

Тема проекта:

# Кашу есть – здоровым быть



Авторы проекта:

Учащаяся 3 класса  
МОУ ССОШ  
Зозуля Алёна

Научный

руководитель:

Учитель начальных классов  
МОУ ССОШ.  
*Рыбкина Ольга Васильевна*

*МОУ Северная средняя  
общеобразовательная школа  
20.04.2012*

# Почему мы задумались над этим вопросом?



**Во-первых:** каждое утро в школьной столовой на завтрак нам предлагают кашу;

**Во-вторых:** мы заметили, что многие дети отказываются кушать кашу;

**В-третьих :** учительница и повар много говорят нам о полезности каш в детском рационе питания.



**Цель:** определить важность и полезность каши в рационе питания учащихся начальных классов.



**Задачи:**

1. Выяснить, что такое каша, из каких круп она варится;
2. Узнать и рассказать о полезности каши для формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
3. Провести анкетирование учащихся на предмет употребления каш в рационе семьи, а также вкусовых предпочтений.

**Гипотеза:** польза каши – в богатом содержании в ней витаминов и минералов, необходимых растущему детскому организму.

**Методы:** изучение литературы; анкетирование; беседа; анализ



## **План (проблемные вопросы):**

- **Что такое каша, из каких круп она варится?**
- **В чём полезность каши, какая из каш самая полезная?**
- **Какие каши любят наши одноклассники, и как часто они кушают их дома?**

**Давным-давно наши предки жили на земле, на которой не росли картофель, помидоры, капуста. Зато было много дикой пшеницы – *полбы*. Именно из *полбы* варили древние славяне первые каши. Затем, наряду с пшеницей, наши предки стали выращивать ячмень, овес и просо. Попробовав случайно запекшийся кусочек каши, людям пришло в голову печь лепёшки – *хлеб*. Поэтому в народе кашу называют «праматерью хлеба».**



# Каша - «праматеръ хлеба».



# Манная каша

Манную кашу варят из манной крупы – манки. Манную крупу получают из пшеницы: когда зёрна очищают от оболочки и перемалывают, то наряду с мукой образуется крупка. Это и есть *манка*.



В манной каше отсутствует клетчатка, поэтому переваривается она гораздо легче, чем другие каши. Именно поэтому она рекомендуется людям с больным желудком и кишечником. В манной каше 70 процентов крахмала, много белков и других минеральных веществ, калия и витаминов Е и В1. Так как она быстро готовится, то все полезные вещества сохраняются в ней.





# Гречневая каша



Впервые гречиху стали выращивать в жаркой Индии четыре тысячи лет назад. Там ее называли «черной пшеницей» — за темный цвет зернышек-семян. Из Индии гречиху завезли в Грецию, а уж оттуда в Россию. Поэтому у нас ее и окрестили гречихой, или гречкой. Великий русский полководец Суворов любил гречневую кашу. Она не только вкусна, но и очень питательна. Поел немного, а уже сыт. Особенно ценно это в походе, где каждый лишний килограмм давит на плечи. Поэтому в России гречневая каша издавна считалась основой солдатской пищи. Да и в крестьянских семьях к ней было особо уважительное отношение. Не случайно в народе сложили поговорку: «Гречневая каша — матушка наша».

Гречневая каша всегда считалась самой почитаемой из всех круп. Она имеет великолепный вкус и высокую питательную ценность. В среднем гречневая крупа содержит 14% белков, 67% крахмала, более 3% жиров, богата витаминами В1, В2, В6, РР, минеральными веществами - фосфором, калием, марганцем, кальцием, железом, магнием.



# Рисовая каша

Среди круп рис занимает первое место по содержанию высококачественного крахмала - 77,3% и биологической ценности белка. К тому же в нем есть богатый набор витаминов –В1, В2 ,В6, РР, Е и участвующая в кроветворении фолиевая кислота, которая является важным средством профилактики малокровия.



Во время жатвы рисовое поле ничем особенно не отличается от прочих хлебных полей. Но побывав здесь, когда рис еще зреет, и удивишься: «А где же поле?» Вместо него — бесконечные пруды, отделенные друг от друга узкими ленточками земли. Не зря на Востоке говорят: «Вода — душа риса».



