

Исследовательский проект

Тема: «Правда ли, что «каша – здоровье наше?»».



Работу выполнили:
учащиеся 4Бкласса МБОУ СОШ №70,
воспитанники МБОУ ДОД ЦДТ № 6
Трушкин Даниил, Афанасьев Дмитрий
Дьяконов Павел

Научные руководители:
Савкина Ю. В. - классный руководитель 4Б класса,
Матрёнина Н.А.-педагог дополнительного
образования МБОУ ДОД ЦДТ №6,
учитель биологии МБОУ СОШ №70

Проблема:

Незнание полезных свойств каши, нежелание многих детей есть кашу на завтрак, при помощи которой можно поправить, сохранить и укрепить здоровье.

Актуальность проблемы: Один из шансов сохранить и укрепить здоровье - правильное питание. Врачи из Берлинского университета доказали, что домашний завтрак совершенно необходим детям. Специалисты считают, что завтрак школьника должен состоять из трёх основных элементов: фрукты, зерновые и молочные продукты.

Гипотеза: Если знать полезные свойства каши и ежедневно завтракать кашей, можно сохранить и укрепить здоровье, добиться успехов в школе.

Цель:

Доказать, что «каша – здоровье наше!», ценный, полезный продукт, который может не только сохранить и укрепить здоровье школьника, но и повлиять на успехи учёбы в школе.

Задачи:

1. Проанализировать рост заболеваемости пищеварительной системы у учащихся нашей школы и класса.
2. Изучить основные правила рационального питания школьников – важного условия сохранения здоровья.
3. Через анкетирование учащихся выяснить отношение учащихся к кашам, их знания о пользе каш.
4. Познакомиться с историей каши на Руси.
5. Выяснить, чем полезны каши, и все ли они одинаково полезны.
6. Познакомить учащихся с результатами исследовательской работы и провести контрольное анкетирование по выявлению отношений учащихся к кашам.

Предметом исследования: каша как продукт питания на завтрак.

Методы исследования:

1. Изучение литературы.
 2. Социологический - групповой анкетный опрос.
 3. Статистический и аналитический.
-

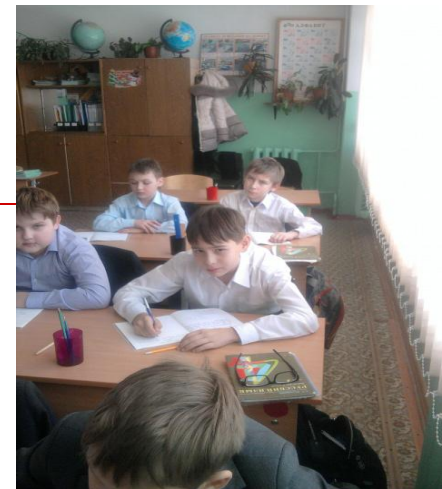
История исследования:

В прошлом, 2012- 13 учебном году, я пропустил по болезни почти два учебных месяца. Мой бывший диагноз – заболевание желудочно – кишечного тракта.

Главное лечение моего диагноза – диета и обязательное употребление каш. Я любил кашу, но не верил, что они мне помогут. Мама строго соблюдала рекомендации врачей и ежедневно готовила мне каши на завтрак. Каждый день мама старалась разнообразить приготовление каши, и часто к приготовлению каш привлекала и меня. Я полюбил каши, а самое главное я выздоровел!

В школьной столовой нас часто кормят кашей. Я вижу, что многие дети не едят каши и не слушают учителя о том, что они полезны.

Мы решили выяснить, почему многие дети не едят кашу, и чем каши полезны.





Информационная справка о состоянии здоровья учащихся нашей школы (2013 -14 учебный год)

В школе обучается 523 учащихся.

1 группу здоровья имеют 46 (8,8%) учащихся,

2 группа здоровья - 335(64%) школьников,

3 группа – у 110 (16%). Учащихся.

В школе обучается 9 (1,7%) детей инвалидов.

Болезни органов пищеварения выявлены у 78 (14,9%) учащихся.





В нашем классе обучается 22 учащихся, из них:

1 группа здоровья у 3 (13,6%) учащихся, это на 7,2 % меньше, чем по стране.

2 группу здоровья имеют 13 (59%) школьников,

3 группа – у 2 учащихся (9%).

Болезни органов пищеварения выявлены у 4(18%) учащихся

**Статистические данные заболевания пищеварительной системы
у учащихся нашей школы по итогам медицинского осмотра 2010-14
учебных лет.**

Учебный год	Число учащихся в школе	Заболевания органов пищеварения (%)
2010-11	480	54 (11,2%)
2011-12	460	47 (10,2%)
2012-13	508	59 (12%)
2013-14	523	78 (14, 3%)

**Статистические данные заболевания пищеварительной системы
у учащихся нашего класса по итогам медицинского осмотра
2010-14 учебных лет.**

Учебный год	Число учащихся в школе	Заболевания органов пищеварения (%)
2010-11	30	4 (13%)
2011-12	30	4 (13%)
2012-13	22	4 (18%)
2013-14	22	4(18%)

Основная причина заболеваний органов пищеварения – нарушение правил рационального питания

Основные правила рационального питания:

1. **5-разовое питание** (завтрак, обед, полдник, ужин, стакан кефира перед сном);
 2. **исключение еды в промежутках** между основными приемами пищи;
 3. **время между завтраком и обедом, обедом и ужином** должно составлять 5—6 ч, а интервал между ужином и началом сна 3—4 ч;
 4. пища должна содержать **необходимые питательные вещества**;
 5. прием пищи в строго **установленные часы**;
 6. **не торопиться** во время еды, тщательно пережевывать пищу;
 7. **чистота, уют столовой**, хорошая сервировка стола;
 8. **исключение факторов, отвлекающих от еды** (разговоры, телевидение, и др.).
-

