

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 62»

# **«Овсянку полюбишь, здоровым будешь!»**

Автор работы:  
Киселёва Софья, ученица 3 «А» класса  
Научный руководитель:  
Черненко Елена Васильевна,  
учитель начальных классов

**Владивосток 2018**

**Гипотеза:** овсяная каша полезна для организма человека.

**Объект исследования** – овсяная каша.

**Предмет** – влияние овсяной каши на организм человека.

**Цель исследования** - узнать об овсяной каше и её пользе для организма человека.

Для достижения цели я выдвинула следующие **задачи:**

- Узнать историю появления каши в жизни человека;
- Выяснить пользу и вред овсяной каши для сохранения и укрепления здоровья;
- Исследовать влияние других продуктов на вкус овсяной каши.
- Создать книгу, в которой можно поделиться рецептом приготовления каши.

В своем исследовании я использовала широко известные **методы:**

сбор информации, опрос, эксперимент.



# История появления каши в жизни человека

История овсяной каши теряется где-то в древности: во время археологических раскопок остатки овса обнаружены в разных уголках планеты: в Швейцарии и Израиле, в Италии и Греции, в Индии и Германии. Овес уважали и скандинавы, и славяне, и кельты.

Во второй половине XIX века произошел «овсяной взрыв»: овес научились обрабатывать паром и прессовать. Так и появились популярные по всему миру овсяные хлопья, легкие, удобные для перевозки, долго хранящиеся – и все такие же полезные.



*Сегодня специалисты насчитывают около 40 разных видов овса.*

# **Польза и вред «ОВСЯНКИ»**

- ***«Овсяная каша — самая питательная из каш.***
- ***Овсяная каша – просто кладезь полезных для здоровья веществ.***
- ***Овес – это изобилие микроэлементов и витаминов, помогающих нормализовать обмен веществ.***
- ***Овес содержит большое количество сложных углеводов, а именно сложные углеводы надолго способны обеспечить организм человека энергией.***
- ***Клетчатка, содержащаяся в овсяной каше, способствует хорошему пищеварению.***
- ***Частое употребление овсянки способствует вымыванию кальция и препятствует усвоению***

# Анкетирование

Дети отвечали на следующие вопросы:

1. Как часто бывает на завтрак каша?
2. Любите ли вы, овсяную кашу?
3. Считаете ли вы овсяную кашу полезной?
4. Считаете ли вы овсяную кашу вкусной?
5. Мама часто готовит вам «овсянку»?
6. Как считаете, каша из пакетиков так же полезна, как и натуральная?

№ вопроса	«Да»	«Нет»	« И да, и нет»	«Затрудняюсь ответить»
1	8 чел./ 28%	20 чел./ 71%	-	-
2	4чел./ 14%	19чел./ 68%	2чел./	3 чел.
3	25чел./ 89%	-	-	3 чел.
4	11чел./ 39%	12чел./ 43%	3чел./	3чел.
5	7 чел./ 25%	20 чел./71%	-	1 чел.
6	18 чел./ 64%	4 чел./ 14%	-	6 чел.

***Вывод: овсяная каша редко бывает на столе, поэтому дети её не любят, хотя и знают о её пользе.***

# Влияние других продуктов на вкус «ОВСЯНКИ»

*Вкус каши с различными добавками становится лучше.*

**Особенно:**

**1 каша с орехами**

**2 с бананом**

**3 с вареньем**

**4 со сливочным маслом.**



***Гипотеза подтвердилась: «Овсянку  
полюбишь – здоровым будешь!»***

Каша – великолепное блюдо для  
утра, для начала нового  
энергичного дня.

**Спасибо за внимание!**