В старину рис в нашей стране не выращивали. Долгое время о нем вообще ничего не знали. Лишь при Иване Грозном русские купцы впервые завезли диковинное зерно в Московию. Более 70 лет назад в нашей стране, на Дальнем Востоке, начали выращивать свой рис. А потом крупные рисовые плантации появились на юге — в Краснодарском крае

# Пшенинная каша

Пшено это семена проса, очищенные от наружной оболочки. В России еще пару сотен лет назад пшенинная каша была основным блюдом на крестьянском столе. Первыми возделывать просо, из которого и получают пшено, начали в Древнем Китае. У жителей Поднебесной «золотая крупа» служила сырьем для производства муки, кваса, варки пива, приготовления супов и сладких блюд. А уж потом просо распространилось по всему миру. Особенно сильно желтая кашка понравилась славянским народам, которые в силу сурового климата просто не могли позволить себе выращивать теплолюбивые рис и кукурузу.



Зернышки пшена богаты витаминами В1 (борется с усталостью, раздражительностью и депрессией), В2 (поможет справиться с перхотью, распрощаться с угрями и сделает волосы густыми и сильными) и В5 (избавляет от проблем с осанкой и стабилизирует кровяное давление). Все витамины группы В благотворно влияют на память, улучшают работу мозга и повышают работоспособность. Поэтому у любителей пшенки есть все шансы стать интеллектуалами.

**Пшеничную кашу стоит полюбить жителям больших городов и районов с неблагоприятной экологией. Элементы, содержащиеся в пшене, способны связывать ионы тяжелых металлов и выводить из организма вредные вещества.**



# Овсяная каша

В давние времена колоски овса, покрытые волосками, прицеплялись к шерсти животных, к ногам пешеходов и начинали вместе с ними путешествовать. Многие из таких невольных «бродяг», как считают ученые, пришли к нам из далекой африканской страны Эфиопии. Кроме овсяной крупы из овса можно получать толокно (размоченное, раздавленное и размолотое овсяное зерно), *геркулес* (овсяные хлопья). Особо хочется отметить *толокно*. Делали его в северных странах так: мешок овса замачивали в реке или озере на сутки, затем томили в русской печи пока не набухнет и приобретёт приятный запах, зарумянивали, а потом вручную толкли в ступке, отсюда и название ТОЛОКНО.



Крупа, вырабатываемая из овса, занимает среди круп одно из первых мест по питательности. Пищевые достоинства овсянки определяются высокой биологической ценностью овса, состав которого помимо прочего включает повышенное количество незаменимой аминокислоты - лизина. В овсе много белка, жиров, витаминов. Поэтому овсяной кашей стараются кормить детей. От овсянки они быстрее растут, хорошо оправляются после болезни.





# Перловая каша

Перловая крупа – это цельные ячменные зерна, очищенные и шлифованные. Свое название перловка получила потому, что цветом и формой не так уж и отдаленно напоминает речной жемчуг (перлами на Руси называли жемчужины). В старину перловая каша считалась царским блюдом. Для царского стола крупу замачивали на 12 часов, варили на молоке, томили в печи, заправляли сливками. Перловая да ячневая каши были любимцами царя Петра I.



Ячмень выращивали и употребляли еще за 4000 лет до нашей эры. Из его зерен делают перловую и ячневую крупу. Отличаются они тем, что перловую крупу получают путем освобождения зерна от оболочки, а для выработки ячневой ячмень без оболочки измельчают. Семена ячменя очень питательны, содержат белки, жиры, углеводы, ферменты, витамины А, В, D, Е, минеральные вещества. Из ячменя вырабатывают два вида круп: перловую и ячневую. В первом случае зерна обдирают, а затем шлифуют и дробят. Перловка содержит 9,3% белка, 73,7% крахмала.



