

КАША-пицца наша!



*Работу выполнили обучающиеся
4 А класса **МБОУ ООШ №6***

*Руководитель:
Комолова Наталья Борисовна
учитель начальных классов.
2021 г.*

Предмет исследования:

Каша

Гипотеза: Я предполагаю, что каши приносят большую пользу организму человека.



Задачи исследования

1. Узнать историю появления каши в жизни человека.
2. Узнать, из каких злаков получают крупу для каши.
3. Выяснить питательные ценности каши.
4. Упоминается ли о кашах в литературных произведениях?



И в детском саду, и в школе, и дома нам часто говорят:
«Мало каши ел»,
«Ешьте дети больше каши, будете здоровы», «Не будешь есть кашу, силы не будет».

Мы решили выяснить:
«Действительно ли так полезны каши, как говорят взрослые?».





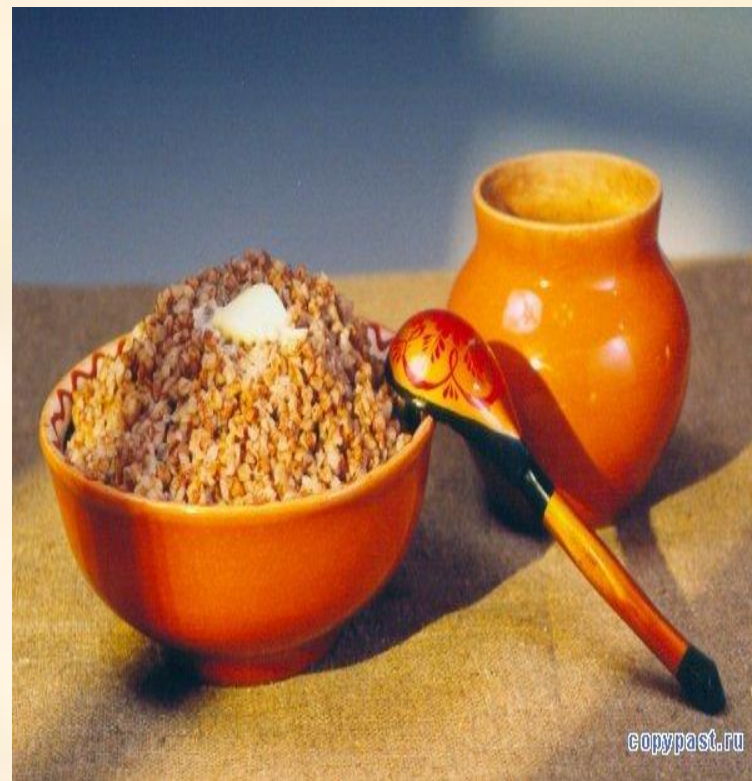
**Очень всем
полезна каша
Пшенная,
перловая,
Потому, что в этой
каше
Сила стопудовая.**

(Частушка)



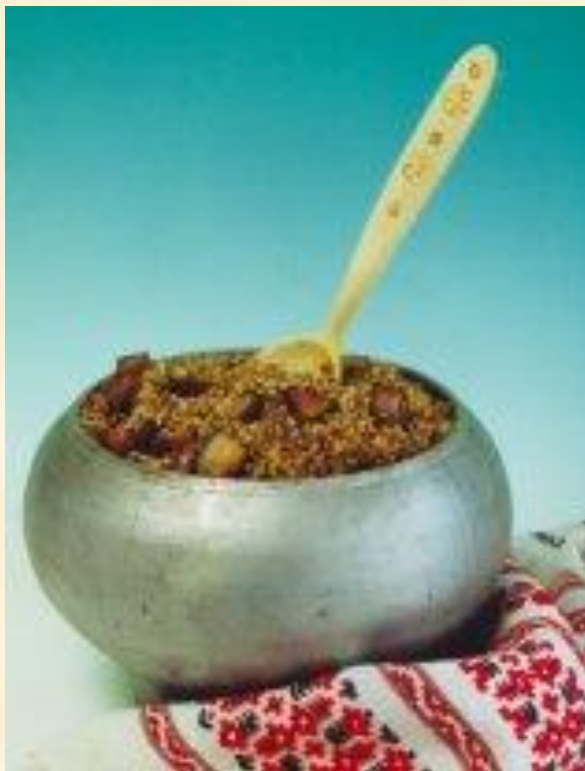
*На столе дымится каша,
Где большая ложка наша?
С кашей будем мы дружить,
Лет до ста мы будем жить!*

*Каша — пища,
приготовленная из
крупы на воде или
на молоке, с такими
добавками как соль,
сахар, фрукты.*



История

ВОЗНИКНОВЕНИЯ КАШИ



- ❑ 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



Какие каши знаем мы.



Пшеница



Пшеничная каша



Манная каша



Витамины группы В, минеральные вещества и растительная клетчатка.



Рис



Рисовая каша

Витамины группы В, РР и микроэлементы (натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо, цинк, алюминий и др.). Рис укрепляет желудок.



