

МБОУ «Средняя школа №1 имени
Героя Советского Союза А. П. Максименко»



Матвеева Валерия



Миненкова Анастасия

Ох, уж эта каша...

Исследовательская работа

Авторы:

Матвеева Валерия,
Миненкова Анастасия

Руководитель:
Усова Г. А.,

учитель начальных классов



Проблема

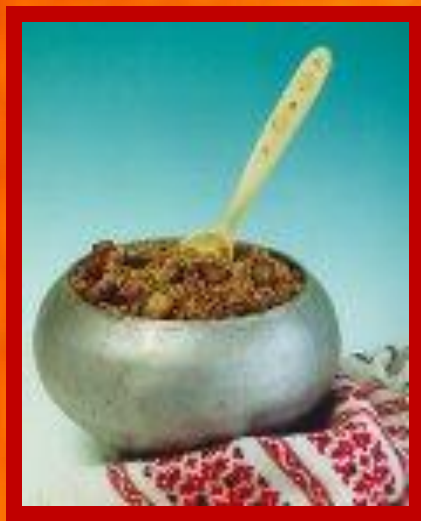


Гипотеза исследования: предположим, что дети не знают о полезных свойствах каши и поэтому не хотят кушать кашу, а если им рассказать и научить вкусно её готовить, то можно полюбить кашу или хотя бы изменить своё отношение к каше в лучшую сторону.

Объект нашего исследования: каша.

Предмет исследования: полезные свойства каши.

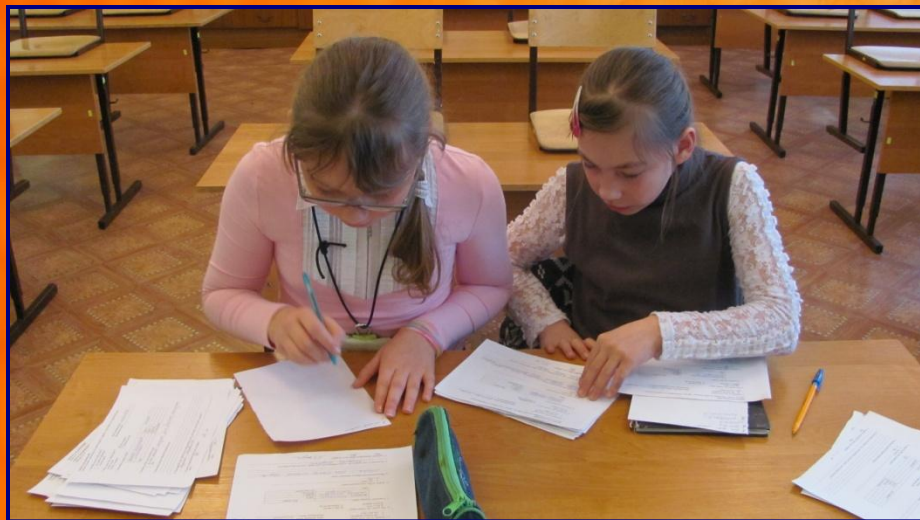
Цель исследования:
выявление пользы различных каш
в питании людей.



Задачи:

- исследовать и проанализировать, что знают о кашах ученики и их родители;
- изучить материалы Интернет-сайтов и литературу по теме исследования;
- изучить - выяснить, какую роль в жизни человека играла каша с древних времен;
- установить, из каких растений получают крупу, из каких круп варят каши;
- узнать секреты приготовления каш;
- привлечь на помощь медицинского работника, заведующую школьной столовой;
- выяснить, каковы целебные свойства разных каш;
- исследовать меню школьной столовой;
- исследование различных каш на состав;
- сравнить цены на крупы;

Анкетирование: «Что я знаю о каше?»»



