

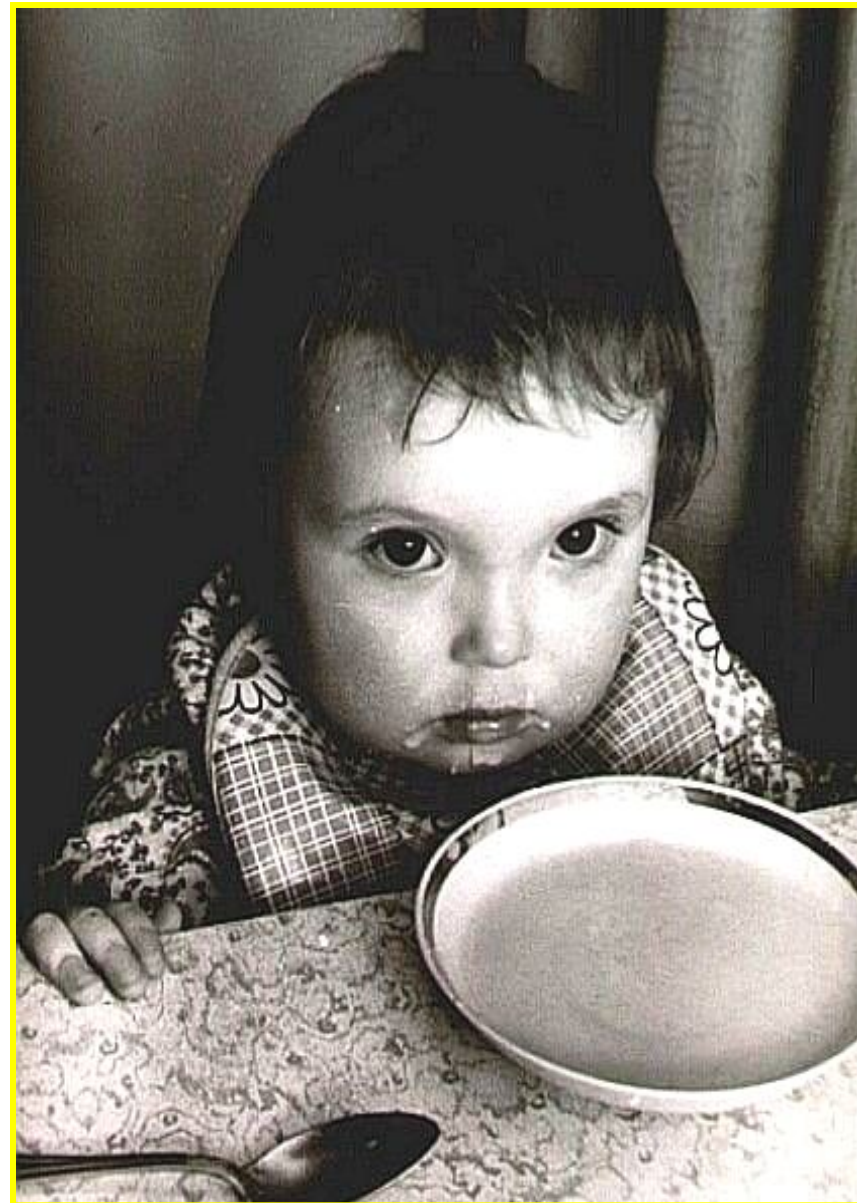
Исследовательская работа по теме:

«КАША – ПИЩА НАША»



Работу выполнил: Лобков
Тимофей, ученик 3 класса.
Руководитель: Штуканова Т.А.

- **Что на завтрак? Снова каша!**
- **Ох, не любит её Маша.**
- **Набиваешь полный рот,**
- **А в живот всё не идёт.**
- **Что же делать? Как же быть?**
- **Без неё ведь не прожить:**
- **Ловкость, силу придаёт.**
- **Так что, отправляйся в рот!**
- **Эта ложка мне для силы,**
- **Эта, чтобы быть красивой,**
- **Эта, чтобы умной быть...**
- **Что ещё мне не забыть?**
- **Ложку, чтобы не болела,**
- **Чтобы делать всё умела.**
- **Вроде я про всё сказала.**
- **Да и каши стало мало.**
- **Если ложечкой примять,**
- **Съела всё, можно сказать.**



Цель:

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



ЗАДАЧИ:

- 1. Узнать историю появления каши в жизни человека.
- 2. Узнать, из каких злаков получают крупу для каши.
- 3. Выяснить питательные ценности каши.
- 4. Определить, полезны каши или нет.

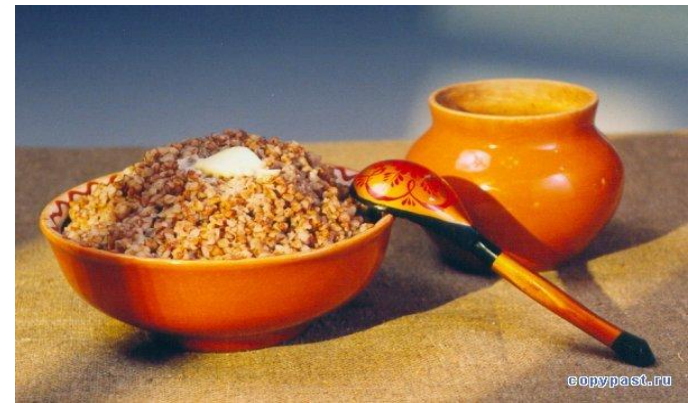
Гипотезы:



- - Возможно, каши в наш рацион вошли недавно?
- - Почему каша основа нашего питания?
- - Предположим каши полезны, а чем?