Вопросы анкеты для учащихся:



1. Завтракаешь ли ты утром?
 2. Что бы ты предпочёл на завтрак?
 - Каша
 - Чай, бутерброды
 - Йогурт, творог и т. п.
 - Другое (напишите, что)
 3. Едите ли вы каши дома?
 4. Едите ли вы каши в школе?
 5. Знаешь ли ты, что каши полезны?
 6. Ты знаешь чем полезны каши?
 7. Твоя самая любимая каша?
-



Результаты анкетирования одноклассников, цель которого:

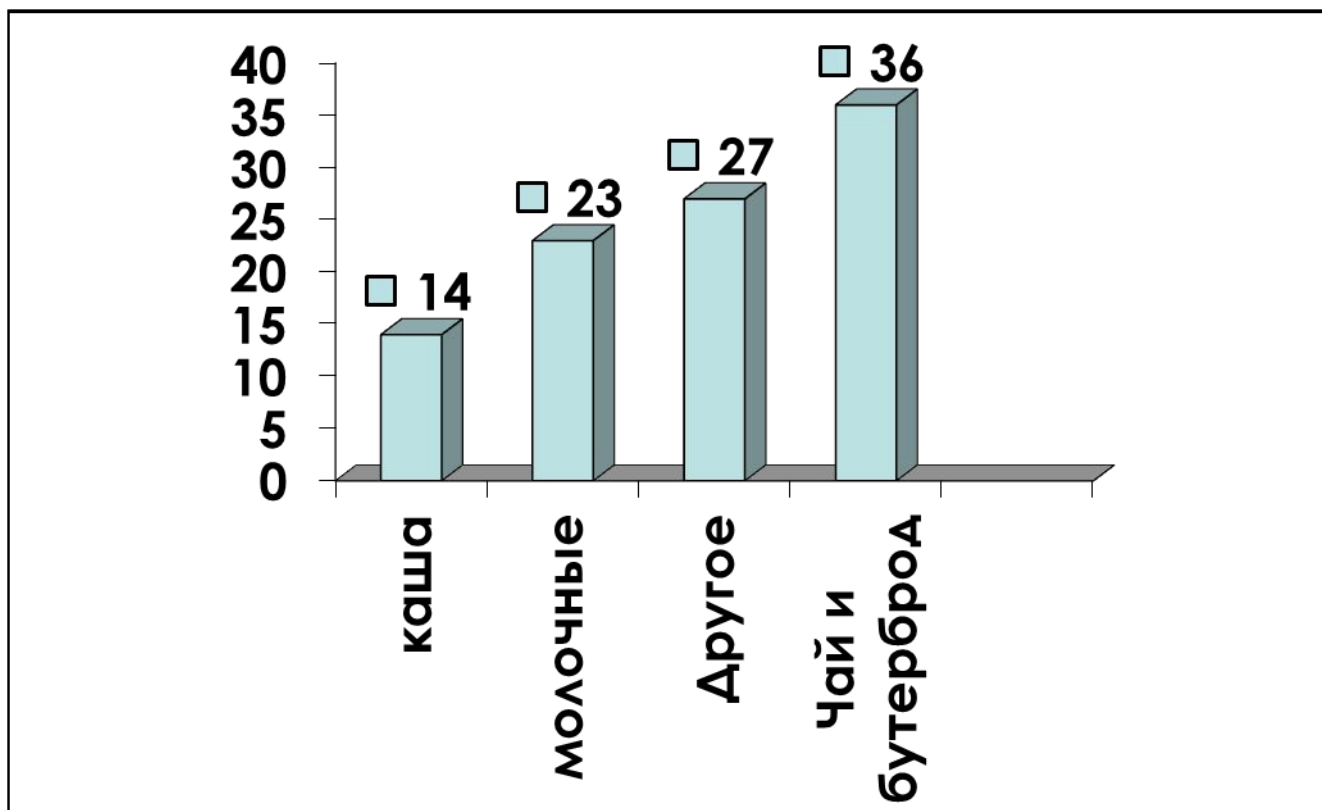
ВЫЯСНИТЬ ИХ ОТНОШЕНИЕ К КАШАМ И ЗНАНИЯ О ПОЛЬЗЕ КАШИ.

Вопрос	Да	Нет	Иногда
1. Что бы вы предпочли на завтрак? - Каша - Чай, бутерброды - Йогурт, творог и т. п. - Другое (напишите, что)	3(14%) 8(36%) 5 (23%) 6 (27%)		
2. Едите ли вы каши дома?	5 (23%)	9(41%)	7(32 %)
3. Едите ли вы каши в школе?	6(27%)	12(55%)	4(18 %)
4. Знаешь ли ты, что каши полезны?	18 (82%)	4(18%)	
5. Ты знаешь чем полезны каши?	3 (12%)	19(27%)	
6. Какая каша самая любимая?	3 (12%)	19(28%)	