Моя любимая каша

20 человек едят кашу примерно
1 раз в неделю

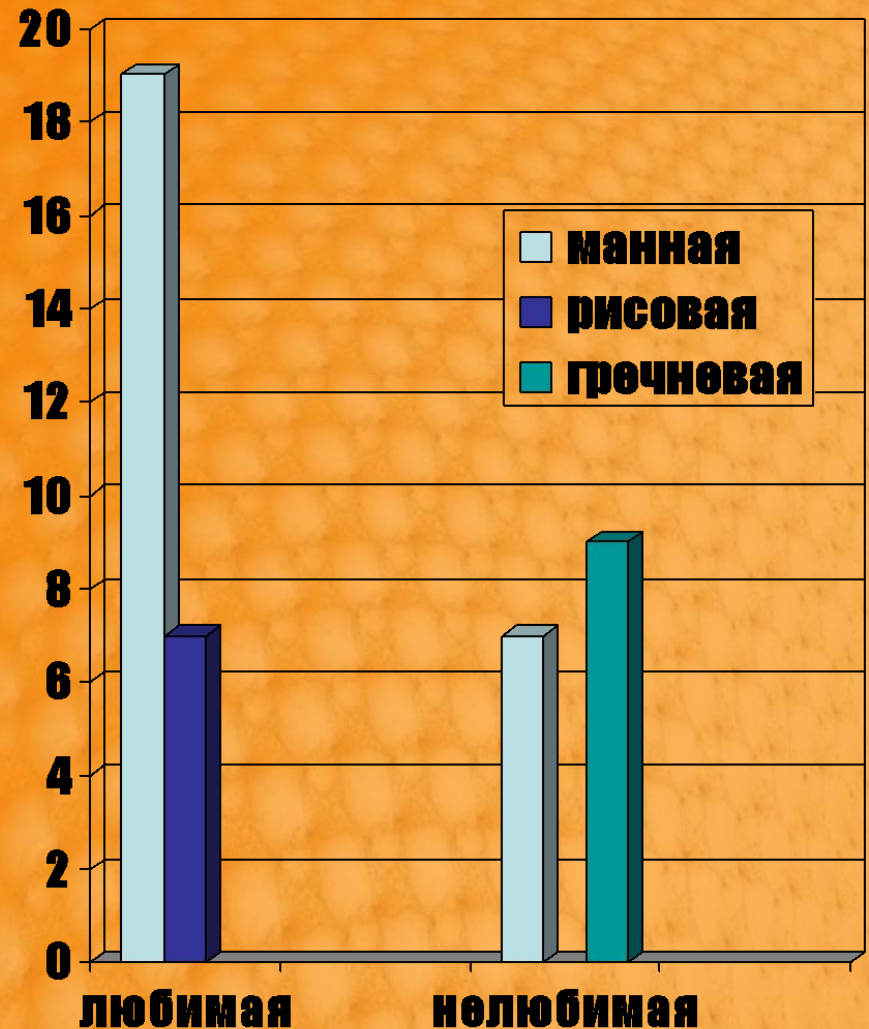
13 человек употребляют её
каждый день

Двое не едят никогда.

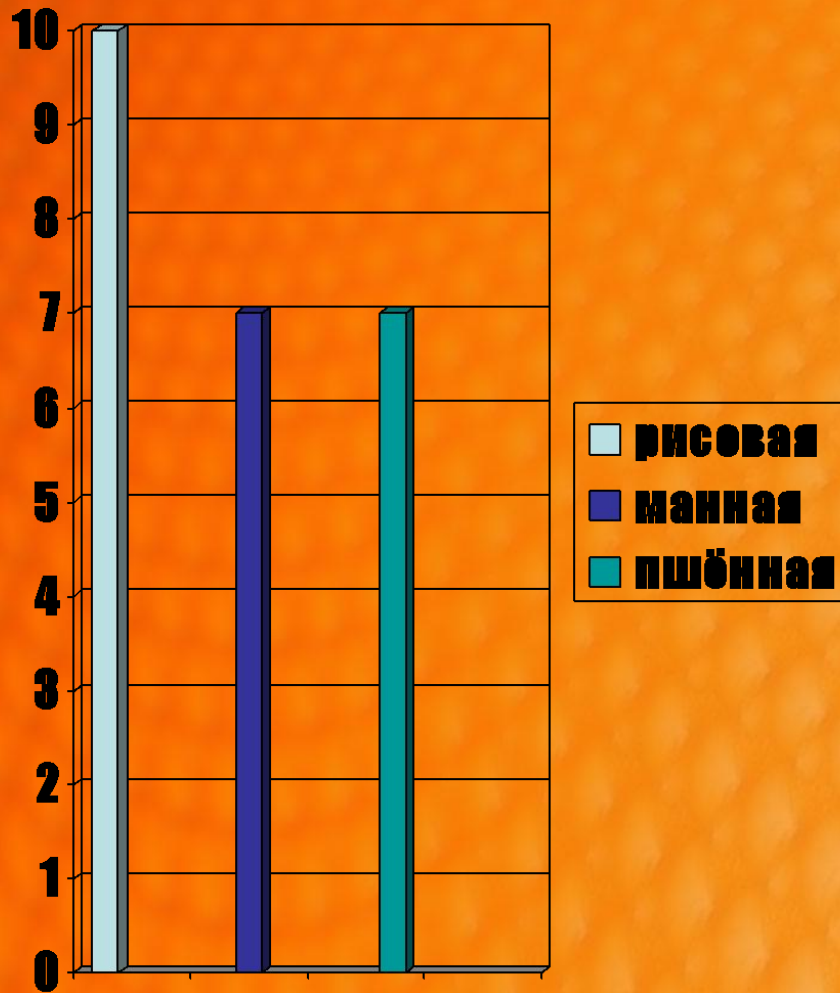
Дома каши готовят достаточно
часто, об этом заявили 23
человека. Чаще всего это бывает
манная и рисовая каши.

