

# КАША- ПОЛЕЗНЫЙ И ЛУЧШИЙ ПРОДУКТ!



Автор:  
Майорова Екатерина  
Ученица 4»Г» класса  
БОУ г.Омска «Лицея №66»  
Руководитель:  
Попова Наталья Вячеславовна  
Учитель Начальных классов

## **Введение**

Каждое утро я просыпаюсь, умываюсь и завтракаю кашей. Овсяной, гречневой, перловой, манной, пшенной. Моя мама варит ее нашей семье каждое утро. Точно так же делала моя бабушка, когда мама была маленькая.

Я провела анкетирование в детском саду №244 младшей группы «Золотая рыбка», в которую ходила когда то сама, в своем лицее среди одноклассников и на работе моей мамы среди ее коллег.

Цель работы: узнать и рассказать о кашах, пользе каш, как одного из натуральных продуктов.

### **Задачи:**

- Изучить несколько видов каш
- Выяснить полезные свойства некоторых видов каш
- Проанализировать результаты анкетирования

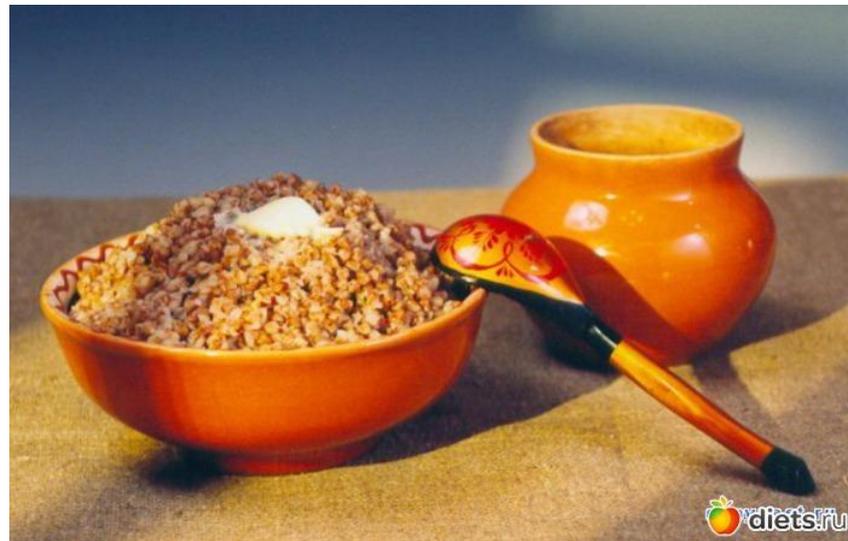
## История возникновения каши

«Праматерью хлеба» величают её в народе. Рассказывают, что варил как – то древний кулинар кашу и ненароком насыпал крупы больше, чем положено. Ошибка обернулась лепёшкой. Люди, как следует отругав нерадивого кашевара, всё- таки попробовали это блюда, и как видно оно им очень понравилось. Лепёшки стали выпекать из муки. Так, согласно легенде из каши появился хлеб. На Руси каша испокон веков занимала важнейшее место в питании народа. Это блюдо ели бедные, так и богатые люди.

Без каши на Руси не обходились рождественские праздники, родины, крестины, похороны и многие другие события в жизни народа.

В настоящее время в русской кухне крупяные блюда по-прежнему занимают большое место.

Такое широкое применение их обусловлено не только традицией, но и высокой питательностью.



# ВИДЫ КАШИ И ИХ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

## ○ Рисовая каша

Известно, что в странах традиционного рисовое блюдо: Китае, Японии, Вьетнаме, Индии и других — рисом питаются ежедневно. В Россию же рис попал сравнительно недавно и долгое время назывался у славян «сарацинским просом». Однако в настоящее время рис в России — один из самых желанных и востребованных продуктов. Главная кулинарная особенность риса состоит в том, что он обладает особым, но нейтральным вкусом. Поэтому правильно сваренный рис не приедается и до настоящего является ежедневным блюдом для половины населения нашей планеты.



## ○ Овсяная каша

Регулярно употреблять овсяную кашу настоятельно рекомендуют тем, кто страдает от пониженной кислотности желудочного сока, колитов, несварения, запоров, отравлений, нарушений функции печени. Овсяная крупа оказывает ярко выраженное тонизирующее действие, помогающее нормализовать функции различных систем организма, улучшить память, процесс мышления и способность фокусироваться.



# ВИДЫ КАШИ И ИХ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

## ○ *Гречневая каша*

Гречневая каша – безусловный фаворит среди каш: по питательности она не уступает мясу, хлебу и картофелю, а по усвояемости организмом далеко их обгоняет.

Одним из главных достоинств гречки является большое количество (до 18%) растительного белка, поэтому гречу можно использовать как полноценный заменитель мяса.

Много в зернах гречихи минеральных веществ: магния, например, в 2 раза больше, чем в ячмене, и в 4 раза больше, чем в рисе. Поэтому она незаменима для диабетиков и сердечников. В ней также много железа, которого так не хватает людям с пониженным гемоглобином.