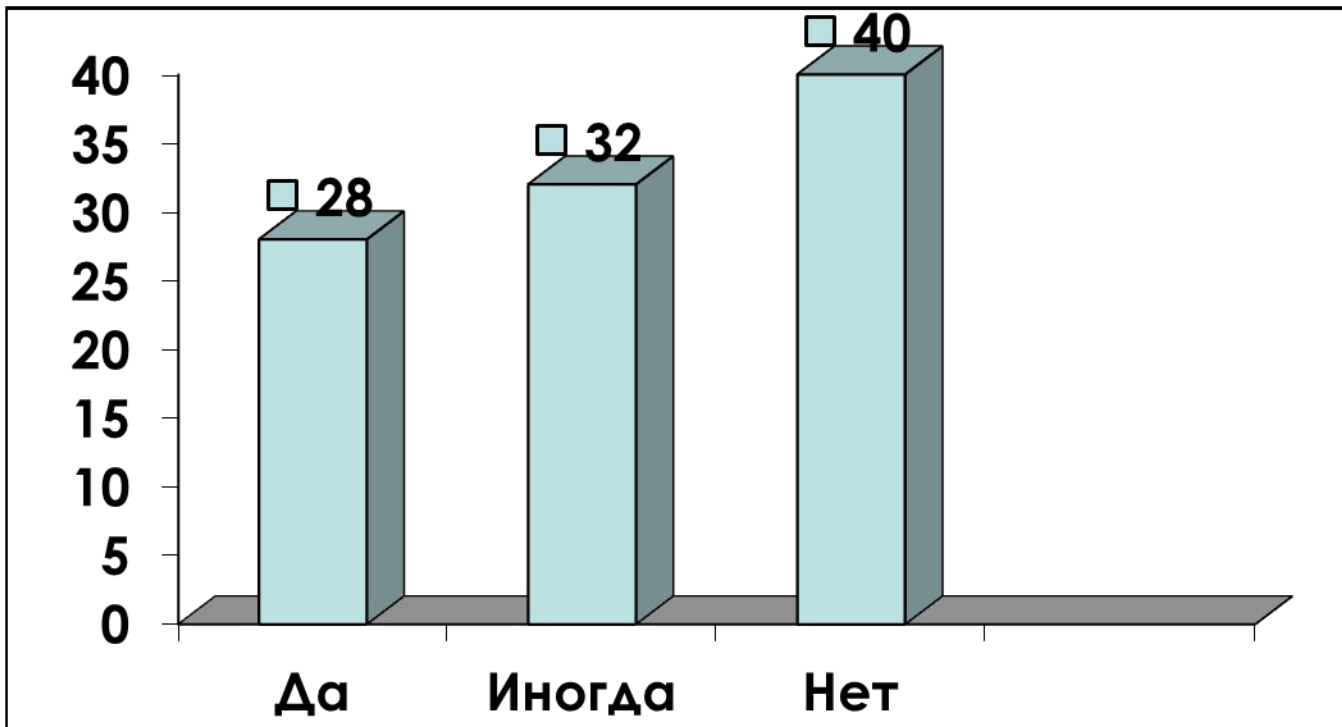
Результаты анкетирования, в котором принимали участие 22 учащихся нашего класса:

- 1. Все учащиеся завтракают, но на завтрак ученики хотели бы выбрать чай с бутербродами – 1 место – 8 (36%), другое (чипсы, шоколад, печенье) - на 2 месте – 6 (27%), на 3 месте – йогурт, творог – 5 (23%). Каша - на 4 месте – 3 (14%).**
 - 2. У немногих дома всегда едят каши- 5 (28%), иногда -7 (32%).**
 - 3. Всегда едят каши в школе – 6 (28%) учеников, иногда - 4 ученика – 18%.**
 - 4. Знают, что каши полезны – 12 (55%) учеников, а чем полезны – только 3 (14%).**
 - 5. Самая популярная любимая каша - гречневая – 5 (23%) человек, на 2 месте - рисовая – 4 (18%) человек, на третьем – овсяная – 3 (14%). Самая нелюбимая – пшённая.**
 - 6. Не любят кашу – 6 (28%) учащихся класса.**
 - 7. Самой полезной кашей ребятами признана перловая каша 5(23%) человек , но выбрал её только 1 (5%) ученик. Гречневую считают полезной 5 (23%) человек. Она на 2 месте. Выбрали гречневую кашу ученика, овсяную -2(9%) ученика. Рисовая каша на 3 месте, её считают полезной 4 (18%), выбрали 4 (18%) ученика. (См. Приложение, графики №2 -8)**
-

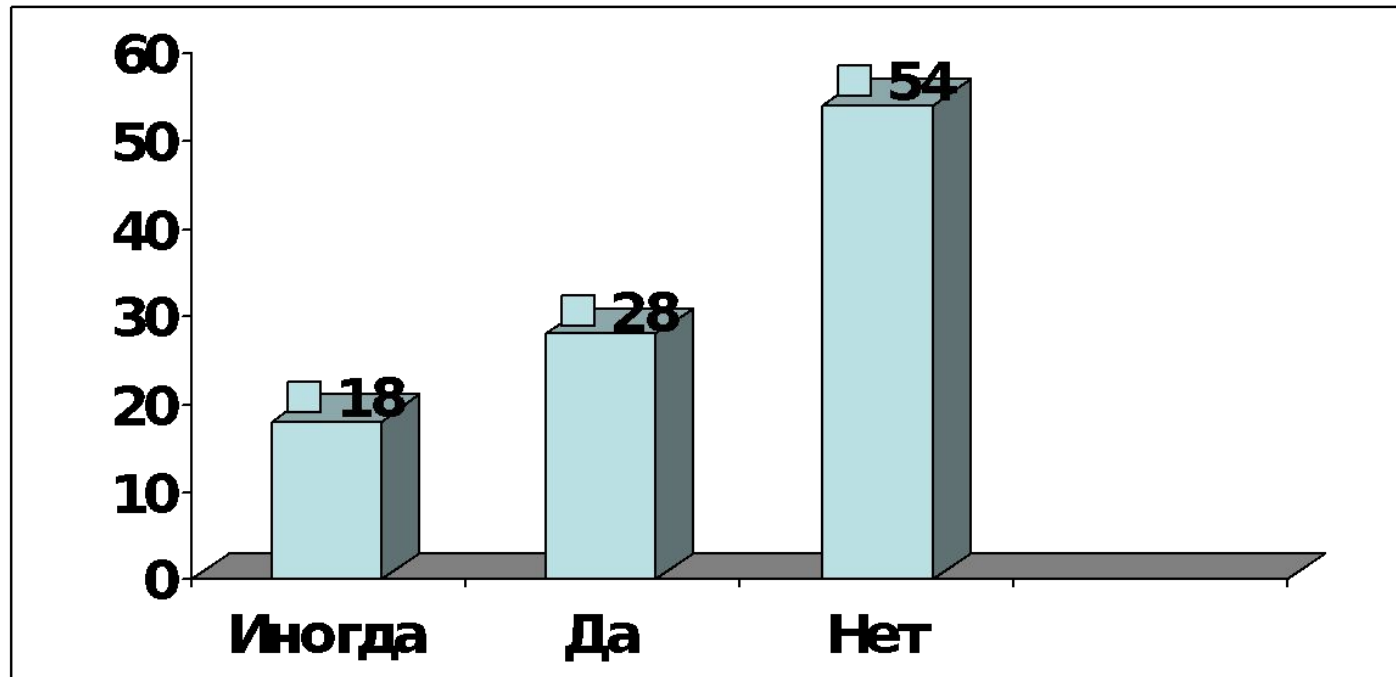
Что ты предпочитаешь на завтрак?