Большинство ребят
(31 человек) знают,
из каких круп готовят каши.

А вот из каких растений
получают разные крупы, не
знает практически никто.



Анкета для родителей: «Что я знаю о каше?»»



Из них практически все едят все
каши

(34 человека из 38).

Но предпочтение отдают рисовой –
10 чел.,
манной и пшённной –
по **7 чел.** каждой.

Анкета для родителей: «Что я знаю о каше?»»

Большинство родителей дома готовят кашу раз в неделю - 19 человек, а 9 человек варят её каждый день.

Хотя мамы и бабушки в большинстве своём знают о пользе различных круп, об этом нам рассказали 24 человека, но редко готовят необычные блюда из круп.

Встреча с В. М. Образовой, школьным фельдшером



Чем полезна каша?



Клетчатка

Витамины

Минеральные вещества

Углеводы

Белки

Жиры

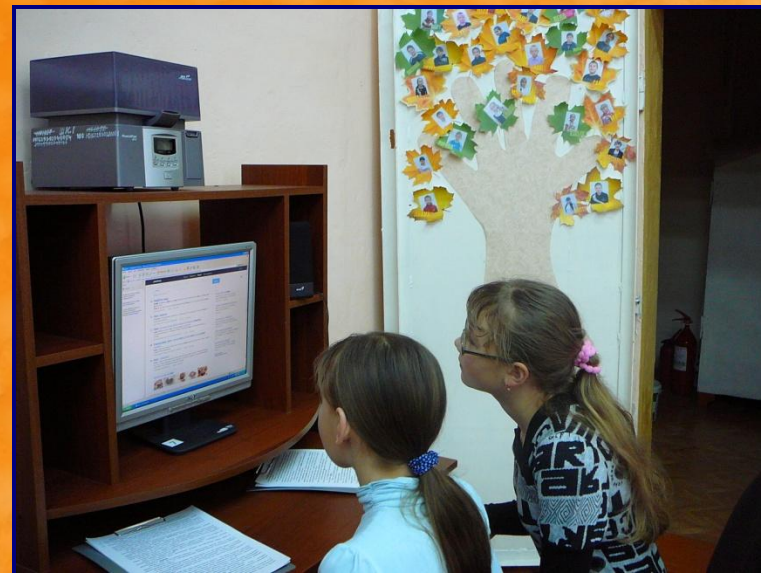
Беседа с заведующей школьной столовой Г. Н. Жериковой.



Украшаем нашу кашу



Изучение литературы и Интернет-сайтов



Ши да каша – пища наша,





Гречневая каша - матушка наша.

