

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 заботиться 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.

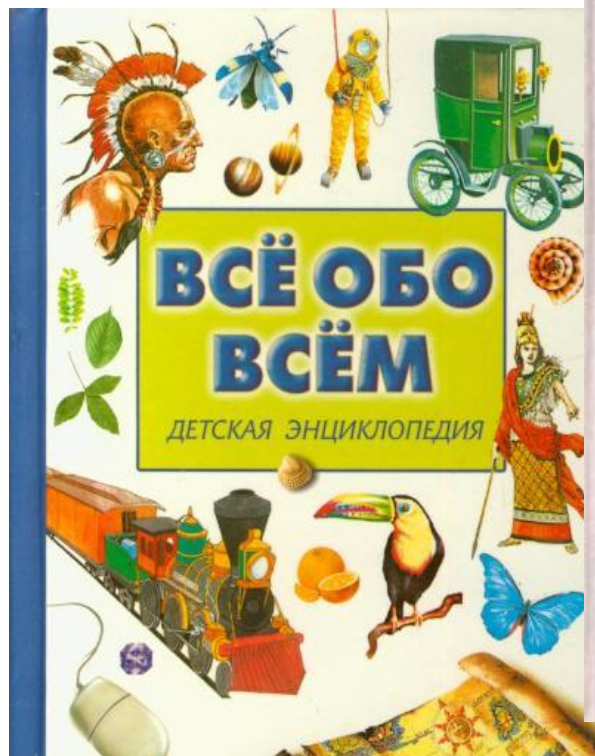
Гипотеза исследования:

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?

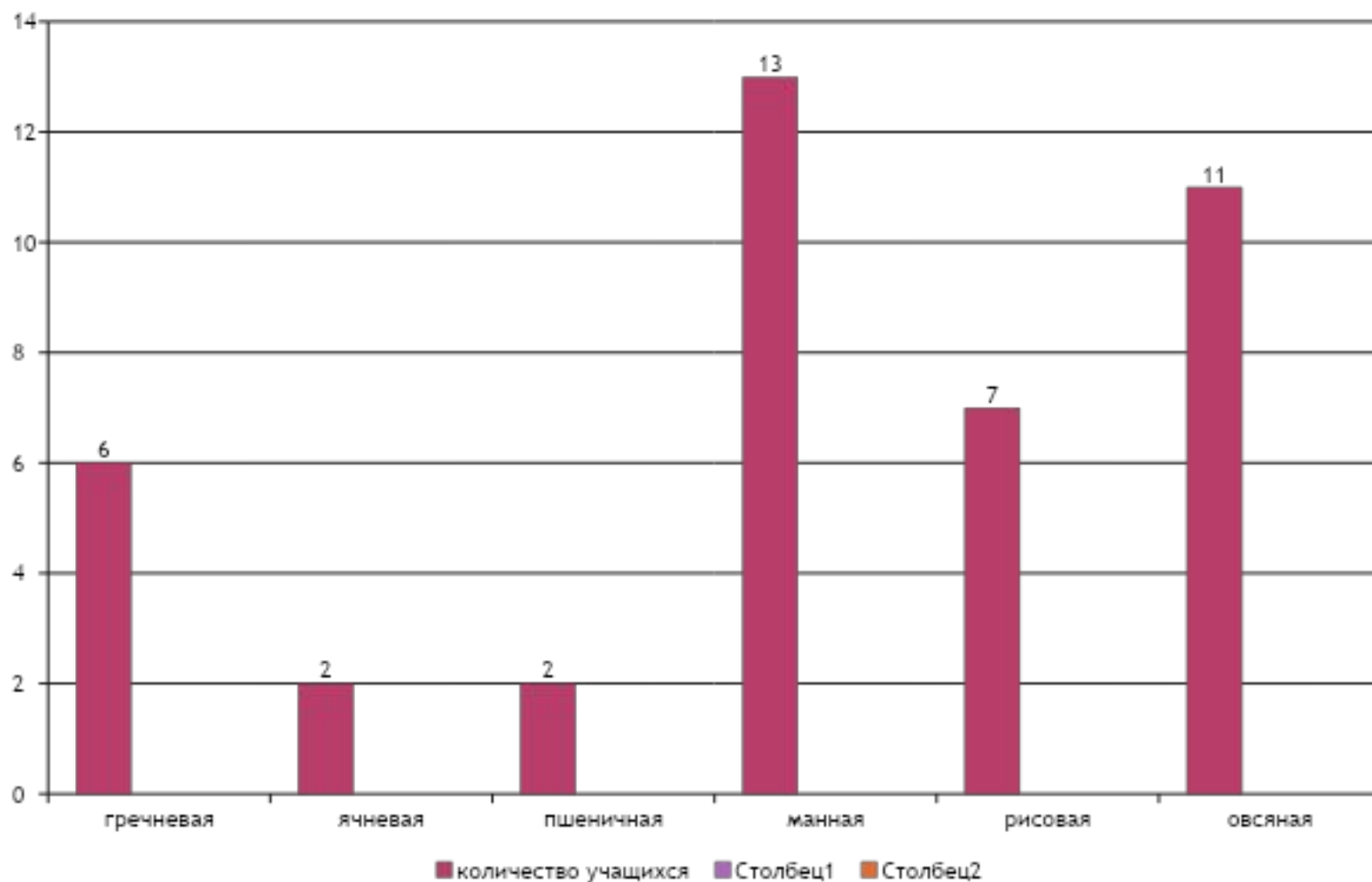
- Ежедневно
- Через день
- 2 раза в неделю
- 1 раз в неделю
- Ем только в школе
- Не ем вообще.

Как вы считаете, чем полезна каша?

