

Проектная работа на тему «Каша – пища наша»

Работу выполнила: Егорова Дарья, ученица 2 «Б» класса

Руководитель: учитель начальных классов

Крылова Наталия Джоновна

Введение



Что на завтрак? Снова каша!
Ох, не любит её Маша
Набиваешь полный рот
А в живот всё не идёт
Что же делать? Как же быть?
Без неё ведь не прожить:
Ловкость, силу придаёт.
Так что, отправляйся в рот!
Эта ложка мне для силы.
Эта, чтобы быть красивой,
Эта, чтобы умной быть...
Что ещё мне не забыть?
Ложку, чтобы не болела
Чтобы делать всё умела
Вроде я про всё сказала
Да и каши стало мало.
Если ложечкой примять,
Съела всё, можно сказать.

Актуальность проекта:

Я считаю, что тема моего проекта актуальна, т. к. в наше время появилось много вредной пищи. Я сама люблю кашу и хочу рассказать чем же она полезна .

Цель проекта:

- Изучить литературу.
- Показать важность и полезность здоровой пищи.

Задачи проекта.

Познакомиться с разными видами каш.

Рассказать о пользе каши.

Выявить полезные свойства каши

Заботиться о своём здоровье

Гипотеза:

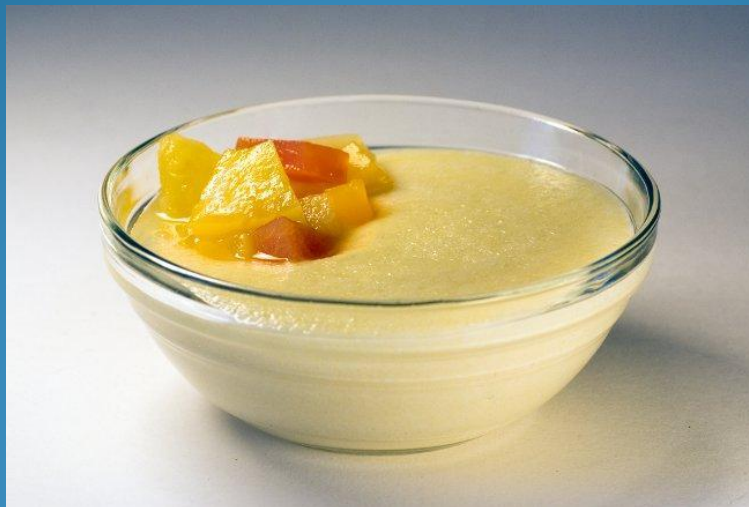
Я думаю, что дети, которые едят кашу, реже болеют и хорошо учатся в школе. Не даром во всех книгах и поговорках говорится «Каша-здоровье наше»

Правила питания школьников

Почему детям необходимо здоровое питание?

Ваш ребенок – самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» – чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища – единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период – залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

Манная каша



По сравнению с другими крупами, манная содержит меньше витаминов. Дело в том, что манную крупу готовят из очищенных от оболочек зерен пшеницы, а большинство витаминов содержится как раз в этих оболочках. Однако, за счет того что манная каша варится очень быстро, полезные вещества не разрушаются в процессе кулинарной обработки.

Овсяная каша



Регулярное употребление овсянки может сделать вас не только спокойнее, но и умнее.

Рекомендуется налегать на овсянку и тем, кто хочет сохранить умственные способности и память вплоть до глубокой старости.

Пшённая каша



Пшенная каша поставляет организму железо, необходимое для нормального кровообращения и здорового цвета лица, фтор, без которого невозможно сохранить здоровые зубы, магний – незаменимый микроэлемент для спортсменов и марганец (отвечает за нормальный обмен веществ). Издавна пшенную кашу считали продуктом, дающим силы.

Рисовая каша



Как и другие злаки, рис может похвастаться обилием витаминов группы В, витамина Е (защищает от преждевременного старения) и целым набором микроэлементов, таких как железо, цинк, магний (главный "враг" плохого настроения), кальций. Самым полезным считается коричневый рис.

Гречневая каша



Гречневая - одна из самых полезных каш. Чемпион среди злаков по содержанию витаминов группы В, которые помогают справиться со стрессами и бессонницей, а заодно и отвечают за хорошее состояние кожи, волос и ногтей. А так же способствует снижению веса.

Перловая каша



Главное богатство перловки – фосфор, по его содержанию перловая крупа почти в два раза превосходит остальные злаки. Фосфор не только необходим для нормального обмена веществ и хорошей работы мозга, но и считается главным микроэлементом.

Изучение общественного мнения

Наблюдая за питанием учащихся в школе, проведя анкетирование среди одноклассников, выяснилось, что не все учащиеся правильно понимают значимость и полезность каши.

На вопросы, предложенные детям, были следующие ответы:

1. Любите ли вы каши?

- Да - 14 человек - 50%
- Нет – 14 человек -50%

2. Как часто дома варят кашу?

- каждый день – 8 человек – 29%
- раз в неделю – 12 человек –42 %
- раз в месяц – 8 человек - 29%

3. Какое из предложенных блюд самое полезное?

- каша - 8 человек –29 %
- жареный картофель -10 человек- 35%
- мороженое -5 человек -18 %
- пирожное- 5 человек - 18%

4. Что бы ты предложил для школьного завтрака

- каши – 3 человек – 10%
- йогурт – 10 человек - 35%
- фрукты - 7 человек – 26 %
- сладости - 8 человек - 29%

Вывод:

По итогам опроса мы поняли, что большинство учеников нашего класса не знают о пользе каши, а также очень редко ее едят.

Моя гипотеза подтвердилась:

В кашах есть всё необходимое для человека, особенно для детей, чтобы они хорошо росли и развивались.

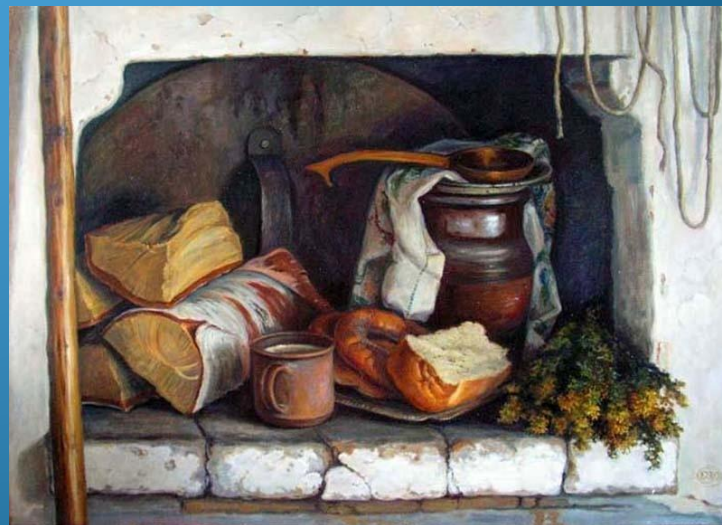
Значение проекта:

Я надеюсь, что мой проект поможет понять пользу правильного завтрака, так как я постаралась донести информацию о положительном влиянии каши на наш организм в целом.

Праздник каши



Кукла-зернушка



***Спасибо
за внимание!***