

*Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1*

Учебно- исследовательская работа по теме:

Наша каша

Автор.

Бобель Дарья, ученица 4 «А» класса

Войтенко Полина, ученица 4 «А» класса

Морина Александра, ученица 4 «А» класса

Баланюк Эвелина, ученица 4 «А» класса

Руководитель.

Лопатина Екатерина Николаевна

Есть или не есть?



Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. При ежедневных учебных нагрузках, просто необходимо правильно питаться, и получать с пищей достаточное количество белков, жиров, углеводов и витаминов.

Почему же некоторые дети любят и едят кашу, а некоторые - нет?

Кто прав?

История каши

Ученые считают, что она даже старше хлеба, так как каша - первое, что человек научился готовить из зерна.



Каша и традиции



- Кашу варили не только на свадьбу, но и при рождении ребенка, на крестины и именины, на поминки или похороны.
- Готовилась каша обязательно перед большими сражениями, а уж на победных пирах без «победной» каши не обходилось. Для заключения мира обязательно нужно было готовить «мирную» кашу.
- Каша являлась основной горячей пищей для солдат. А солдатских поваров называли кашеварами.
- Кашу обязательно готовили и по случаю начала большого дела. Отсюда пошло выражение «заварить кашу».

Каша и традиции



- «Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец родной»
- «Щи да каша – пища наша»
- «Без каши обед не в обед»
- «Борец без каши – вдовец, каша без борца – вдова»
- «Воду жалеть – и каши не сварить»
- «Горе наше - гречневая каша: есть не хочется, а оставить жаль»
- «Гречневая каша сама себя хвалит: я – де с маслом хороша»
- «Кашу не перемаслишь».
- «Любо брюху, что глаза кашу видят»
- «Русского мужика без каши не накормишь»
- «Хороша кашка, да мала чашка»

Целебные свойства



Так как каша долгое время была основной в питании русского народа, то уже издавна были замечены целебные свойства различных видов круп и самих зерновых культур.

Гречневая крупа

- В среднем гречневая крупа содержит 14% белков, 67% крахмала, более 3% жиров, богата витаминами B1, B2, B6, PP, минеральными веществами - фосфором, калием, марганцем, кальцием, железом, магнием.
- Гречневая каша обладает антитоксическими свойствами, способствует выведению из организма избыточного холестерина и ионов тяжелых металлов, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, в частности ишемической болезни сердца.



Овес



- В овсяной крупе содержится почти 12% белка, 65% углеводов, почти в два раза больше ценных растительных жиров, чем в гречке, - 5,8%, не говоря уже о витаминах и различных минеральных веществах.
- Применяется в качестве диетического средства при желудочно-кишечных заболеваниях и сахарном диабете

Ячмень



- 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. Перловка содержит 9,3% белка, 73,7% углеводов, 1,1% жира.
- В качестве лечебного средства отвар зерен ячменя применяют при желудочно-кишечных заболеваниях. Для смягчения кашля пьют отвар ячневой или перловой крупы.

Пшено и просо



Получаемое из проса пшено содержит около 12% белка, 69,3% углеводов, 3,3% жиров, биологически активные аминокислоты и некоторые витамины. Кроме того, пшено богато фосфором. В нём много грубых волокон, которые способствуют очищению кишечника.

Манная крупа



- В манке много крахмала – 73% и белка 11,3%, но почти нет клетчатки – 0,2% и жира – 0,7%. Поэтому она легко усваивается.
- Из манной крупы готовят много блюд и используют в приготовлении котлет и запеканок.

Рис



- 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 - B1, B2, B6, PP, E и фолиевая кислота.
- Рисовая каша очень полезна при заболеваниях органов пищеварения.