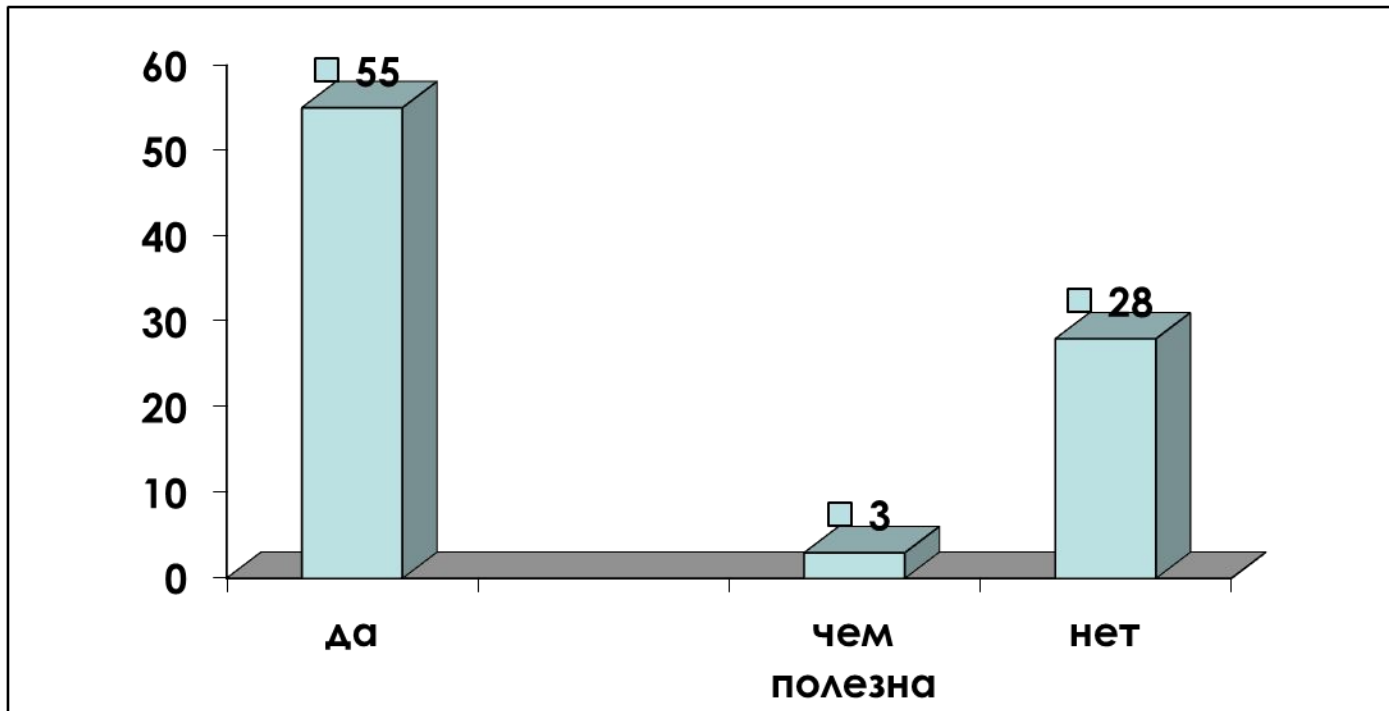
Едят кашу дома



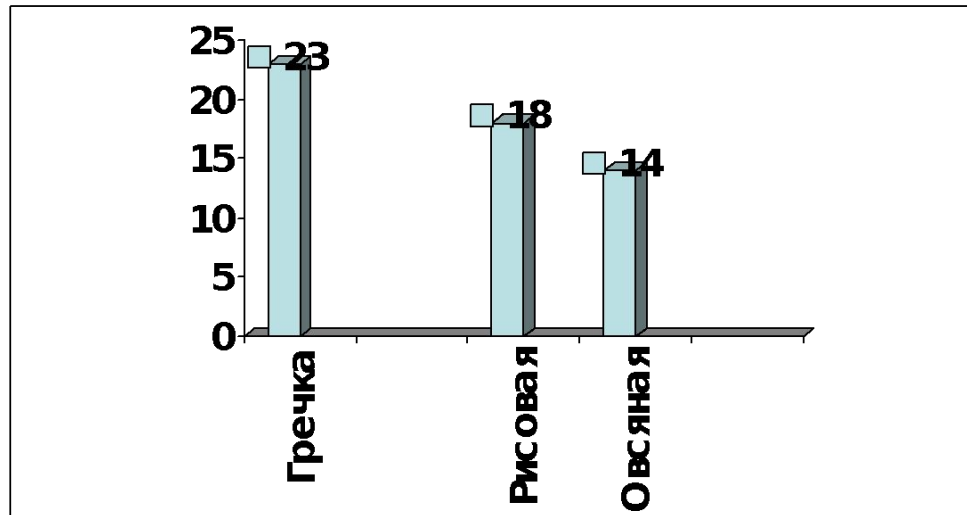
Всегда едят кашу в школе



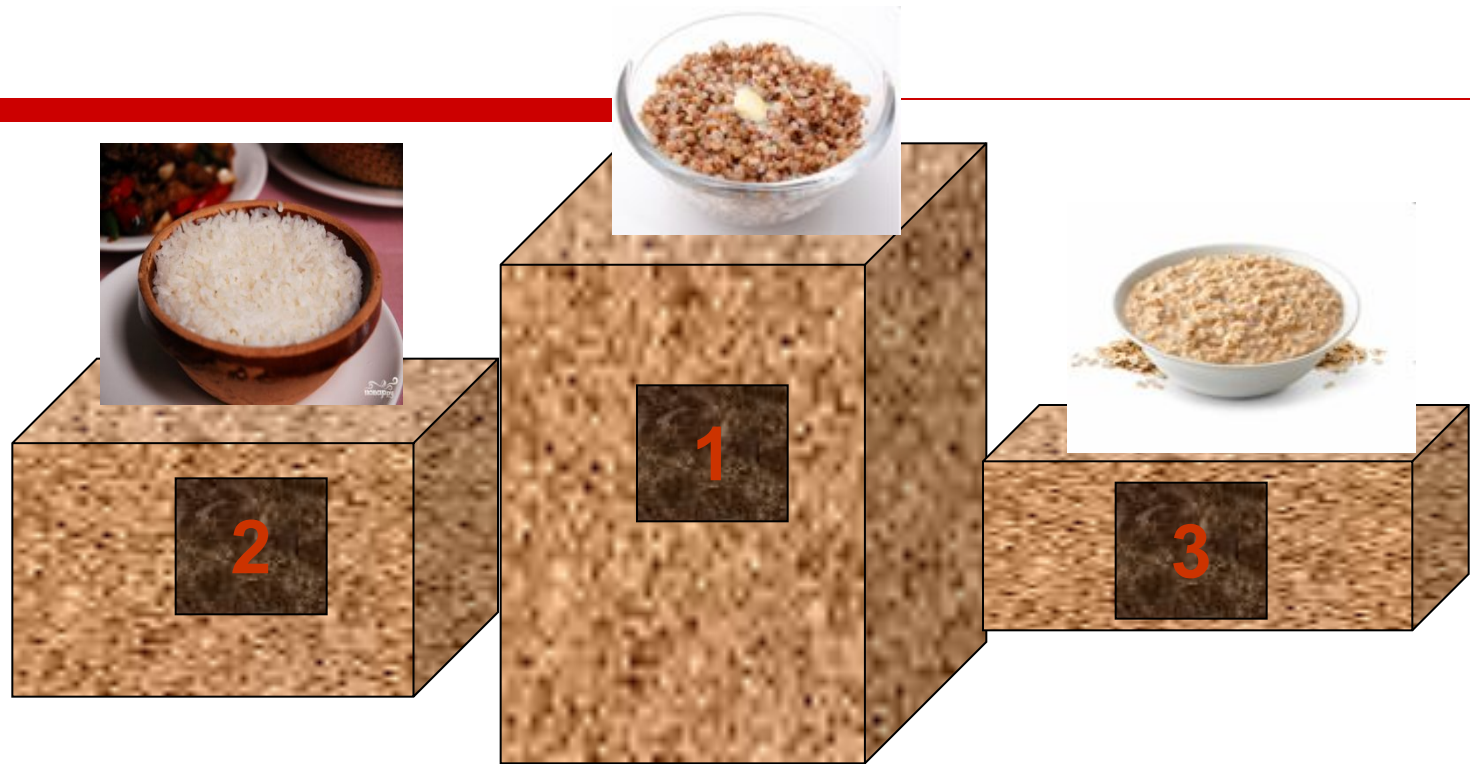
Знаешь ли ты, что каша полезна



Самая любимая каша