**Перловка богата аминокислотами. Например, в ней содержится лизин,**

**который участвует в выработке коллагена, сохраняющего кожу упругой и гладкой. Перловка богата витаминами и микроэлементами:**

**в ней много калия, кальция, железа, присутствует также медь, марганец, цинк, молибден, никель, кобальт, стронций, хром, йод, бром, фосфор.**

# **Вывод:**

**В России к кашам было особое уважение и почитание, как на крестьянском, так и на царском столах.**



## 2. В чём полезность каши, и какая из них самая важная для растущего детского организма.

*Рис. 1. Таблица суточной нормы потребления витаминов и минералов детьми младшего школьного возраста*

| <b>В1</b> | <b>В2</b> | <b>В5</b> | <b>В6</b> | <b>В12</b> | <b>РР</b> | <b>Н</b> | <b>Мg</b> | <b>Fe</b> | <b>Na</b> | <b>Ca</b> | <b>К</b> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 1         | 1.2       | 5         | 1.4       | 1.4        | 7         | 30       | 4         | 2         | 4         | 7         | 5        |

**Вывод:** для полноценного роста и развития школьнику ежедневно необходимы витамины и минералы, и в не малых количествах.

*Рис. 2. Сводная таблица витаминов и минералов в кашах*

|                  | <b>B1</b> | <b>B2</b> | <b>B6</b> | <b>Bc</b> | <b>PP</b> | <b>Ca</b> | <b>K</b> | <b>Mg</b> | <b>Fe</b> | <b>P</b> | <b>Na</b> | <b>H</b> |
|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|
| <b>Гречневая</b> | 0.4<br>3  | 0.4<br>3  | 0.4<br>0  | 22.8<br>0 | 13.8<br>0 | 120       | 530      | 258       | 6         | 361      | 40        | 20       |
| <b>Овсяная</b>   | 0.4<br>9  | 0.4<br>5  | 0.5<br>8  | 23.0<br>0 | 20.0<br>0 | 117       | 421      | 135       | 5         | 351      | 75        | 20       |
| <b>Пшённая</b>   | 0.4<br>2  | 0.4<br>2  | 0.5<br>4  | 24.8<br>0 | 3.00      | 51        | 202      | 131       | 4         | 320      | 30        | 15       |
| <b>Перловая</b>  | 0.1<br>2  | 0.1<br>2  | 0.3<br>6  | 24.0<br>0 | 4.48      | 40        | 198      | 98        | 4         | 344      | 12        | 9        |
| <b>Рисовая</b>   | 0.0<br>4  | 0.0<br>8  | 0.1<br>8  | 19.0<br>0 | 3.82      | 66        | 100      | 96        | 2         | 323      | 89        | 3.5      |
| <b>Манная</b>    | 0.1<br>4  | 0.1<br>4  | 0.1<br>7  | 23.0<br>0 | 1.2       | 4.8       | 90       | 0.4       | 1         | 2.8      | 1.2       | 0.4      |

**Вывод:** в исследуемых кашах присутствуют **все виды витаминов и минералов**. Особенно **богаты** зерновые каши витаминами группы **B**, которые **необходимы** растущему детскому организму.

# Витамины группы В:

1. стимулируют работу мозга, мышц и сердца;
2. способствуют росту организма и повышают его защитные функции;
3. стимулируют работу желудочно-кишечного тракта.

|                  | <b>В1</b> | <b>В2</b> | <b>В6</b> | <b>Вс</b> |
|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Гречневая</b> | 0.43      | 0.43      | 0.40      | 22.80     |
| <b>Овсяная</b>   | 0.49      | 0.45      | 0.58      | 23.00     |
| <b>Пшённая</b>   | 0.42      | 0.42      | 0.54      | 24.80     |
| <b>Перловая</b>  | 0.12      | 0.12      | 0.36      | 24.00     |
| <b>Рисовая</b>   | 0.04      | 0.08      | 0.18      | 19.00     |
| <b>Манная</b>    | 0.14      | 0.14      | 0.17      | 23.00     |



# Витамины РР и Н:

1. Улучшают работу нервной системы и головного мозга;
2. способствуют снижению уровня холестерина и сахара в крови;
3. улучшают аппетит и зрение.

|                  | РР    | Н   |
|------------------|-------|-----|
| <b>Гречневая</b> | 13.80 | 20  |
| <b>Овсяная</b>   | 20.00 | 20  |
| <b>Пшённая</b>   | 4.48  | 15  |
| <b>Перловая</b>  | 3.32  | 9   |
| <b>Рисовая</b>   | 3.82  | 3.5 |
| <b>Манная</b>    | 1.2   | 0.4 |



