

# БЕЗ КАШИ НИ ВО ЧТО И ТРУДЫ НАШИ

*Подготовили работу:  
учащиеся 2 класса  
МБОУ г. Астрахани  
«СОШ №57»*

*Руководители: Зайцева А.В.  
Туктарова Т.Ю*

Без каши трудно представить утро человека, который заботится о своем здоровье. А ведь многие не хотят есть кашу. Одни говорят, что от неё полнеют, другие говорят, что её надо долго готовить. А ведь завтрак приносит огромную пользу организму. Особенно такой как каши.



Каша является самым распространенным блюдом русской кухни. С древних времен на русской земле каша символизировала жизнь, семью, мир и согласие. Каша относится к символам Руси.



По сей день люди, встречают кашей  
новорожденного.



И провожают человека в последний путь,  
поминая его кашей (кутьей)



Существовал ещё один обычай: жених с невестой, во время свадебного торжества, варили кашу вместе, отчего и бытует выражение: «с ним (с ней) каши не сваришь».



«Щи да каша — пища наша» — правдиво гласит русская пословица. И с этим трудно не согласиться, каша действительно имела особое значение в рационе любого человека, пожалуй, во все времена. Поэтому, стоит узнать подробнее о пользе и вреде каши.



## Цель работы:

Узнать, чем полезны каши и какое воздействие они оказывают на организм человека.

## Задачи:

Познакомиться с проблемой по литературным источникам по теме.

Провести анкетирование учащихся 2-х классов по данной проблеме.



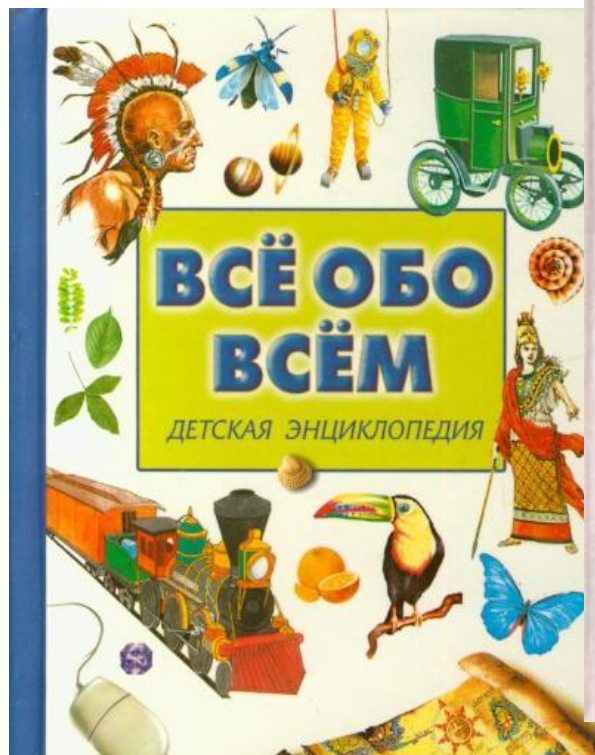
## Гипотеза исследования:

Мы предполагаем, что в результате исследования узнаем, что употребление каши благоприятно влияет на организм людей.

# Литературный обзор.

Каша считается лучшей утренней едой. Она питательна, легко и быстро усваивается организмом. Существует много разных каш. Все они изготавливаются из растений.

Мы нашли и изучили теоретический материал по данной теме в детской библиотеке и в сети Интернет. Вот, что мы узнали.



# Пшеница.

Родом это растение из Юго-Западной Азии.



Из пшеницы изготавливают пшеничную, манную каши. В этих кашах содержатся витамины группы В, минеральные вещества и растительная клетчатка. Благодаря своим свойствам, она помогает держать организм в тонусе.

Но в то же время в манной каше находится много вещества, которое называется фитин. Он не дает кальцию и витамину D усваиваться в организме. Поэтому ребёнок, который постоянно ест манную кашу, будет толстенький, а косточки у него будут мягкие и кривые.



# Рис.

Это растение родом из Индии. Из него получается рисовая крупа.



В состав риса входят витамины группы В, РР и много микроэлементов. Рис укрепляет желудок, устраняет неприятный запах изо рта.

Но эта каша выводит соли калия, которые необходимы для сердца.



# Овёс.

Это растение родом из Китая.



