

«Каша – пища наша»



*Выполнила: Попова Елена
ученица 4 класса МКОУ
Лосевская СОШ №2
Руководитель: Дмитриева
О.А.*

ПЛАН РАБОТЫ:

- ***Проблема исследования и ее актуальность***
- ***Предмет и гипотеза исследования***
- ***Задачи исследования***
- ***История появления каши. Виды каш***
- ***Полезные свойства каши***
- ***Упоминание о кашах в литературных произведениях***
- ***Заключение и выводы о пользе каши***

Полезны ли каши?

- Ешьте дети больше каш
будете здоровы!
- Не будешь есть каши – силы не будет!



ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ



ГИПОТЕЗА: Я предполагаю, что каши приносят пользу организму человека.

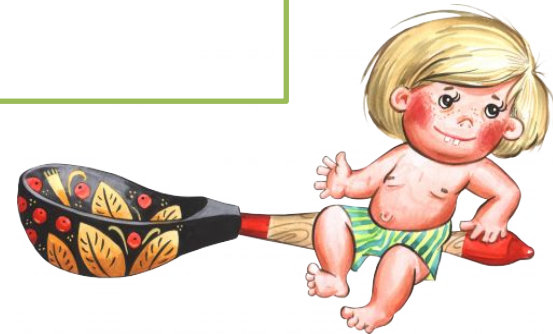
ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- *Узнать историю появления каши в жизни человека.*
- *Узнать, из каких злаков получают крупу для каши.*
- *Выяснить питательные ценности каши.*
- *Каша - в устном народном творчестве.*
- *Провести анкетирование, обработать полученные данные.*
- *Презентация проекта.*

ИЗ ИСТОРИИ

*Каша — кушанье, приготовленная из растёртого зерна,
«краш»- тереть.
Готовили на воде или на молоке, с такими
добавками
как соль, сахар, фрукты.*

*В 12 веке «каша» - синоним слова «пир»
Каша- символ перемирия «мирная каша»*



НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Кашу обязательно готовили по случаю начала большого дела. Отсюда пошло выражение "заварить кашу".

О человеке ненадежном и не сговорчивом говорили: « С ним каши не сваришь»

Свадебное торжество на Руси называлось «кашею»

Каша для жениха с невестой было единственным кушаньем на свадьбе.

При рождении ребенка варилась "бабина каша" – крутая, пересоленная, которую должен был съесть молодой отец.

У русских князей существовал обычай – в знак примирения между врагами сварить «мирную» кашу.

Без неё мирный договор считался недействительным.



ИЗ ЧЕГО ПОЛУЧАЮТ КАШИ?

Гречих

а



круп

гречнева

я

Пшениц

а



круп

пшенична

я

манная

мука

Ячмен

ь



круп

перлова

я

ячневая

ИЗ ЧЕГО ПОЛУЧАЮТ КАШИ?

Просо

Кукуруза

Овес



крупа
овсяная
хлопья
«Геркулес»
»



крупа
пшено



крупа
кукурузна
я

Рис



крупа
рисовая

ВИДЫ КАШИ

**РАССЫПЧА
ТЫЕ**



ВЯЗКИЕ



ЖИДКИЕ



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА КАШИ

Манная



Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.

Полезные вещества:
фитин, белок, крахмал

Рисовая



Имеет абсорбирующие свойства, способные выводить токсины, легкоусвояема, нужна при расстройстве желудка.

Полезные вещества:

белок, почти равноценный животному, крахмал

Mg Na Ca K P
магний натрий кальций калий фосфор

Овсяная



Снижает холестерин, стимулирует ЖКТ, помогает для профилактики рака, гастрита и язвы.

Полезные вещества:

белок, линолевая кислота, лецитин, натрий витамин, клетчатка

K Mg Ca
калий магний кальций

Гречневая



Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и улучшает кровообращение.

Полезные вещества:

белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин

E

Ca

Fe

K

Na

витамин кальций железо калий натрий

Пшеничная



Полезна для ЖКТ, очищает от токсинов, снижает холестерин. Рекомендуют при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы и печени.

Полезные вещества:

белок и углеводы

Fe

P

Si

Mg

A

железо фосфор кремний магний витамин

Перловая



Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.

Полезные вещества:

крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В

Fe

P

I

Mg

Cu

Ca

железо фосфор йод магний медь кальций

Кукурузная



Борется с газообразованием в ЖКТ, улучшает внешний вид ногтей, волос, кожи и зубов.

Полезные вещества:

ниацин, лизин, триптофан, фолиевая кислота, пантотеновая кислота селен

Si

Zn

A

C

E

кремний цинк

витамины

ОПРОС:

Чем полезна каша для организма человека?

Медицинский работник школы:

«В кашах очень много полезных веществ и витаминов.

Они улучшают пищеварение.

Повар школы:

Рассказала из чего варят каши и мы узнали, что каши очень полезны и крайне необходимы для роста и развития детского организма.

Мама сказала:

«Каша придает силы человеку.

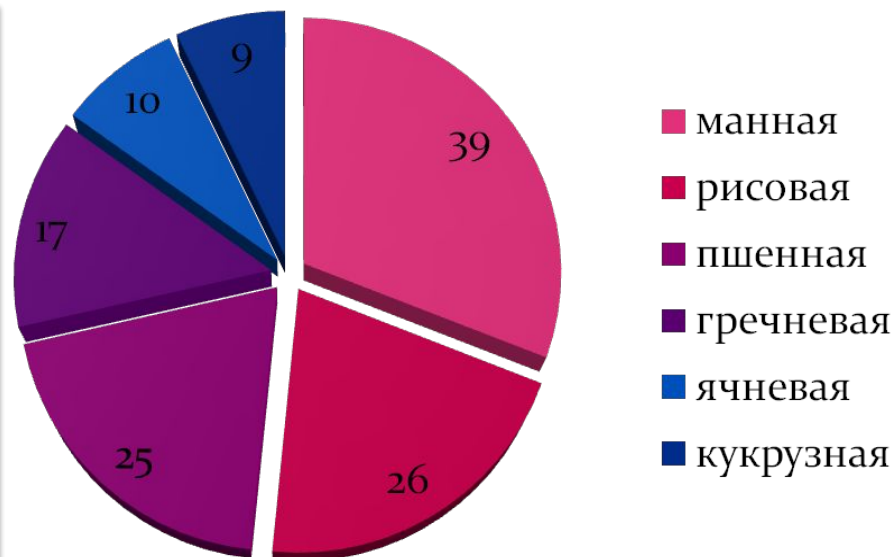
В ней много витаминов.

Анкетирование среди учеников начальных классов

**Всего опрошено: 70
человек.**

**Выяснилось, что 10
ребят не любят каши,
а 60 учеников едят и
любят каши, особенно
манную, гречневую,
рисовую, пшенную.**

**Почти все ребята
знают
о полезных свойствах
каши для здоровья
человека.**



Народные игры, пословицы, загадки о каше.



Защита проекта «НАША КАША!»

(ответственные 4 класс)





Презентация каши (2-3 класс)



Дегустация каши





ВЫВОД:

- 1) Каша имеет многолетнюю историю;*
- 2) Каша полезна для организма человека, так как зерно,
из которого её варят содержит различные
витамины
и микроэлементы;*
- 3) Каши благотворно влияют на пищеварение,
на работу сердца и других органов.*

СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!