Каша-победительницы

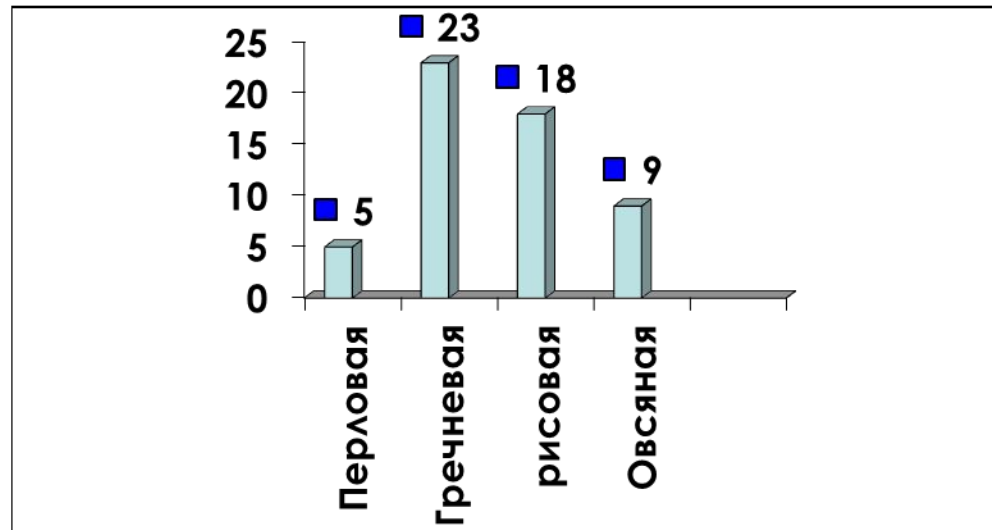


Самая любимая каша у ребят - **гречневая**

Второе место заняла - **рисовая.**

На третьем месте – **овсяная.**

Самая полезная каша



Выводы по результатам анкетирования :

