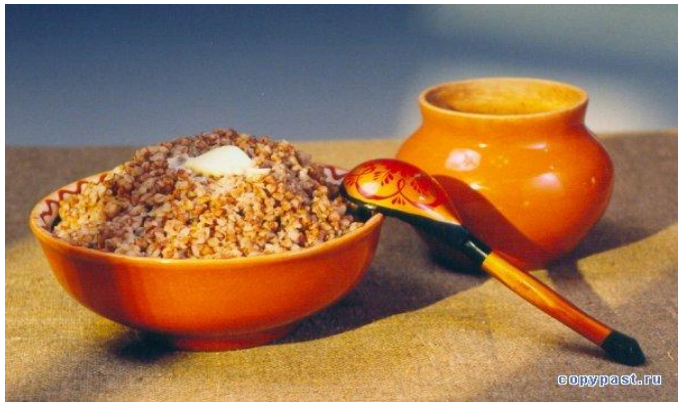
- Определить влияние употребления каш на развитие детского организма и состояния здоровья.

Гипотезы:

- - Возможно, каши в наш рацион вошли недавно?
- - Почему каша основа нашего питания?
- - Предположим каши полезны, а чем?
- - А что, если попробовать самому сварить кашу, что получится?

ПЛАН ИССЛЕДОВАНИЯ.

- Узнать историю появления каши в жизни человека.
- Спросить у взрослых, что они думают о пользе каш.
- Узнать, любят ли кашу дети.
- Провести опрос в классах.
- Приготовить самому кашу.



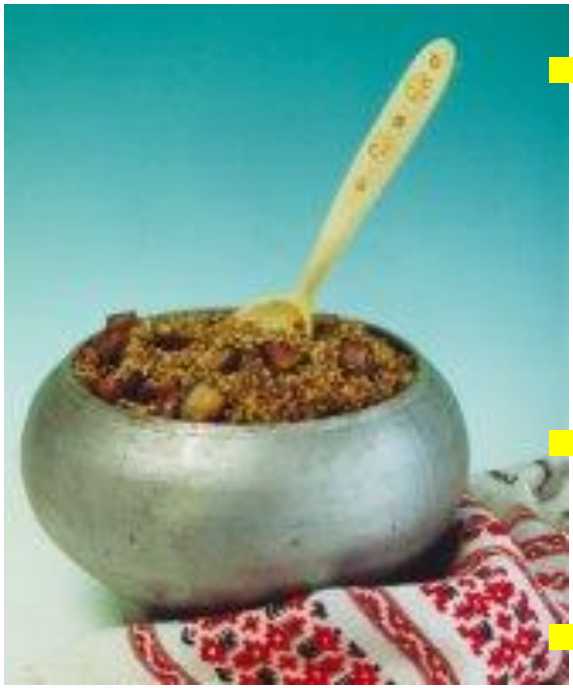
Энциклопедия

- **Каша — пища, приготовленная из крупы, на воде или на молоке.**

Пословицы и поговорки, где есть упоминание о каше?

- кашу маслом не испортишь,
- каша – сила наша,
- каша – мать наша,
- щи да каша – пища наша,
- заварил кашу, сам и расхлебывай,
- кашица в печи румянится,
- с ним каши не сваришь.

Приметы



- Кашу обязательно готовили по случаю начала большого дела. Отсюда пошло выражение "заварить кашу".
- При рождении ребёнка готовили «Бабину кашу»
- О человеке ненадежном и не сговорчивом говорили: « С ним каши не сваришь»

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Сначала кашу готовили по праздникам.
В XII веке слово «каша» даже было синонимом слова «пир».

Каша служила символом перемирия: для заключения мира обязательно нужно было готовить «мирную» кашу».

Каша находила признание и на народном, и на царском столе. Петр I, например, любил ячневую кашу, объявил ее «любимой романовской». Царскую любимицу, ячневую крупу в XIX веке переименовали в «перловую», т.е. «жемчужную».

В России каша всегда была наиболее частой горяче пищей в арм особенно в походных условиях.

