

Исследовательская работа по теме:

«КАША – ПИЦЦА НАША»



Выполнил: Лащёнов Вадим
ученик 4 «а» класса
МОУ «Гимназии №6»
учитель: Прокопченко М.В.

Цель:

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



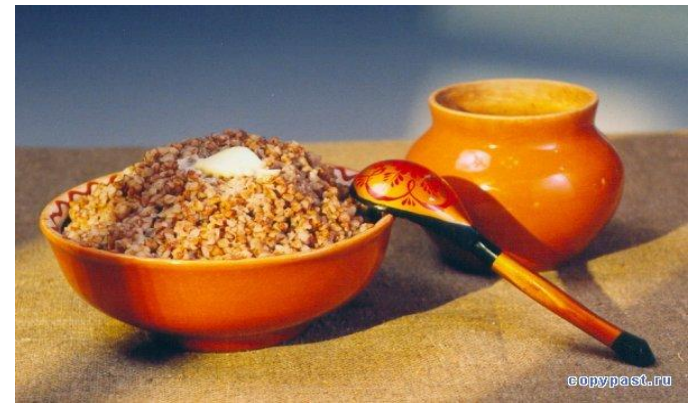
Гипотезы:



- - 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.

- Подумать самостоятельно.
- Спросить у взрослых.
- Прочитать в книгах, энциклопедиях.
- Найти в интернете.
- Провести мониторинг в классе.
- Побеседовать с врачом.

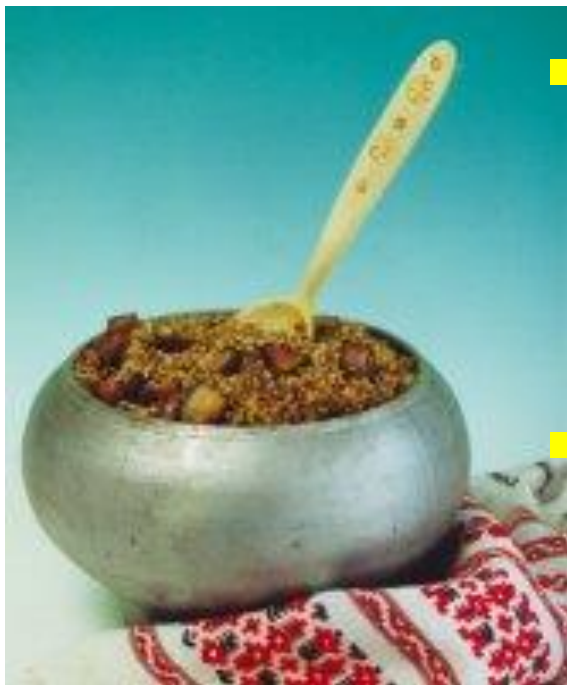


Энциклопедия

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



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».

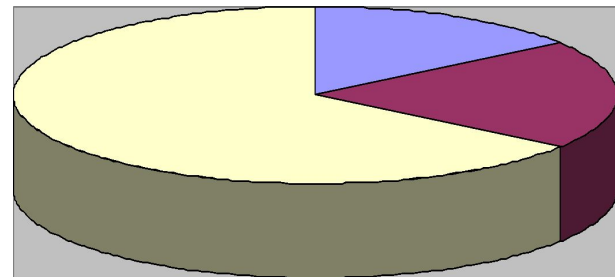
Каша служила символом перемирия: для заключения мира обязательно нужно было готовить «мирную» кашу.

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».

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.



МАННАЯ КАША



- В манной крупе много крахмала и белка.
- В ней много витаминов Е, В1, В2, В6 а также калия и железа.
- Каши используются при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда и других заболеваниях, при которых требуются диеты.



ОВСЯНАЯ КАША



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



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.**



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 .



ЯЧНЕВАЯ КАША



- 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



- 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 «Овсянка с апельсинами», решил приготовить (помогала бабушка), получилось вкусно.



ТАБЛИЦА



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

- 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!**

