

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Центр образования «Альянс»

Каша: и вкусно, и
полезно!

Выполнила работу ученица
7 СКК Кухарева Татьяна
Руководитель Бабарень ОД



Цель:

- **выяснить, почему каша является ценным и полезным продуктом питания.**



Задачи:

- **узнать о полезных свойствах каш;**
- **привлечь внимание детей к ценности и пользе каши.**
- **узнать о традициях применения каш.**



Моя гипотеза:

- разные виды каш полезны для здоровья, так как в них содержатся множество полезных веществ.



План исследований

- **Проблема**: отсутствие знаний о кашах и их полезных свойствах.
- **Объект исследования**: каши.
- **Предмет исследования**: полезные свойства каши.
- **Метод исследования**:
- 1. Теоретический- изучение источников информации.
- 2. Практический: наблюдение, анкетирование, обобщение и выводы

Актуальность моей темы

- На уроках СБО мы готовили разные каши и многие одноклассники отказывались её кушать. Затем я заметила, что в школьной столовой они тоже не едят каши. И у меня возник вопрос: «Почему ребята не едят каши? »



Что такое каша?

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



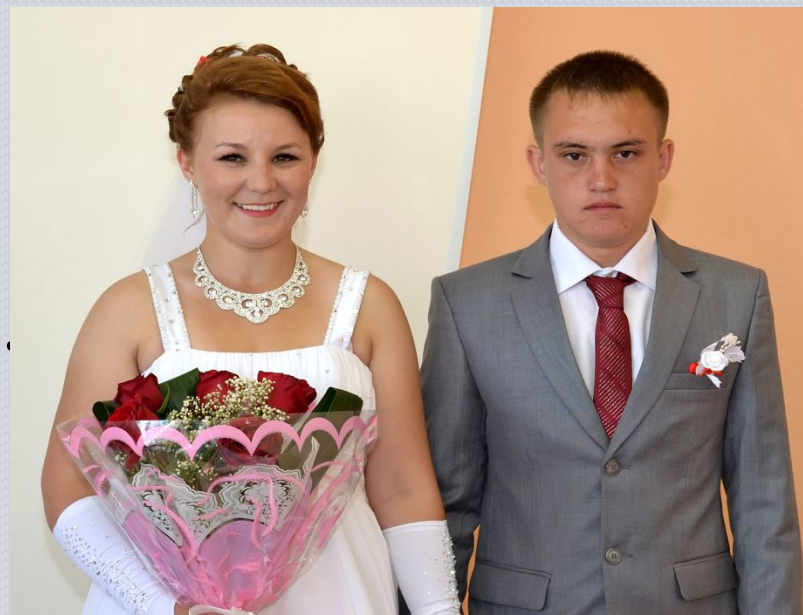
● Люди, соблюдая русские обычаи, встречают кашей новорожденного и, провожая человека в последний путь, кашей (кутьей) поминают его.

Существовал ещё один обычай: жених с невестой, во время свадебного торжества, варили кашу вместе,

отчего и бытует

выражение: «с ним

(с ней) каши не сварить».



А кто не слышал про знаменитую "Суворовскую кашу"?

● В одном из дальних походов, Суворову доложили, что осталось понемногу разных видов крупы: пшеничной, ржаной, ячменной, овсяной, гороховой. Каша из любого из оставшихся видов зерна не хватило бы накормить и на половину армии. Тогда великий полководец, приказал сварить все оставшиеся крупы вместе. "Суворовская каша" солдатам очень понравилась, а великий полководец внес свою лепту в развитие русского кулинарного искусства.



- Ученые подтвердила, что каша из нескольких видов круп полезнее, чем каша из одной определенной крупы. Каждая крупа имеет свой химический состав, а смесь из нескольких круп сочетает в себе полезные свойства каждой крупы, что увеличивает пищевую и биологическую ценность такой каши.



- Каши можно использовать в качестве гарнира к птице, мясу, рыбе. Каша подходит для фаршировки овощей. А в старину, ее подавали к первым блюдам, вместо хлеба.



Каши бывают:



Вязкие.



Рассыпчатые.



Жидкие.

Завтрак – это самый важный прием пищи.

- Человек, который ежедневно завтракает, гораздо меньше подвержен стрессам в течение всего дня, чем голодные люди. Утренний прием пищи для мозга очень важен для того, чтобы лучше думать, анализировать и запоминать информацию. Хороший завтрак способен повысить работоспособность человека примерно на 30%.

