

Муниципальное образовательное учреждение  
Лицей №11 города Волгограда.

Научно –исследовательская работа на тему :

# «ВСЯ ПРАВДА ОБ ОВСЯНКЕ»

Выполнил  
ученик 2 Г класса  
Трясин Дмитрий  
Руководитель  
Сорокина Ольга  
Владимировна

# Оглавление

- 1 Введение (проблема исследования, цель работы, актуальность темы, задачи, предмет исследования, гипотеза)
- 2 Откуда пришла овсяная каша?
- 3 Страничка из истории.
- 4 Что получают из овса.
- Что такое овсяная крупа:
  - а) Овсянка – каша против болезней;
  - б) Польза овсянки для детского организма;
  - в) Овсянка в спортивном питании.
- 5 Какие овсяные хлопья выбрать?
- 6 Как приготовить самому овсянку?
- 7 Вывод.





## ***Предмет исследования***

*Овсяная крупа*

## ***Гипотеза***

**Я предполагаю** если дети узнают больше о ценности каш и в частности овсяной каши через собственную исследовательскую деятельность, то они поймут, что овсяная каша – ценный продукт питания для детского организма и у них появится желание употреблять его в пищу.

## ***Цель работы***

*Обогатить знания детей об овсяной каше, как о ценном и полезном продукте для роста детского организма.*

## ***Задачи:***

В своей работе я постараюсь ответить на следующие вопросы:

*Откуда пришла каша?*

*Какую овсяную крупу выбрать и как ее приготовить?*

- Доказать, что овсянка полезна и вкусна;
- Предложить рецепт приготовления каши.

# Проблема



Я и мои сверстники частенько приходя в школьную столовую и увидев в тарелке кашу, отказываемся ее есть. Но от родителей и учителей мы постоянно слышим, что каши есть полезно. Вот почему меня заинтересовала тема о пользе овсяной каши.



## Актуальность темы

В детских садах и школах в меню часто включают именно каши. И я решил разобраться – так ли полезно есть каши, в чем заключается эта польза, все ли каши одинаково полезны, полезны ли каши только для детей или их следует есть и взрослым.

# Методы исследования

анкетирование

сбор информации

наблюдение

поисковая работа

практическая работа

выступление

анализ

ВЫВОД



# Откуда пришла каша?

Овес считают одним из самых первых растений, которое человек начал «приручать». Широка и его география – растение это выращивали повсеместно. Упоминается овес не только как злак, пригодный в пищу: лечебные свойства этого растения упоминаются многими врачами древности. 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. На Тибете про овес говорили с крайним почтением: считалось, что это растение помогает продлить жизнь. История овсяной каши – это и знаменитая овсянка по утрам, традиция, пришедшая во многие страны мира с туманного Альбиона.

# Народная мудрость

Издавна русский народ ценил каши за их пользу. Все мы отлично знаем пословицы – «мало каши ел», «кашу маслом не испортить», «каша – мать наша». Все они говорят о том особенном месте, которое это блюдо занимает в русской кухне. Поэтому так много пословиц и поговорок сложено о каше:

- *Хороша кашка, да мала чашка.*
- *Русского мужика без каши не накормишь.*
- *Щи да каша — пища наша.*
- *Каша — мать наша, а хлеб — кормилец.*





# Страничка из истории

Каша - исконно русское блюдо. Кашей на Руси считались вообще все кушанья, сваренные из измельченных продуктов. Как бы то ни было, это были главные блюда на столе, как у бедных, так и у богатых.

Каша – кушанье из крупы на молоке или воде была любимым блюдом славян. Кашей именовали и еду вообще. Кашеваром называют не только «варщика каши», а вообще повара в воинской части или рабочей артели.

А вот другое известное выражение пошло от обычая варить кашу при заключении мирного договора между враждующими сторонами. Если договориться не удавалось, говорили: «С ним каши не сваришь».

Слово однокашник в значении «старый школьный товарищ» получило широкое распространение. В сельских школах на юге России существовал веселый обычай. При переходе из младшего в старший класс ученики приносили в школу горшки с кашей, которую вместе доедали, затем на прощанье с остающимися в младшем классе, разбивали горшки.



Щи да каша – пища наша.





# Что получают из овса

Среди наиболее распространенных продуктов из овса – овсяная мука, овсяные хлопья, овсяный кисель, овсяное печенье.

Зерна овса также используют для производства овсяной крупы, толокна и особого овсяного кофе. Овсяную муку применяют в хлебопекарной промышленности и кондитерском производстве (из нее изготавливают хлебцы, овсяное печенье, крекеры и т.п.). Особой популярностью пользуются такие блюда, как «овсянка» (овсяная каша) и мюсли (овсяные хлопья, перемешанные с сушеными фруктами, орехами, шоколадом).