## ○ *Перловая каша*

Эта крупа содержит очень много жизненно важных человеку веществ. Например, там есть белки, которые содержат ценные аминокислоты. Есть в ней жиры, углеводы, клетчатка, а также витамины. Но особенно цениться перловка из-за высокого содержания микроэлементов. В частности, в составе зерен много кальция, калия, железа, меди. Есть в них марганец, молибден, хром, йод, бром, фосфор и др. Если хотя бы 2 раза в неделю готовить себе перловую кашу, улучшится состояние волос, ногтей. Значительно посвежеет и помолодеет кожа. Очень полезна перловая каша для людей, страдающих грибковыми болезнями.



## Исследовательская работа

Я провела анкетирование среди трех возрастных групп в возрасте от 4-6 лет, 9-10 лет, 30-45 лет, каждая группа состояла из 10 человек, с содержанием следующих вопросов:

1. Знаете ли вы, какие виды каши используются для питания?

Да (назовите) \_\_\_\_\_

Нет

2. Какие каши используются для питания в вашей семье?

\_\_\_\_\_

3. Ваша любимая каша?

\_\_\_\_\_

4. Как часто в вашей семье готовят кашу?

1 раз в неделю

Часто

Другой ответ \_\_\_\_\_

# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

*1. Знаете ли вы, какие виды каши используются для питания?*

Опрошено 30 человек в трех возрастных группах: 4-6 лет, 9-10 лет, 30-45 лет.

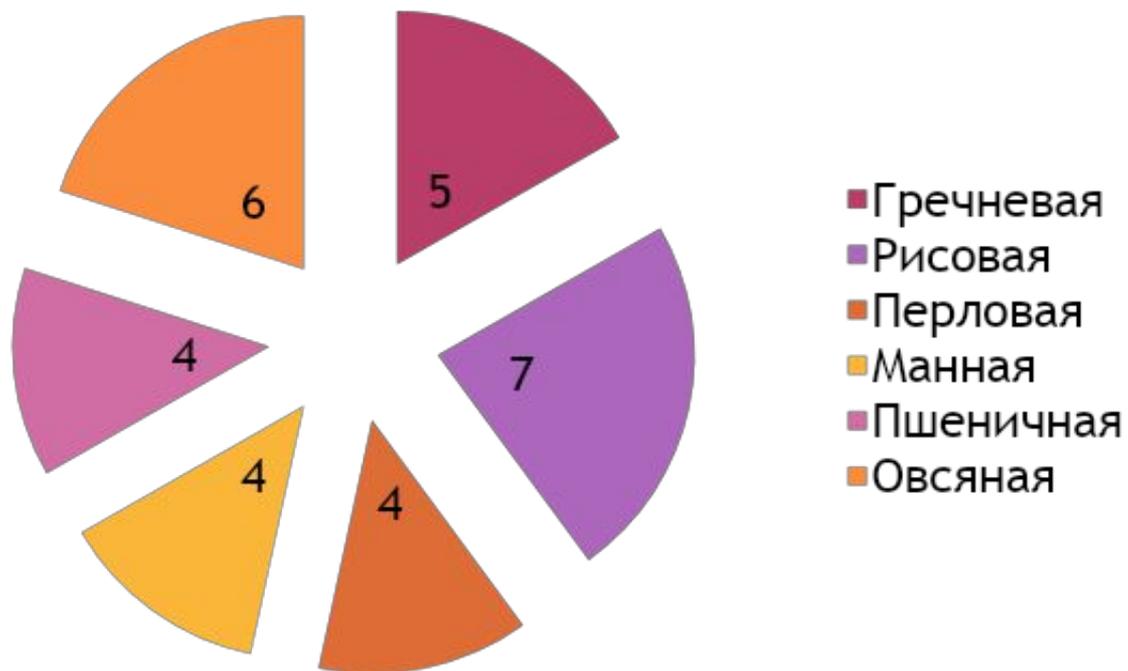
| Каша      | Количество человек |
|-----------|--------------------|
| Гречневая | 13                 |
| Рисовая   | 26                 |
| Перловая  | 11                 |
| Манная    | 28                 |
| Пшеничная | 9                  |
| Овсяная   | 25                 |

2. *Какие каши используются для питания в вашей семье?*

1 место – рисовая, 2 место – гречневая, 3 место – овсяная



### 3. *Ваша любимая каша?*



*4. Как часто в вашей семье готовят кашу?*

\*один раз в неделю - 3 человек,

\*часто готовим - 25 человек,

\*другой ответ - 2 человек (раз в  
месяц).

# ВЫВОД

Проанализировав, результаты анкетирования я выявила, что:

- Самой популярной кашей среди опрошенных является манная;
- Чаще всего в семьях готовят рисовую кашу;
- Любимой кашей так же является рисовая;
- В наше время в семьях так же часто готовят каши.

Каша – великолепное блюдо для утра, для тех, кто заботится о своем здоровье, и здоровье своей семьи!



СПАСИБО ЗА  
ПРОСМОТР!