# Ca Mg P Fe Na

1. необходимы для роста детей, укрепляют кости и нервную систему,
2. способствуют снабжению организма энергией,
3. улучшают концентрацию внимания, память и мышление.

|                  | Ca  | K   | Mg  | Fe | P   | Na  |
|------------------|-----|-----|-----|----|-----|-----|
| <b>Гречневая</b> | 120 | 530 | 258 | 6  | 361 | 40  |
| <b>Овсяная</b>   | 117 | 421 | 135 | 5  | 351 | 75  |
| <b>Пшённая</b>   | 51  | 202 | 131 | 4  | 320 | 30  |
| <b>Перловая</b>  | 40  | 198 | 98  | 4  | 344 | 12  |
| <b>Рисовая</b>   | 66  | 100 | 96  | 2  | 323 | 89  |
| <b>Манная</b>    | 4.8 | 90  | 0.4 | 1  | 2.8 | 1.2 |





**B1**

**B2**

**B6**

**Bc**

**P**

**Na**

**Mg**

**Ca**

**Fe**





# Анкета



1) *Как часто в вашей семье готовят кашу?*

А) часто    Б) иногда    В) никогда

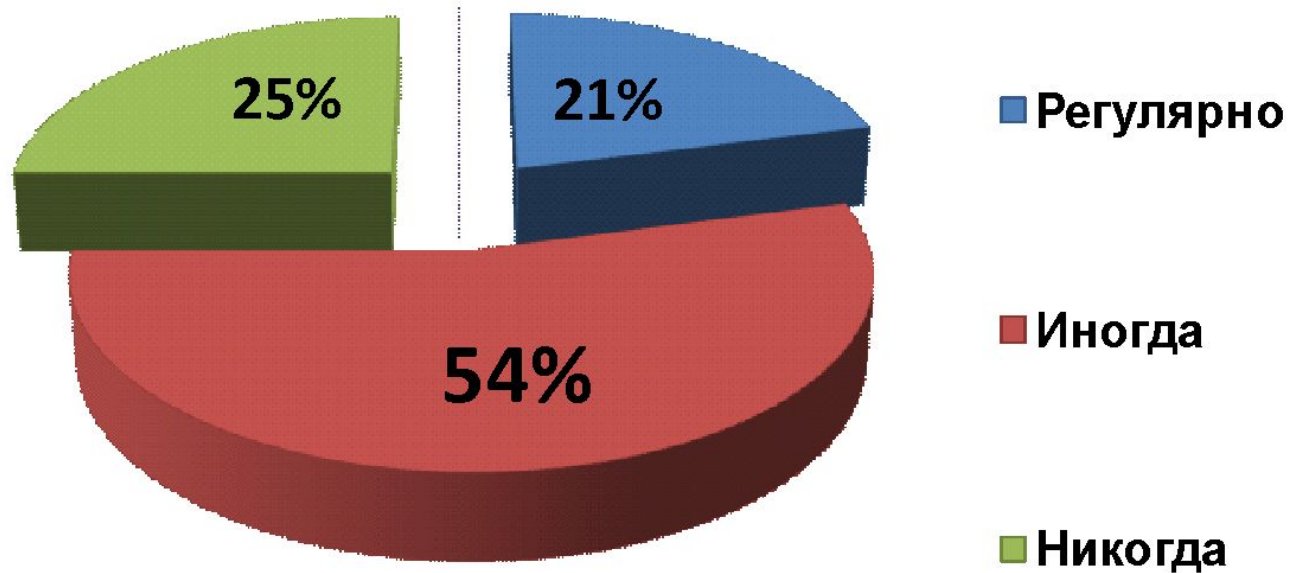
3) *Любимая каша вашей семьи?*

А) гречневая    Б) овсяная    В) рисовая    Г) пшённая    Д) манная

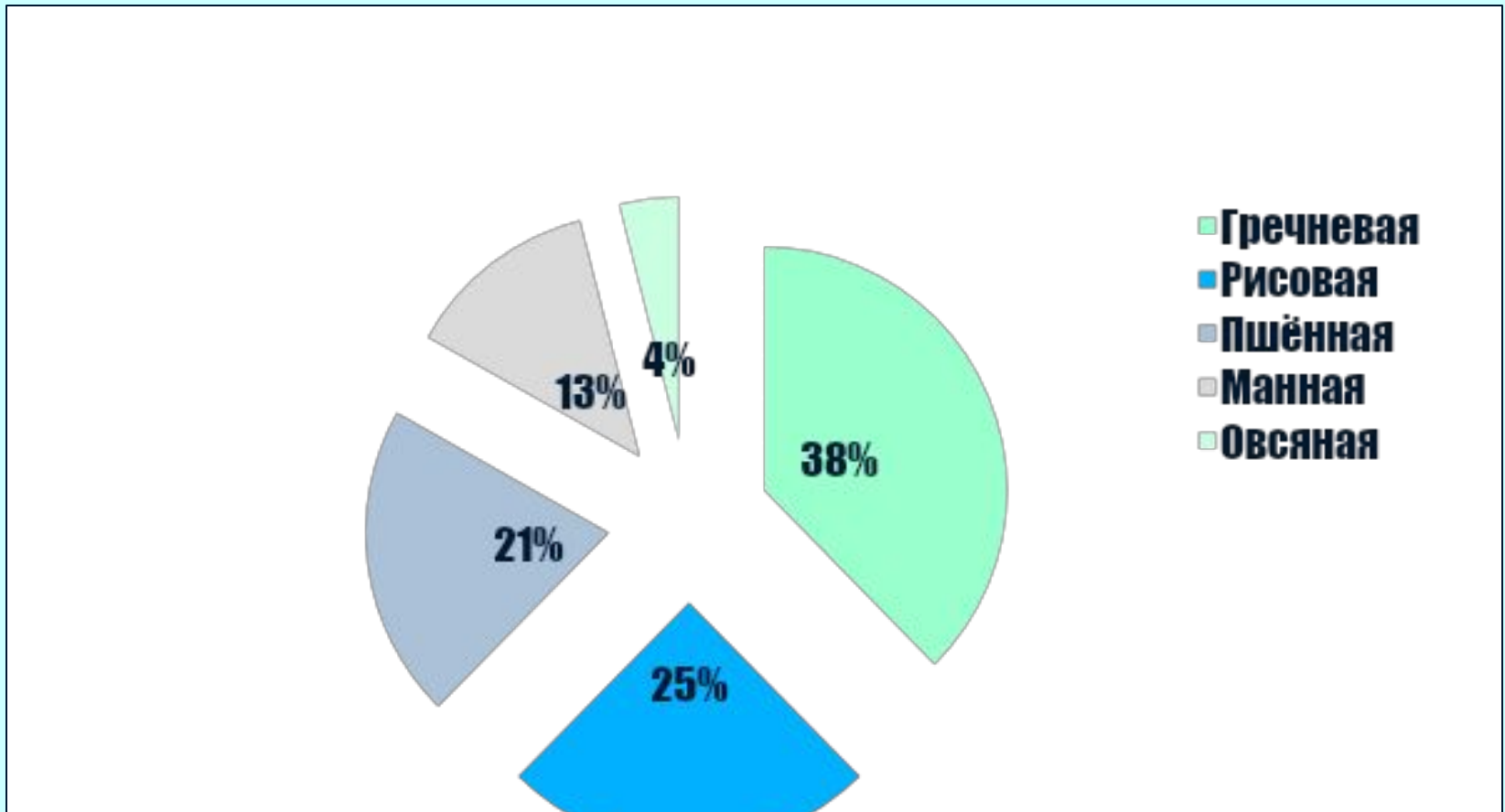
4) *Как часто вы кушаете кашу в школьной столовой?*