Название профессии армейского повара – «кашевар».

«Суворовская каша»

Виды каш:

- манная
- гречневая
- перловая
- ячневая
- пшённая
- рисовая

Из каких злаков готовят каши

- Манная
- Гречневая
- Овсяная
- Рисовая
- Пшеничная

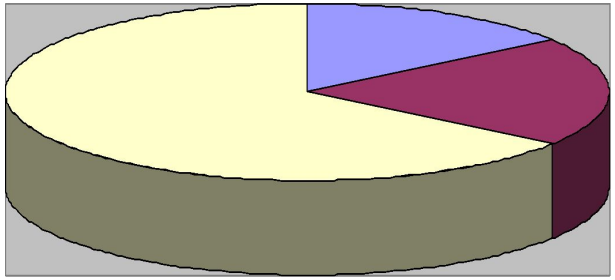
- Гречиха
- Рис
- Просо
- Пшеница
- Овёс

Опрос специалистов

- **Школьный повар**: «Каша очень полезный продукт. В ней много витаминов и минеральных веществ».
- **Учитель**: «Дети, которые кушают кашу устойчивы к физическим и умственным нагрузкам».
- **Мама**: «Да, я думаю, каша придаёт силы человеку, в ней много витаминов»

Исследование в классе

- Сколько человек в нашем классе едят каши, какие и как часто?
- Выяснилось, что 65% ребят не любят каши вообще, но родители заставляют их есть, только 35% едят и любят каши: гречневую и рисовую.



Любимые каши.

- манная – 12 чел.
- гречневая – 6 чел.
- овсяная – 4 чел.
- пшённая – 1 чел.
- перловая – 1 чел.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША

- Богата полезными веществами, к примеру, железом.
- В народе её называют мини-аптекой, ведь она спасает организм от интоксикации и отравлений.
- Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- Помогает при нарушениях обмена веществ — ожирении, сахарном диабете.
- Рекомендуется при заболеваниях поджелудочной железы.

ОВСЯНАЯ КАША

- Самая питательная из каш.
- Незаменима в диетическом питании.
- Клетчатка, содержащаяся в овсяной каше, способствует хорошему пищеварению.
- Каша способна понижать уровень холестерина.

РИСОВАЯ КАША

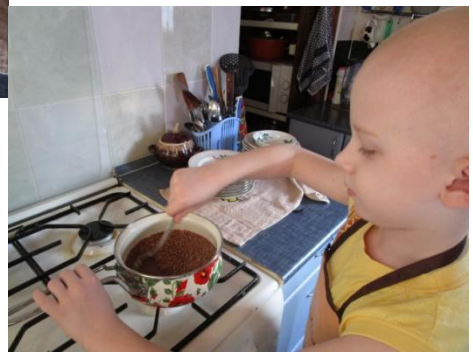
- Первое средство для тех, кто желает похудеть.
- Легко переваривается и усваивается
- Способствует очищению организма.
- выводит из организма множество вредных веществ в том числе, продукты отравления .

ПШЁННАЯ КАША

- Содержит калий.
- Много витаминов группы В.
- В ней много микроэлементов.
- Витамины А и Е, которые способствуют росту детского организма
- Использовать при нарушении сердечной деятельности

КНИГА «РУССКАЯ КУХНЯ».

- **Узнав рецепт «Гречневой каши», решил приготовить (помогала мама), получилось вкусно.**



На классном часе я рассказал о пользе каш, поделился рецептом приготовления каши. Ребята пришли к выводу, что действительно каши очень полезны. Теперь наблюдая в столовой за ребятами, я вижу, что большинство едят кашу и рассказывают другим о пользе каш.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- **Каша – это основа нашего питания, нашей жизни. В ней содержится много минеральных веществ и необходимых витаминов, особенно витаминов группы В. Поэтому каша является крайне полезным и питательным продуктом, который должен входить в рацион питания всех пюдей.**

ЕШЬТЕ КАШИ!
БУДЬТЕ – ЗДОРОВЫ!