Состав на 100 граммов:

Углеводы - 65,4 г

Белки - 11 г

Жиры - 6 г



100 граммов = 359,6 калории

# Овсянка - каша против болезней

Уникальный состав каши препятствует образованию тромбов, понижает холестерин, улучшает память и мыслительные процессы, а в целом благоприятно воздействует на состояние сердечно-сосудистой системы.

Овсяная каша – отличный антиоксидант, продлевающий молодость.

Клетчатка, содержащаяся в овсяной каше, способствует хорошему пищеварению. Кроме того, эта каша способна понижать уровень холестерина.

Порция овсяной каши по утрам для жителей больших городов с плохой экологией поможет вывести соли тяжелых металлов и вредных токсинов из организма. Вряд ли есть еще какой-нибудь аналогичный продукт, который имеет столько полезных свойств практически для всех систем организма.



# Полезьа овсянки для детского организма

**Полезьа овсяной крупы для детей заключается в большом количестве легкоусвояемых углеводов, дающих энергию, и разнообразии витаминов и минералов. В овсянке содержится практически вся таблица Менделеева.**

**Овсяная каша — самая питательная из каш. Хорошо известно свойство овсяной каши благотворно действовать на желудочно-кишечный тракт, что делает ее незаменимой в диетическом питании.**

**В овсе много белка, жиров, витаминов. Поэтому овсяной кашей стараются кормить детей.**

**От овсянки они быстрее растут, оправляются после болезни.**



# Выбираем крупу

В наших магазинах большой выбор круп овсяной каши. Любая каша, овсяная в том числе, сохраняет полезные свойства свои, если готовится из цельных зерен. **Есть крупа**, из которой на приготовление каши уходит, приблизительно минут сорок. Промытые предварительно зерна цельные или дробленые, засыпают в уже кипящую воду или молоко. Во время приготовления каша овсяная требует к себе особого внимания. Ее надо постоянно помешивать.

В магазинах **есть овсяные хлопья**. Готовится такая каша намного быстрее, чем из цельного зерна. Овсянка из хлопьев варится минут десять. Хлопья высыпают уже в кипящую воду или молоко. Выключив кашу, накрывают плотно крышкой и настаивают еще несколько минут.

**Есть сорт хлопьев**, которые можно просто залить кипятком и, настояв несколько минут, лакомиться полезным блюдом.



# Мой способ приготовления каши

Прочитав много информации о кашах, я пришел к выводу, что полезнее каши те, которые варятся.

Поэтому

1) В магазине, я выбираю кашу «Геркулес».

Готовится такая каша минут десять. По инструкции хлопья высыпают уже в кипящую воду или молоко. Причем, минуты четыре огонь не уменьшают, а проваривают смесь на сильном огне. Притушив огонь до среднего, варят еще минут пять. Выключив кашу, накрывают плотно крышкой и настаивают еще несколько минуток.

Но мне пользоваться газовой плитой родители пока не разрешают,

2) поэтому я заливаю хлопья кипятком.



3) ставлю в микроволновку на 3-5 минут.  
4) вынимаю из печи и ставлю на стол  
5) добавляю разные вкусности: любые ягоды, фрукты, варенье, мед, орешки.  
Можно добавить просто сливочное масло и сахар.

6) подаю к столу.

**Получается очень вкусно!**



О, каша овсяная! Душистая, пряная,  
С кусочками фруктов... Ты манишь,  
зовешь!

О, как по утрам о тебе я мечтаю!  
Ты силу, энергию, бодрость даешь!

Даешь мне добро и даешь мне здоровье!  
Так радуй же каждое утро меня!

Со своими исследованиями я выступил в классе. Одноклассникам я предложил мой рецепт приготовления овсянки.

## ЧТО МЫ ЗНАЛИ

- ❖ Каша входит в детское меню.
- ❖ Говорят, что есть каши полезно.
- ❖ В магазинах большой выбор круп.



## ЧТО МЫ УЗНАЛИ

- ❖ Каша – одно из древних блюд людей .
- ❖ Из всех каш овсяная – одна из самых полезных.
- ❖ В чем польза овсянки.
- ❖ Как выбрать самые полезные овсяные хлопья.
- ❖ Как приготовить не только полезную, но и вкусную кашу.

# Вывод

Я считаю, что цель, поставленная в начале работы, достигнута.

Я много узнал о пользе овсяной каши, поделился своими знаниями с одноклассниками. Надеюсь мой рецепт приготовления каши пригодится ребятам, и они поймут, что овсяная каша не только полезна, но это еще и вкусно.

Моё предположение о том, что знания детей об овсяной каше как о ценном продукте питания может вызвать желание употреблять его в пищу оказалось верным.

Я хочу, чтобы все дети были здоровыми и умными. И эта удивительная каша может помочь им в этом.