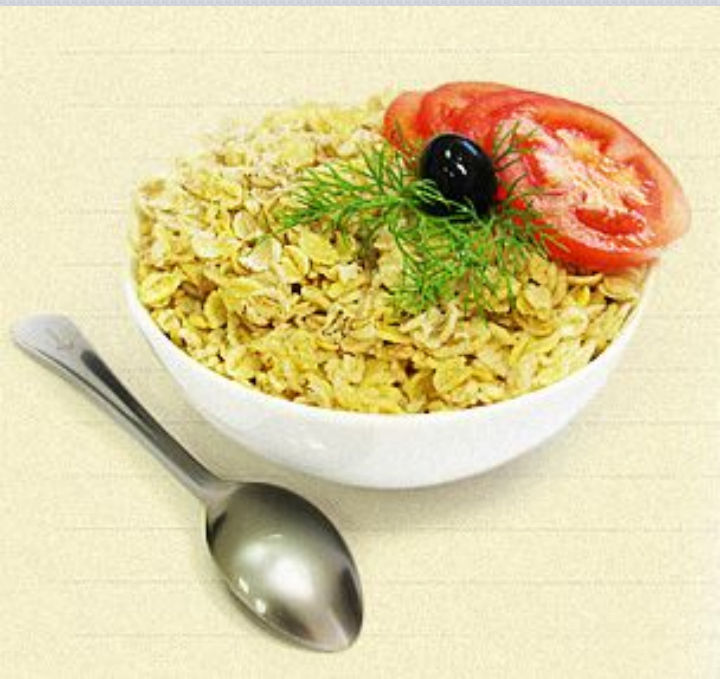


- Не ленитесь приготовить на завтрак небольшую порцию каши и подарить своему организму утренний запас энергии.



Польза каши.

- В каше содержатся: углеводы, витамины группы В, которые улучшают работу нервной системы.
- Каша – это источник клетчатки, она выводит из организма накопившиеся шлаки и способствует усвоению жира





Вред каши.

- Не бывает каши вредной, бывает каша, которую готовят и употребляют не правильно.
- Следует употреблять каши в умеренном количестве.
- Употребление каш с высоким содержанием глютена, дает большую нагрузку на пищеварительный тракт.
- В оболочке любого зерна содержится фитиновая кислота и если её не убрать, она может соединиться в кишечнике с кальцием, железом, магнием, медью и особенно с цинком и затруднять их усвоение.

Именно в этом заключается вред каши.

- Новомодное и ошибочное мнение употреблять большое количество необработанных отрубей. Вначале нормализует пищеварение, но потом может привести к острому раздражению кишечника и другим более серьёзным заболеваниям.



Рекомендации:

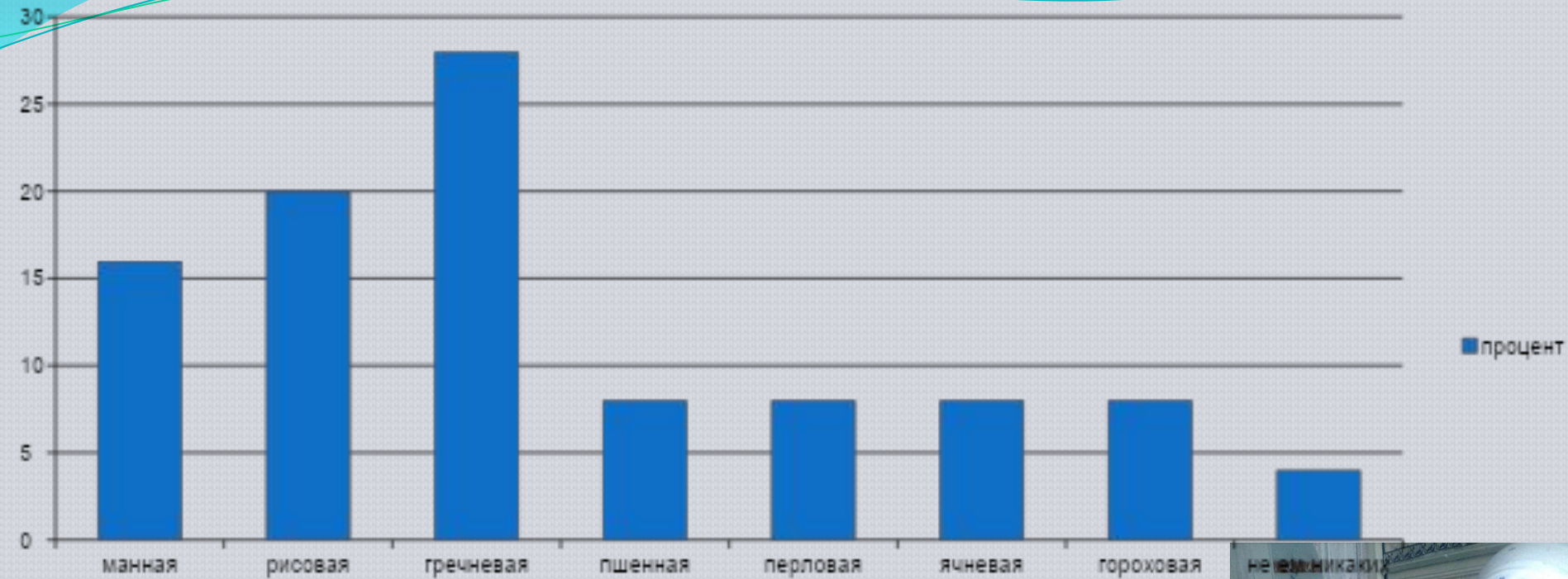
- Люди старшего поколения, помнят, что на упаковке с овсяными хлопьями того времени была рекомендация о том, что хлопья следует предварительно на ночь замочить.
- При замачивании расщепляется фитиновая кислота. Обычное замачивание крупы или хлопьев на ночь, намного улучшит питательную ценность и вкус, приготовленной вами каши.



