

Исследовательская работа по теме:

«КАША – ПИЩА НАША»



Автор: Сторожкин Никита

ученик 2 «б» класса

МБОУ СОШ №61

Научный руководитель:

Учитель начальных классов первой категории



Цель:

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



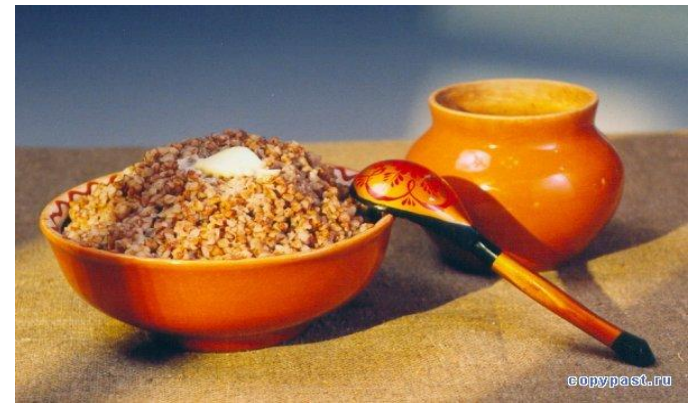
Гипотезы:



- - 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

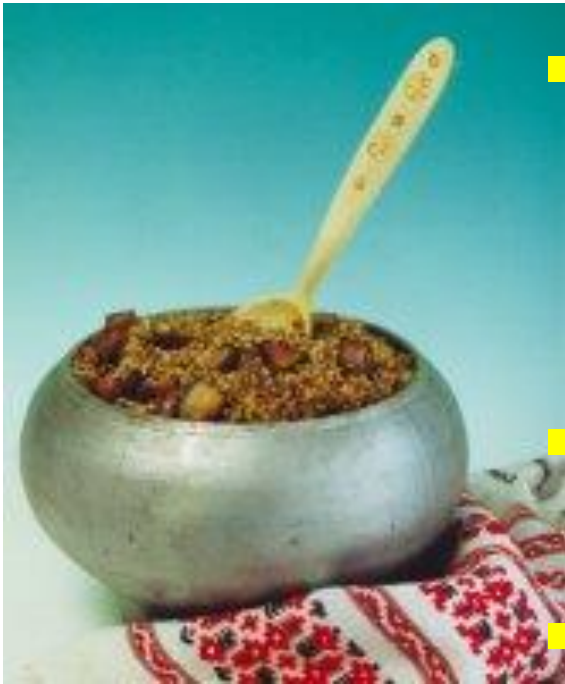
■ **Каша — пища, приготовленная из крупы, на воде или на молоке.**



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 «Бабиную кашу»
- О человеке ненадежном и не стоворчивом говорили: « С ним каши не сварить»

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 горячей
пищей в армии
особенно в
походных
условиях.

Название
профессии
армейского
повара –
«кашевар».



«Суворовская каша»



Виды каш:

- манная
- гречневая
- перловая
- ячневая
- пшённная
- рисовая



Из каких злаков готовят каши

-
- Манная
 - Гречневая
 - Овсяная
 - Рисовая
 - Пшеничная
 - Гречиха
 - Рис
 - Просо
 - Пшеница
 - Овёс

Опрос специалистов

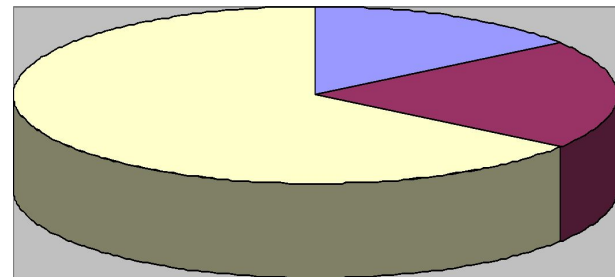
- **Школьный повар:** «Каша очень полезный продукт. В ней много витаминов и минеральных веществ».
- **Учитель:** «Дети, которые кушают кашу устойчивы к физическим и умственным нагрузкам».
- **Мама:** «Да, я думаю, каша придаёт силы человеку, в ней много витаминов»



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 людей.**

**ЕШЬТЕ КАШИ!
БУДЬТЕ – ЗДОРОВЫ!**