ПЛАН ИССЛЕДОВАНИЯ.

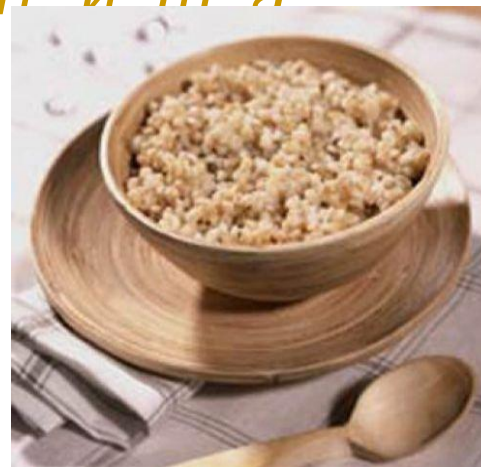
- Подумать самостоятельно.
- Спросить у взрослых.
- Прочитать в книгах, энциклопедиях.
- Найти в интернете.
- Провести мониторинг среди учащихся начальных классов.
- Побеседовать с врачом.



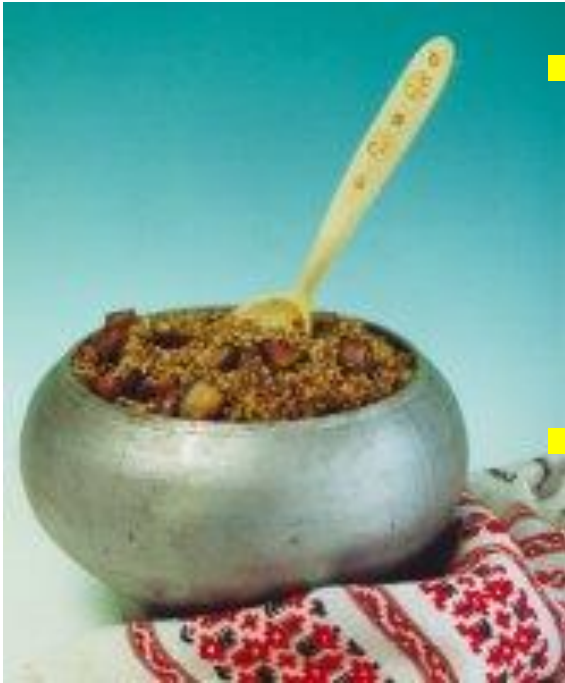
Заглянем в словари...



- Ожегов С.И.: «*К а ш а – к у ш а н ь е и з в а р е н о й к р у п ы*».
- Даль В.И. : «*К а ш а – г у с т о в а т а я п и ш а к р у п а , в а р е н в о д е и л и м о л*



Приметы



- Кашу обязательно готовили по случаю начала большого дела. Отсюда пошло выражение "заварить 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».

МАННАЯ КАША

(Из пшеницы)



- В манной крупе много крахмала и белка.
- В ней много витаминов E, B1, B2, B6, а также калия и железа.
- Каши используются при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда и других заболеваниях, при которых требуются диеты.



ОВСЯНАЯ КАША

(из овса)



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



РИСОВАЯ КАША

(из риса)

- 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 .



ГРЕЧНЕВАЯ КАША

(из гречихи)



- 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.
- Рекомендуются при заболеваниях поджелудочной железы.



ЯЧНЕВАЯ КАША

(из ячменя)



- Содержит бета-глюкан — растворимую клетчатку, полезна для сердца и сосудов.
- Содержит витамины группы В.
- Эта каша рекомендуется тем, кто хочет сбросить лишний вес.
- Способна выводить из организма токсины и шлаки.

ПШЁННАЯ КАША

(из проса)

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



ТАБЛИЦА



Состав различных каш

продукт	калории	белки	жиры	углеводы
гречневая	300	9,5	2,3	60,4
манная	333	10,3	1	70,6
овсяная	342	12,3	6,1	59,5
перловая	315	9,3	1,1	66,9
рисовая	333	7	1	74
ячневая	313	10	1,3	66,5
пшеничная	335	16	1	70

Были заданы следующие вопросы:

1. Вы любите кашу?
2. Какую кашу любите больше?
3. Как часто вы едите кашу?

Результаты опроса

Вопрос 1

Да, люблю – 18 чел.

Нет, не люблю – 2 чел.

Вопрос 2

гречневая - 3 чел.

манная - 8 чел.

рисовая- 4 чел.

пшённая - 1 чел.

всякую- 1 чел.

овсяную -1 чел.

Вопрос 3

утром - 3 чел.

часто - 2 чел.

3 раза в неделю- 2 чел.

1 раз в неделю - 2 чел.

через день - 2чел.

редко- 7 чел.



РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Любая каша – это чрезвычайно полезный и к тому же диетический продукт.
- Включение различных каш в рацион питания помогает человеку не только получить столь необходимые организму витамины, микроэлементы и другие полезные вещества, но и способствует профилактике, а в ряде случаев и целенаправленному лечению многих заболеваний.
- 1)Каша имеет многолетнюю историю;
- 2)Каша полезна для организма человека, так как зерно из которого её варят содержит различные витамины и микроэлементы;
- 3)Каши благотворно влияют на пищеварение, на работу сердца и других органов;
- 4)О каше написано много сказок, загадок, пословиц.



**ЕШЬТЕ КАШИ!
БУДЬТЕ – ЗДОРОВЫ!**