В результате анкетирования мы заметили:

- Если дети дома не едят кашу, то и в школе они также отказываются её есть.
- Ребята, которые едят кашу дома иногда, также иногда едят её в школе.
- А вот те ребята, которые дома едят кашу, в школе также её едят.



Врачи из Берлинского университета доказали - домашний завтрак совершенно необходим детям:

- Школьники, получающие каждый день полноценный, сытный завтрак лучше учатся, реже страдают от избыточного веса, у них лучше память, выше коэффициент интеллекта. Они реже болеют и не пропускают занятия.
- Завтрак школьника должен состоять из **фруктов, зерновых и молочных продуктов.**



Что такое каша?

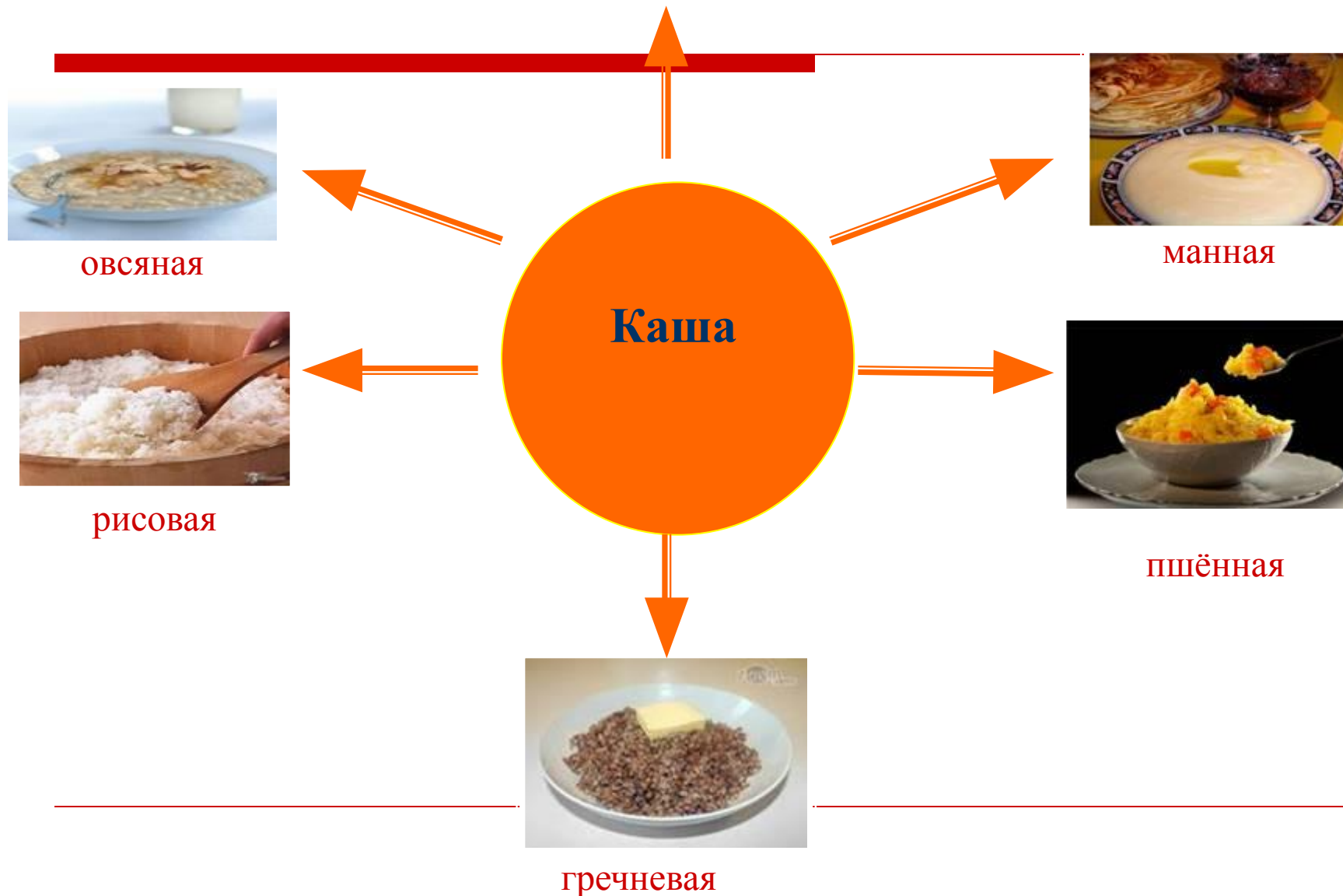
КА́ША, каши, ·жен.

1. Кушанье из крупы, вареной в воде или молоке. (Гречневая каша)
2. Переносное. О том, что, разжижаясь, становится похожим на это кушанье (преим. о грязи; ·разг.). (После оттепели и первых дождей дорога превратилась в какую-то грязную кашу).
3. Переносное. Путаница, беспорядок (в мыслях; ·разг. ·фам.). (У него каша в голове).
4. Раздавленная неудачным ударом фигура в игре в городки или кегли, когда ни один городок, ни одна кегля не выбита из черты (спорт).
Сделать кашу.