В овсянке огромное количество витаминов и белков. Она помогает хорошо работать кишечнику. Биотин, содержащийся в овсяной каше, помогает сделать здоровыми, красивыми ногти, кожу и волосы. В то же время содержащийся в овсянке глютен вымывает кальций из костей.





# Просо.

Это растение родом из Китая.



Из проса изготавливают пшено.

Это незаменимый продукт при сердечно-сосудистых заболеваниях, пшённая каша выводит лишние соли, поэтому полезна людям, мечтающим сбросить лишний вес. Пшено выводит из организма антибиотики, восстанавливает здоровье после тяжелых болезней. Эту кашу не следует есть людям с заболеваниями щитовидной железы.



# Гречиха.

Гречиха родом из Индии. Её ещё называют чёрным рисом.



Замечательный низкокалорийный продукт. Её применяют при заболеваниях печени, сердца, нервной системы, почек, при сахарном диабете. Очень хорошо усваивается в сочетании с молоком.

Гречневая каша опасна тем, у кого повышенная свертываемость крови.



Ячмень.

Ячмень родом из Сирии.



Из ячменя получают ячневую и перловую крупу. Перловая и ячневая каши очень богаты клетчаткой. Поэтому их употребляют при болезнях кишечника. Эти каши помогают бороться со стрессами. Ячмень и его продукты не стоит употреблять беременным женщинам.



В ноябре 2012 года мы провели опрос среди учеников 2-х классов

# АНКЕТА

Уважаемые ребята, ответьте, пожалуйста, на наши вопросы.

**Какую кашу вы любите?**

- Гречневую
- Ячневую
- Пшеничную
- Манную
- Рисовую
- Овсяную (геркулес)
- Пшённую
- Вообще не люблю

**Как часто вы едите кашу?**

- Ежедневно
- Через день
- 2 раза в неделю
- 1 раз в неделю
- Ем только в школе
- Не ем вообще.