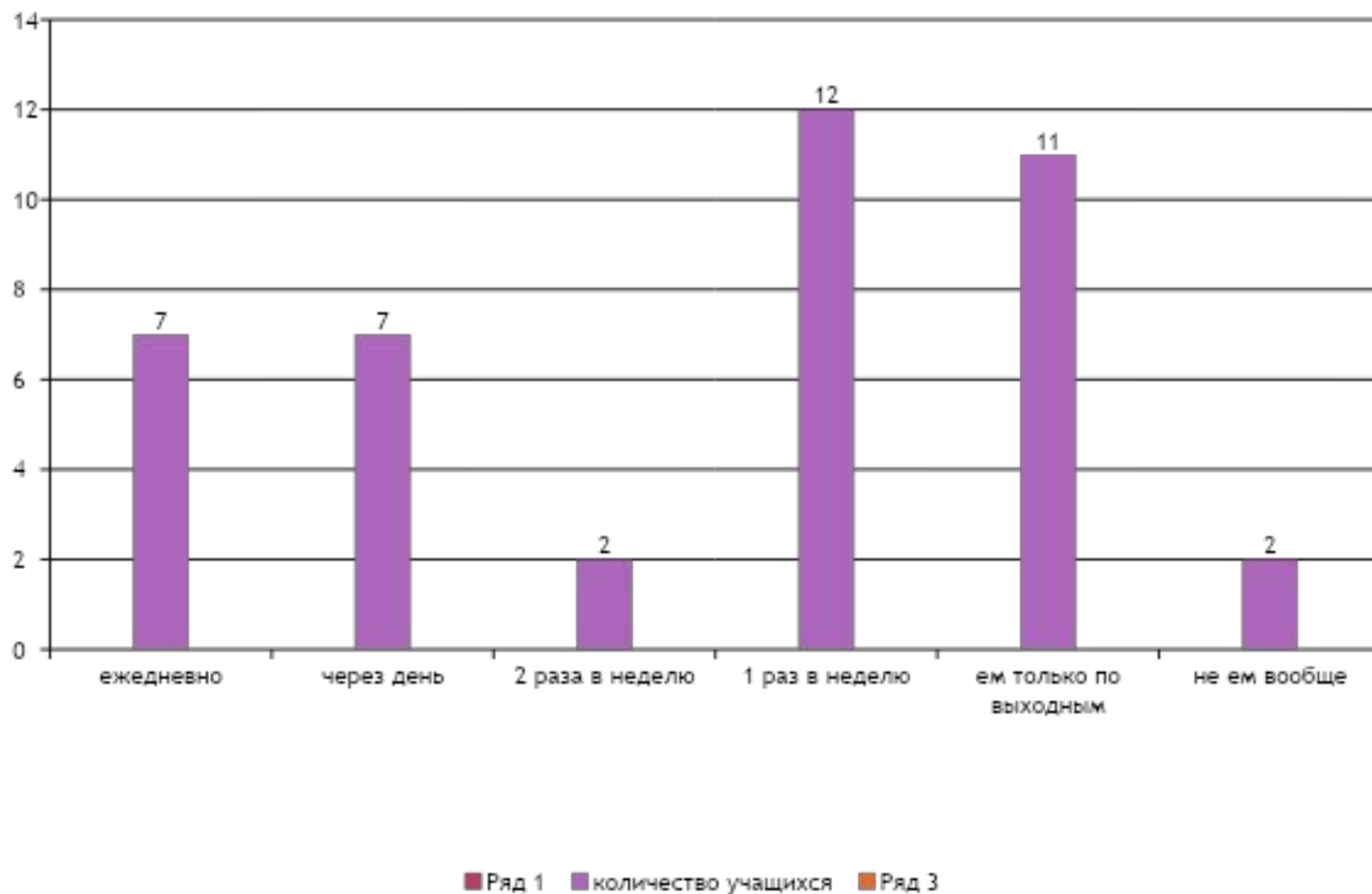
Спасибо за внимание!



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.

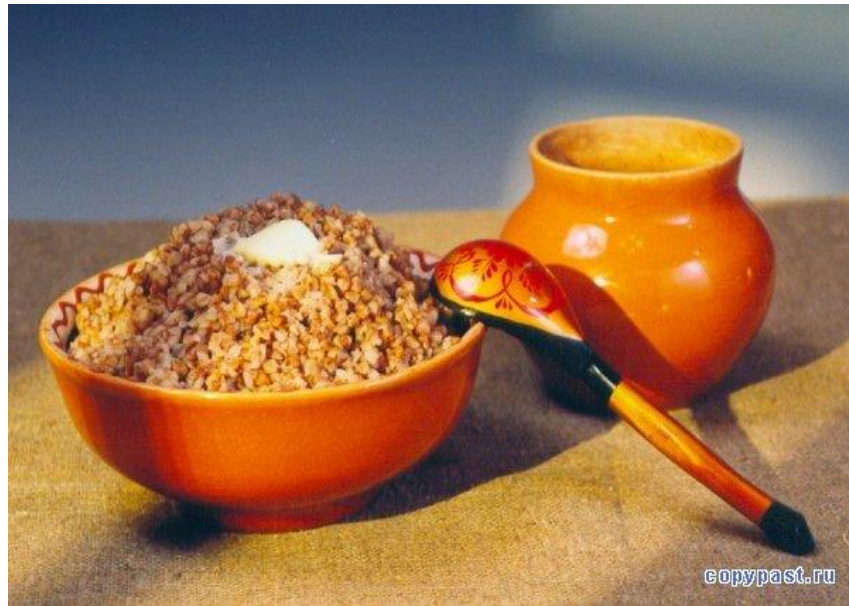


Выводы

- 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!**