Для того чтобы выяснить, насколько каши популярны среди одноклассников, я предложила им ответить на вопросы анкеты.

1. Регулярно ли вы кушаете каши?	
1. Совсем не едите каши.	1 человек – 4%
1. Кушаете 1 раз в месяц.	9 человек – 36%
1. Кушаете 2 раза в месяц.	10 человек – 40%
1. Кушаете 1 раз в неделю.	
1. Кушаете 2 раза в неделю.	2 человека – 8%
1. Редко ем кашу.	3 человека – 12%
Что чувствуешь после употребления каши?	
- ничего	4 человека – 16%
- неприятные ощущения во рту, в желудке	3 человека – 12%
-сытость и комфорт	18 человек – 72%

предпочитаете?»



Каша для школьников ЦО

«Альянс».

*Совсем недавно в нашей школе стартовала программа «Школьная каша».

*Главной целью программы обеспечение полноценного питания школьников. Ведь каша это не только очень вкусно, но ещё и безумно полезно.



Моё исследование.

Для исследования я выбрала ячменную (перловую) кашу на содержание полезных веществ.

кремний	имеющего особое значение для формирования структуры кожи, волос, ногтей, костей;
хром	влияющего на углеводный обмен и образование инсулина, нормализующего функцию щитовидной железы, деятельность иммунной системы, способствующего рассасыванию атеросклеротических бляшек, предохраняющего белки миокарда от разрушения;
фтор	необходимого для формирования зубной эмали;
бор	который способствует удержанию кальция в организме, сохранению ясности ума;
цинк	необходимого для синтеза гормонов (инсулина в том числе) белка и ненасыщенных жирных кислот. Цинк обнаружен в составе более 80 ферментов. Он способствует росту и умственной активности - и всё это в натуральном, (оптимальном), органическом виде (природном комплексе), эволюционно приемлемом и привычном для усвоения человеческим организмом.

ВЫВОД:

- порция ячменной каши с утра заряжает нас бодростью на целый день. Сегодня много говорится о здоровом питании. Лучшего продукта для рационального и сбалансированного питания чем каша, пожалуй нет. Цельно зерновые продукты из ячменя улучшают наше здоровье и укрепляют иммунитет.



Эксперимент.

В журнале я прочитала, если пожилые люди больные сахарным диабетом будут по утрам и вечерам кушать гречневую кашу сваренную на воде и заправленную растительным маслом в небольшом количестве, то сахар в крови будет снижаться.

И вот я предложила бабушке провести такой эксперимент. Бабуля согласилась. На протяжении одного месяца мы с бабушкой измеряли сахар в крови три раза в день с помощью глюкометра и тест полосками..



Дни месяца	8.00часов утра	11.00часов утра	21.00часов вечера
1.12	13.5	12.6	14.5
2.12	13.4	13.3	13.8
3.12	13.4	12.8	12.4
4.12	13.5	12.8	12.5
5.12	12.7	11.5	11.5
19.12	9.2	8.6	8.2
20.12	8.7	8.5	7.6
21.12	7.5	7.7	7.6
22.12	7.2	7.5	6.8

Заключение.

Каша полезна растущему организму особенно детям.

Изучив информацию о полезности каши я доказала своим родственникам и убедила своих одноклассников, что постоянное употребление каши:

- повышает жизненные силы;
- повышает иммунитет;
- укрепляет нервную систему;
- обеспечивает спокойный сон.
- Ребёнок становится умным, сильным, здоровым.



Вывод:

- каша – это здоровая пища, предупреждает многие заболевания, является продуктом красоты, здоровья и долголетия.



СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!