Рейтинг каш по мнению учёных-диетологов



Рисовая каша



Гречневая каша



Овсяная каша

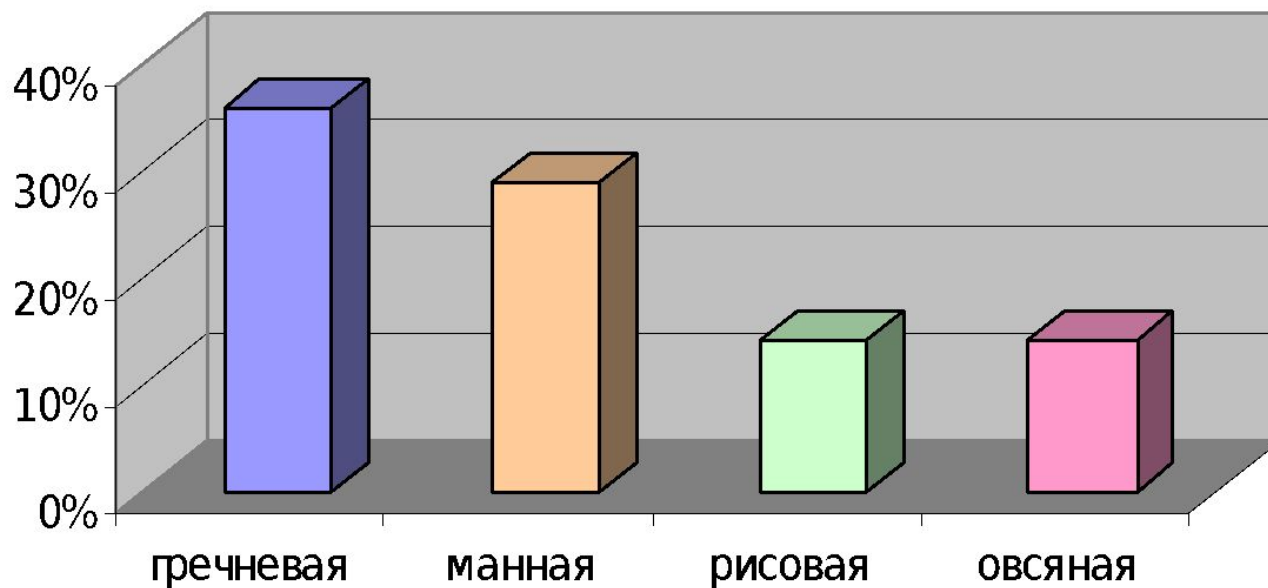
Каши моментального приготовления



Самым большим вредом «пакетированных» каш, является высокое содержание подсластителей, добавок и ароматизаторов и различных Е.

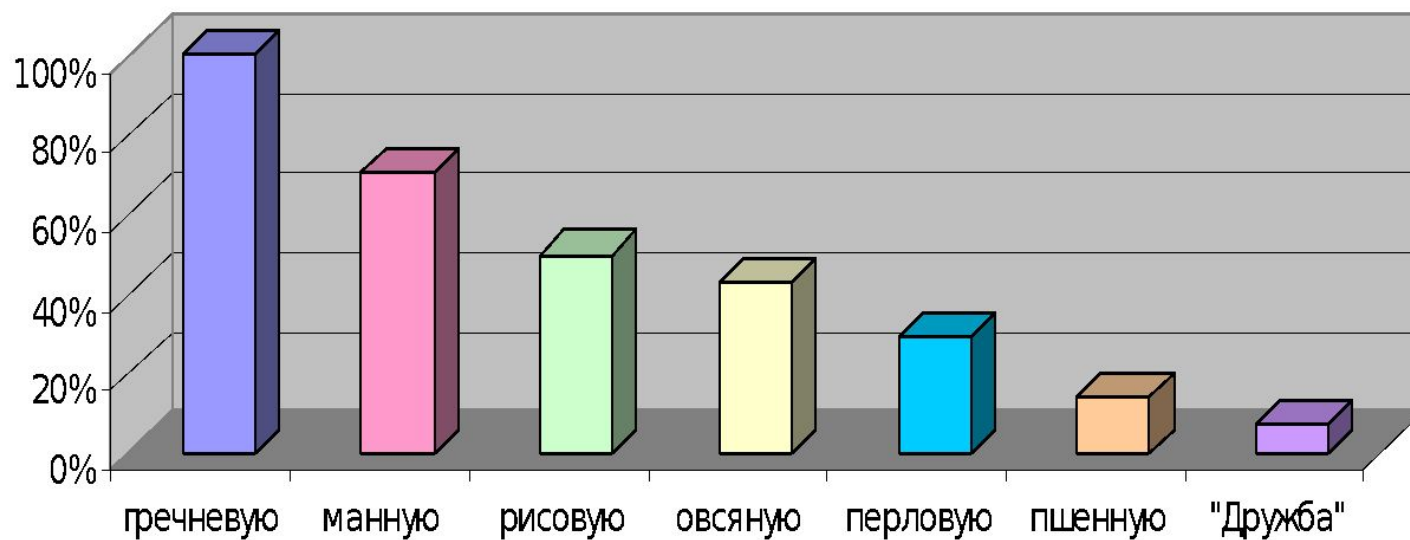
Социологический опрос

Самые популярные каши дома



Социологический опрос

Дома готовят каши



Дегустация каши



Рейтинг вкусных каш



Манная каша

**Геркулесовая каша с
сухофруктами**

Гречневая каша с мясом

Для дегустации было приготовлено 13 видов каш из разных круп, различной консистенции и по разным рецептам. Каждому блюду был присвоен номер. По результатам голосования жюри и учащихся класса был составлен рейтинг самых вкусных каш.

Мнение специалистов

**Заведующая производством столовой МОУ школы №1
Гусева Ольга Михайловна :**



- учащиеся нашей школы лучше едят рисовую молочную кашу;
- самая сложная в приготовлении манная каша;
- каши все очень полезны, так как обогащены витаминами.

Мнение специалистов

Фельдшер МОУ школы №1

Решетникова Ольга Даниловна говорит:



- *надо обязательно кушать кашу на завтрак;*
- *самые полезные для младших школьников пшённая, геркулесовая, гречневая каши;*
- *для детей-спортсменов особенно полезна геркулесовая каша;*
- *практически во всех кашах содержатся витамины группы В (В1, В6, В12) и витамины РР.*

Здоровая пища

Каша является универсальным продуктом питания для людей разного возраста, начиная с младенческого. Не зря гласит русская пословица ***«Если про кашу не забудешь, здоровым будешь».***



**Спасибо
за внимание!**