А) часто    Б) иногда    В) никогда

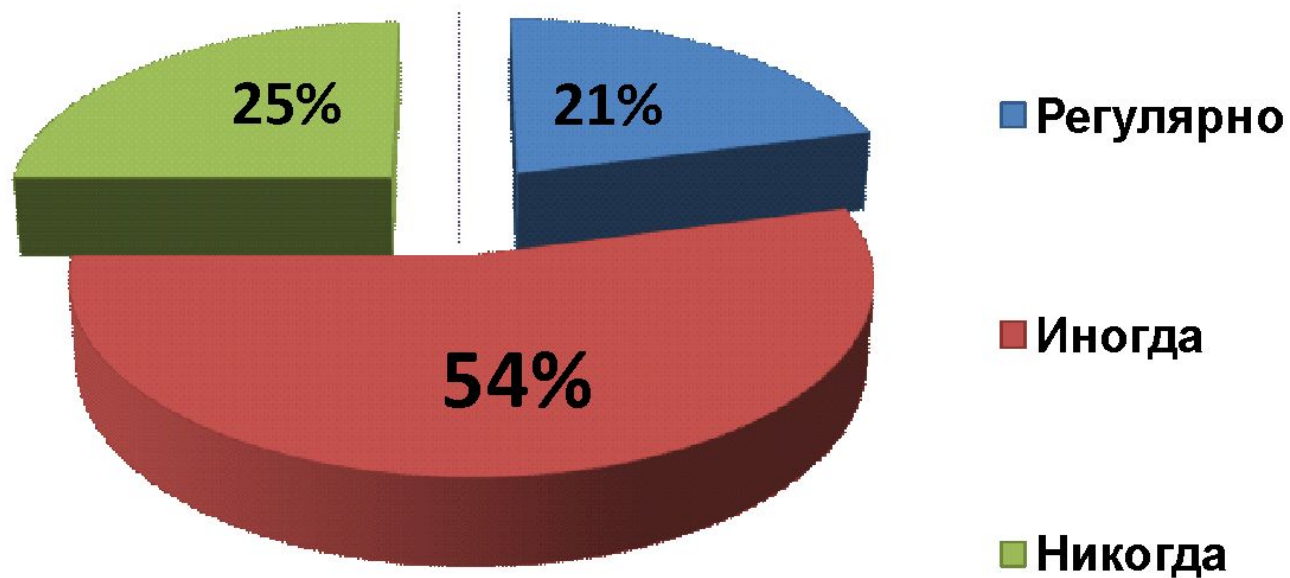
# *Как часто в вашей семье готовят кашу?*



# *Любимая каша вашей семьи?*



# *Как часто вы кушаете кашу в школьной столовой?*



# Вывод

Большинство учащихся (54%) иногда кушают кашу дома и в школьной столовой, никогда не берут кашу и не едят её дома 25% опрошенных и лишь 21% употребляют кашу регулярно и дома, и в школе.

# В результате мы пришли к такому выводу:



- 1. Каши делают из зёрен овса, риса, пшеницы, проса и ячменя. В России к кашам было особое уважение и почитание, как на крестьянском, так и на царском-столах.**
- 2. Все каши богаты витаминами и минералами, необходимые полноценному росту и развитию школьников. Самыми полезными кашами являются – гречневая, овсяная и пшённая.**
- 3. Большинство учащихся иногда кушают кашу дома и в школьной столовой, никогда не берут кашу и не едят её дома 25% опрошенных и лишь 21% употребляют кашу регулярно и дома, и в школе. Самыми любимыми кашами стали – гречневая, рисовая и пшённая каши.**

**Запомните эту историю нашу!**



**Пляшите, играйте,**

**но кушайте кашу !**

**И пшёнку, и гречку,**

**перловку и манку ,**

**С клубникой и сливками - ешьте**

**овсянку .**

**Полезной и вкусной**

**должна быть еда,**

**И каша поэтому**

**с нами всегда !**





## Литература

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании [Текст] / Методическое пособие для учителя. – Москва: Изд-во ОЛМА МедиаГрупп, 2007. – 134 с.
2. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми [Текст]. - М.: Изд-во Медицина, 2004. – 67 с.
3. Нуждина Т.Д. Мир людей. Чудо – всюду [Текст] / Энциклопедия для детей. – Ярославль: Академия развития, 200. – 304 с.: ил.
4. Растить здоровым [Текст] / Детская энциклопедия здоровья. - Москва: Изд-во: Просвещение. – 488 с.: ил.
5. <http://www.kuking.net>
6. <http://www.lifeinart.ru/>
7. <http://www.carstock.ru/Dictionary>
8. <http://foto.mail.ru>
9. <http://www.artandphoto.ru/>
10. <http://www.photosight.ru>
11. <http://www.Stylemania.km.ru>
12. <http://lh6.ggpht.com>
13. <http://www.wherefore.ru>