Каши варят из круп, а крупа – это зерно разных видов и разных способов приготовления. Все зерновые объединяет одно – они богаты клетчаткой, витаминами, особенно группы В, ценным растительным белком, «медленными» углеводами и при этом – достаточно низкокалорийные, если в них нет масла и сахара.

Толковый словарь русского языка. Д.Н. Ушаков. Москва. Астрель; Аст, 2000.

Каша – пищевой продукт из разваренных на воде или молоке зёрен или крупы злаков.



Находки археологов свидетельствуют, что каша – древнейшее и значимое блюдо наших предков.

Каша на Руси делалась на три вида в зависимости от соотношения зерна и воды:

- крутые (рассыпчатые),
- размазни (вязкие)
- и кашицы (жидкие).

Приготавливались они с добавками из рыбы, мяса, домашней птицы и дичи, грибов, овощей, ягод, и фруктов. В народе сохранилась поговорка: «Кашу заварили».

Пословицы и поговорки говорят о том, что русский народ уделял большое значение каше.

«Каша – здоровье наше!»,

«Каша - матушка наша!»,

«Где щи да каша – там место наше»,

«Когда каша в печи стоит, не страшен мороз, что на дворе трещит»,

«Без хлеба да без каши, ни во что и труды наши»..

«Овсяная каша хвалилась, будто с коровьим маслом родилась»,

«Бабка с кашкой, а дед с ложкой»,

«Ешь кашу, да говори нашу»,

«Мал горшок, да кашу варит»,

«Хороша кашка, да мала чашка».

Овсяная каша

получается из зёрен овса



Овёс



Овсяная крупа



Овсяные хлопья

Полезные свойства:

- содержит витамины В1, В2, В3;
- очищает организм от солей, шлаков;
- повышает иммунитет,
- улучшает пищеварение.

Пшённая каша

Варят из семян проса, очищенных от наружной оболочки



Просо



Полезные свойства

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

Перловая каша

Перловая крупа производится из зерен ячменя.



Ячмень



Полезные свойства:

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



Манная каша



Пшеница

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 крупе содержится около 70 % крахмала, много белков и других минеральных веществ, калия и витаминов Е и В1.



Рисовая каша



Рис

Варят из зёрен риса



Полезные свойства:

- Рис укрепляют нервную систему.
- Чем чаще ешь рис, тем лучше у тебя интеллект.
- Рисовая каша помогает при болезнях желудка.
- Содержит витамины группы В и Е



Гречневая каша

получается из зерна гречихи



Гречиха



Полезные свойства:

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

У гречневой каши – есть свой народный праздник – Мирская каша.



Куклы-Зерновушки

Праздник отмечается он в день Акулины-гречишницы, 26 июня.

«Каша- здоровье наше», сытное и полезное блюдо - это идеальный здоровый завтрак для школьника, при помощи которого можно сохранить и укрепить здоровье, а так же достигнуть хороших результатов в учёбе



Клетчатка



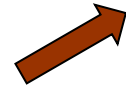
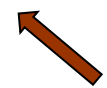
Витамины