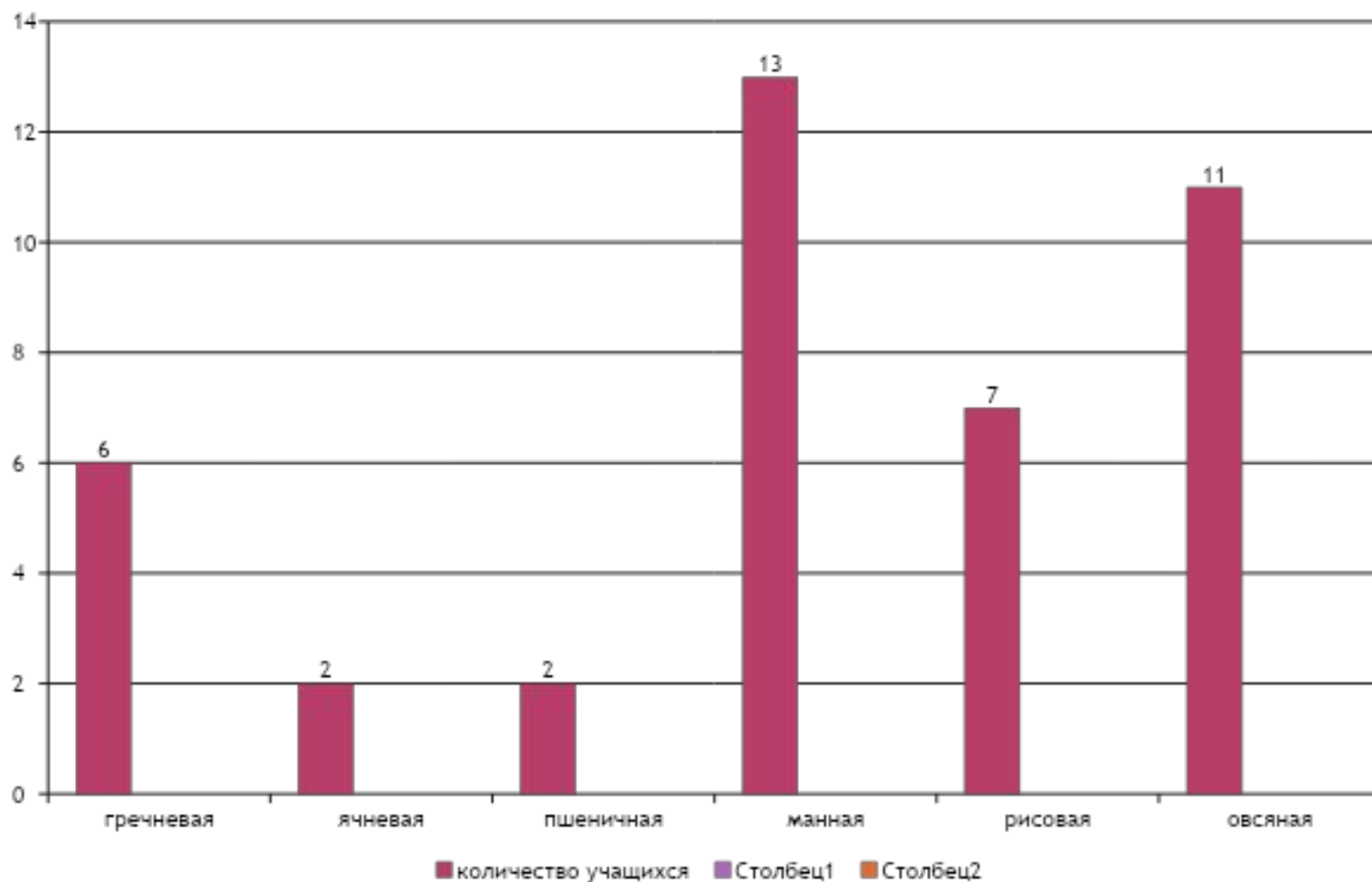
**Как вы считаете, чем полезна каша?**

**Спасибо за внимание!**

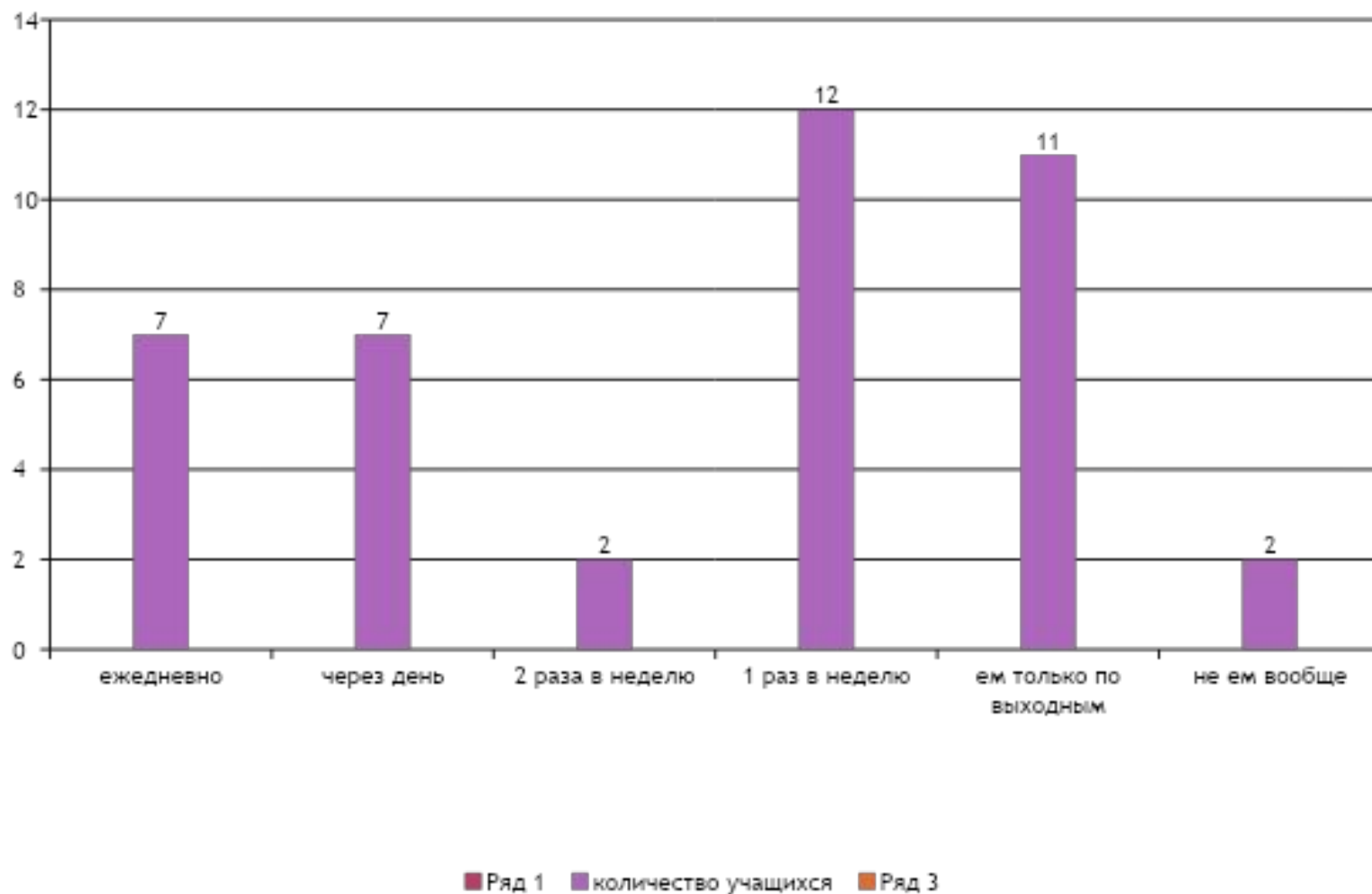




## Какую кашу предпочитают дети 2-х классов школы №57.



## Как часто дети 2-х классов школы №57 едят кашу.



На третий вопрос о пользе каши дети дали следующие ответы:

- Каша богата кальцием
- Для роста и здоровья
- Чтобы быть умным и красивым
- Чтобы быть сильным



В феврале 2013 года мы встретились с заведующей столовой нашей школы и провели беседу на данную тему.

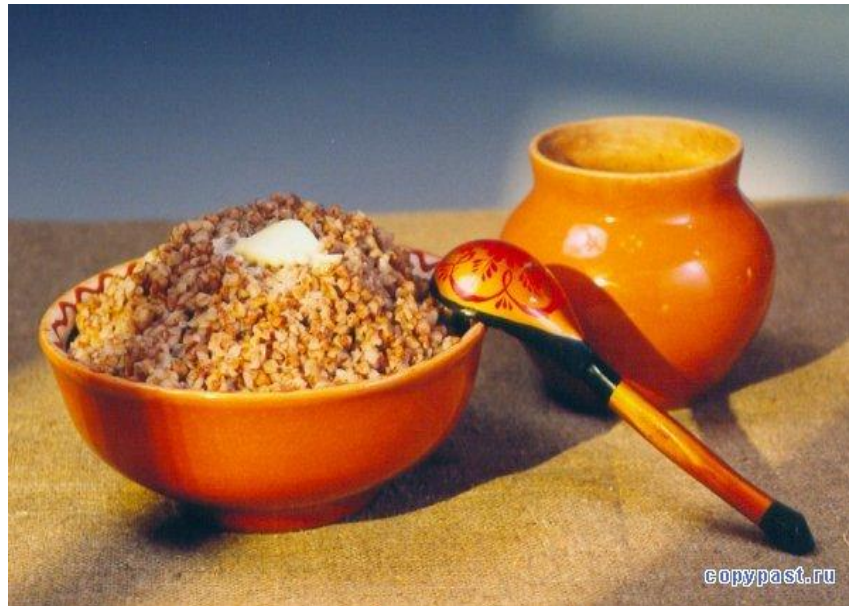


# Выводы

- Мы познакомились с проблемой по литературным источникам и пришли к выводу, что каши очень полезный продукт. Наиболее полезными являются гречневая и ячневая каши. Наименее полезной – манная.
- Анкетирование учащихся помогло увидеть нам, какие каши любят больше всего дети. А также мы узнали, что ребята очень мало знают об этом полезном блюде.
- Мы сравнили наши результаты с гипотезой. И пришли к такому выводу: каши надо есть. Это полезно и вкусно!

Очень всем полезна каша  
Пшённая, перловая,  
Потому, что в этой каше  
Сила стопудовая!

С детства кашу кушать  
надо,  
Она лучше шоколада!!!  
Гречку скушай ты с утра,  
День пройдёт, как на  
ура!!!



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**