Каша - ритуальное блюдо



КАША



овсяная



рисовая



гречневая



манная



перловая



пшённая

каша — продукт из зерновых в воде или молоке: зерна или хлопья злаков

Исследование меню школьной столовой

Результаты:

Каши как отдельные блюда на завтрак готовились:

- каша гречневая рассыпчатая - 10 раз
- каша молочная рисовая - 4 раза
- каша Боярская (пшённая с изюмом) - 4 раза
- каша Янтарная (пшённая с яблоком) - 2 раза
- каша молочная пшённая - 1 раз
- каша кукурузная молочная - 1 раз
- каша перловая - 1 раз

Каши как гарнир готовились:

- рис отварной - 6 раз
- рис с овощами - 5 раз

Блюда, в состав которых входили крупы

- манные пудинги - 2 раза
- плов - 2 раза

Наиболее часто в меню встречаются каши - гречневая рисовая, Боярская.

В магазине «Школьный»



Рис - 41 рубль

Гречка - 33 рубля 50 копеек

Геркулес - 28 рублей

Пшено - 24 рубля 50 копеек

Манка - 23 рубля

Перловка - 22 рубля

Исследование различных каш на состав



Обнаружение крахмала



Исследование различных каш на состав



Исследуем отвары каш
на содержание глюкозы



Исследование различных каш на состав



Есть ли в каше белки?

ДА!



Заседание научного клуба на тему «Знакомая незнакомка»



Слово каша в древнем его значении праславянское, означает кушанье, приготовленное из растертого зерна (краш - "тереть").



Каша из Книги рекордов Гиннеса



Овсяная каша
массой 865 кг,
сваренная
в центре города
Тула
в честь 865-летнего
юбилея города -
самая большая в
мире!

Внеклассное мероприятие: « Да здравствует каша!»

Пословицы о каше:

Кашу маслом не испортишь.
Мал горшок, да кашу варит.
Хороша кашка, да мала чашка...

Загадки

На коровьем молоке
Сварим кашу мы в горшке.
Она сытная, густая,
А по цвету - золотая
(пшённая каша)

Приметы:

Нет несчастья больше, как если
каша вылезет из горшка вон.
Это явная беда всему дому.

Игра «Знатоки»:

Каждая группа получает
различные колоски. В блюдах -
крупы. По виду колоска
определить соответствующую
крупу и назвать ее.

Викторина

Кто написал сказку
«Волшебный горшочек»,
в которой кашей
завалило целый город?
(Братья Гримм)...

Таблица 1. Из какой крупы готовятся каши?

Название каши	Название крупы
Манная	Манка
Гречневая	Гречка
Пшённая	Пшено
Овсяная	Геркулес
Перловая	Перловка
Рисовая	Рис

Таблица 3. Чем полезна каша.

Каша	Витамины, минералы	Польза для организма
манная	Группа В, РР Фитин, в составе которого - фосфор	Состояние костей, ЖКТ, поддерживает тонус организма
рисовая	Группа В Углеводы, клетчатка	Укрепляет нервную систему, дает энергию, повышает интеллект
Пшённая	Никотиновая кислота, медь, марганец, цинк.	Укрепляет сердце, печень
Гречневая	Группа В, РР, Е, Р Фосфор, калий, марганец, кальций, железо, магний, цинк, медь	Желудок, спасает от отравлений, сердце, выводит радиоактивные вещества и шлаки
Овсяная	Группа В, РР Н	Самочувствие человека и состояние кожи, ЖКТ
Перловая	ферменты, витамины А, В, D, Е, минеральные вещества.	Это самая полезная каша для желудочно-кишечного тракта и печени. Она выводит шлаки. Помогает нам бороться с вирусами и микробами. Укрепляет сосуды.

Таблица 2. Из каких растений получают крупы?

Название крупы	Название растения
Манка	Пшеница
Гречка	Гречиха
Перловка	Ячмень
Геркулес	Овёс
Пшено	Просо
Рис	Рис

Популярные каши



2

1

3

4





Вкуснятина!

Советы молодому кашевару



Изготовление
книжки-малышки
«Наша каша»



Гиппократ - древнегреческий врач,
естествоиспытатель, философ, реформатор античной медицины.



«Человек
рождается
здоровым, а все
болезни к нему
приходят через
рот вместе с
пищей»

Приятного аппетита!