Углеводы

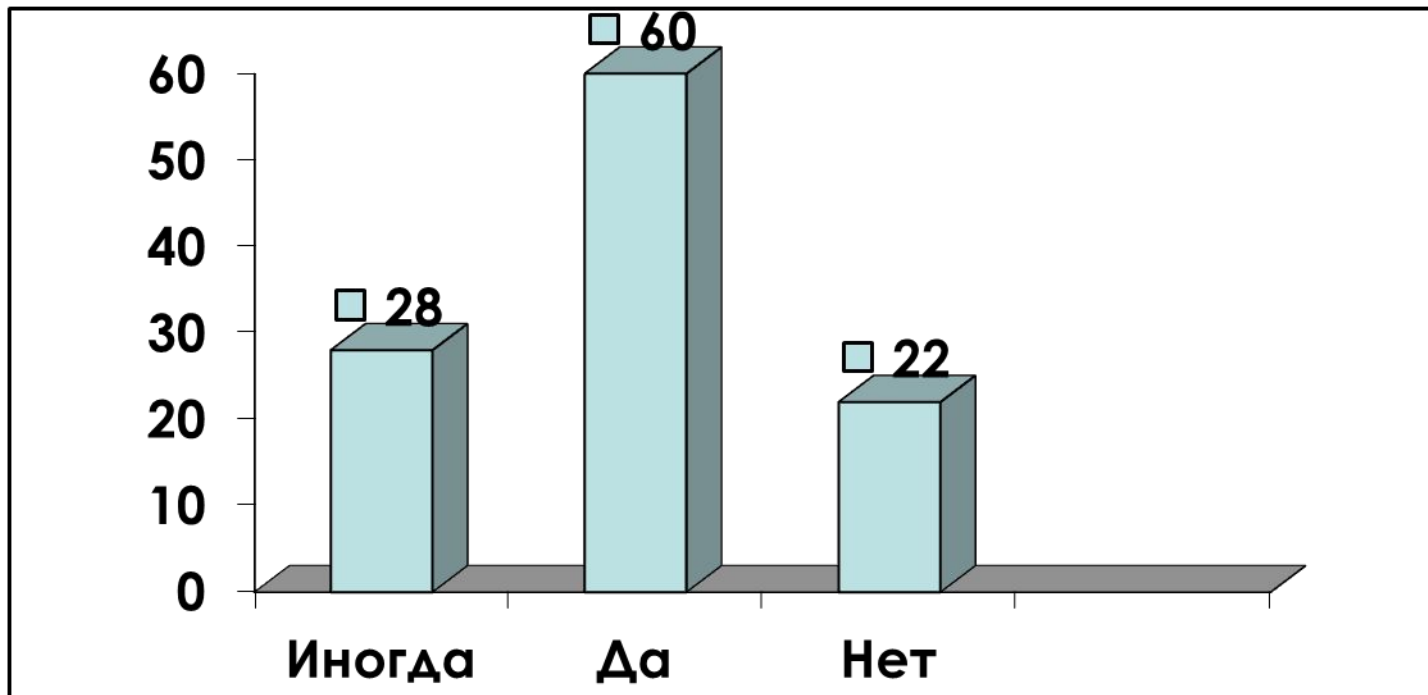
Микроэлементы

Белки

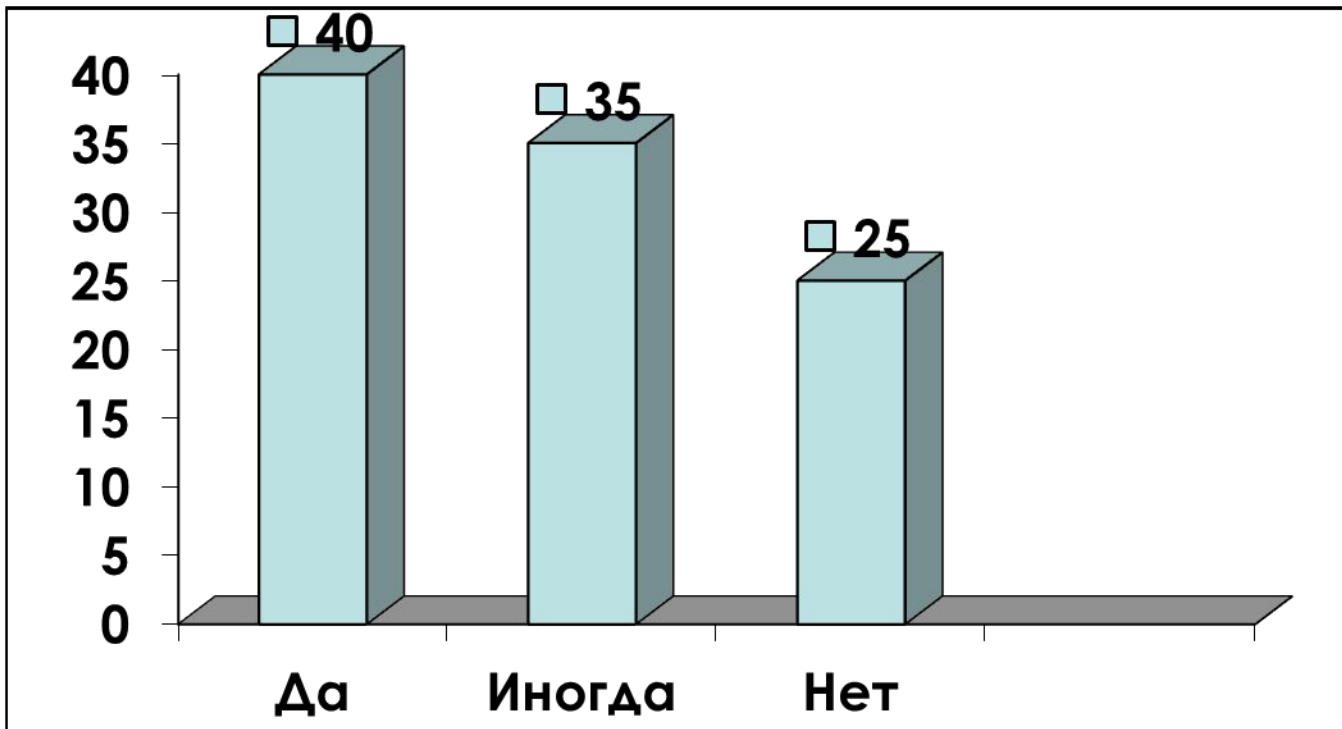
Жиры



**Итоговое анкетирование
2013-2014 учебный год.
Всегда едят кашу в школе**



Едят кашу дома



Наша гипотеза подтвердилась:

- В результате обобщения анкетных данных подтвердилась гипотеза, о том, наши одноклассники плохо едят кашу, потому что мало знают о её полезных свойствах.
- Изучая научную литературу, мы убедились, что «каша- здоровье наше», сытное и полезное блюдо - это идеальный здоровый завтрак для школьника, при помощи которого можно сохранить и укрепить здоровье, а так же достигнуть хороших результатов в учёбе.



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

Литература:

- Даль В. И. Пословицы русского народа. – М.: ЭКСМО, 2009
 - ~~Толковый словарь русского языка: В 4 т./ Под ред. Д.Н. Ушакова, - М.~~
 - Л. А. Лагутина. С. В. Лагутина Каши. М., Феникс, 2006
 - Е. Потёмкина. Современные каши. М., Айрис-Пресс, 2010
 - Г.С. Выдревич. Каши в горшочках. М., Эксмо, 2009
 - Юдина Н А., Русские обряды и обычаи, - М.: Издательский дом Вече, 2005
 - Интернет-ресурсы:
 - <http://www.kashafest.ru/folklor.html>
 - <http://my.mail.ru/community/samkash/5297C072CBA6F7F8.html>
 - <http://russia.edu.ru/russia/cuisine/kasha/>
 - http://www.kulina.ru/articles/rec/molz_kyxny/kasa/
 - <http://www.secretpovara.ru/index.php?page=a0008&flag=rus>
 - <http://www.etoya.ru/blogs/cookbook/2011/1/25/13839/>
 - <http://www.koipkro.kostroma.ru/Parfenievo/Parf-Voh/DocLib11/...>
 - <http://pinigina.livejournal.com/27146.html>
-