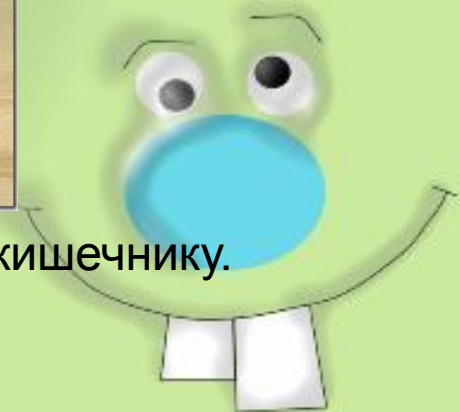
Овёс

Овсяная каша



Геркулес

Витамины, аминокислоты, белки. Помогает хорошо работать кишечнику.



Просо



Пшенная каша

Пшено эффективно выводит из организма антибиотики, что способствует восстановлению здоровья после тяжелых болезней.



Гречиха



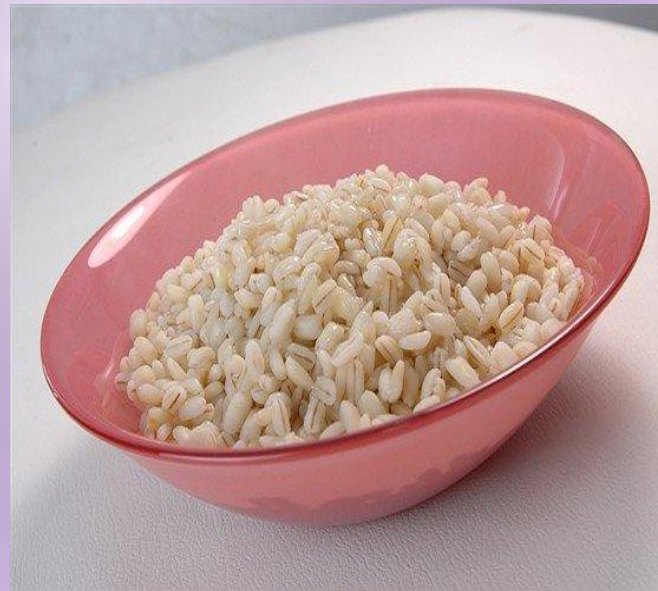
Гречневая каша

Витаминный состав гречки считается уникальным. Её применяют при заболеваниях печени, сердца, нервной системы, почек, при сахарном диабете.

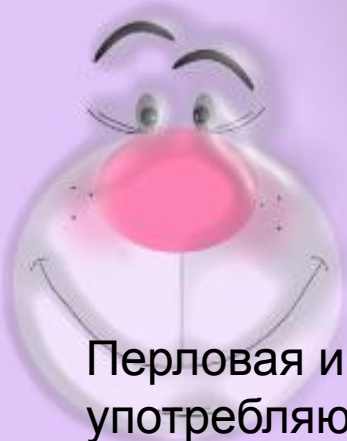
Ячмень



Ячневая каша



Перловая каша



Перловая и ячневая каши очень богаты клетчаткой. Поэтому их употребляют при болезнях кишечника.

Результаты опроса и анкетирования

Мы спросили у взрослых ,чем же 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. Мы узнали, что каши очень полезны и крайне необходимы для роста и развития детского организма.



- Мама сказала, что каша придает силы человеку. В ней много витаминов.

Анкетирование в 4 А классе

*Всего опрошено **23** человека.*

- *Выяснилось, что **5** ребят не любят каши, а **18** учеников едят и любят каши: манную, гречневую, рисовую, пшенную. Почти все ребята знают о полезных свойствах каши для здоровья человека.*
- *Манная – **6** человек*
- *Рисовая – **7** человек*
- *Гречневая – **3** человека*
- *Пшенная – **2** человека*



ПРОВЕДЯ ИССЛЕДОВАНИЕ, МЫ СДЕЛАЛИ СЛЕДУЮЩИЙ ВЫВОД:

- ❖ Любая каша – это чрезвычайно полезный питательный, вкусный и к тому же недорогой продукт. Каши хорошо сочетаются с любыми другими продуктами: мясом и рыбой, грибами и овощами, фруктами и ягодами;
- ❖ Каша имеет многолетнюю историю;
- ❖ Каша полезна для организма человека, так как зерно, из которого её варят содержит различные витамины и микроэлементы;
- ❖ Каши благотворно влияют на пищеварение, на работу сердца и других органов.

О каше сложено немало пословиц, поговорок, сказок.

- Щи да каша- пища наша.
 - Каша-подруга наша.
 - Кашу маслом не испортишь.
 - Мал горшок, да кашу варит.
 - Каша – здоровье наше.
 - Хороша кашка, да мала чашка.
 - Заварил кашу, так не желей
ни молока, ни масла.
-
- Сказка «Каша из топора».
 - Сказка «Горшочек каши».



Наша гипотеза подтвердилась:

**«Каша - очень полезная для
организма человека пища. Каша -
это важная часть правильного
питания и залог здоровья
человека».**

**«Ешьте больше каши –
будете здоровы!»**



**Чтобы стать весёлым,
смелым,
Сильным, ловким и
умелым
И с утра, чтоб не
лениться,
Нужно кашей
подкрепиться.
Кашу вкусную с утра
Кушай вволю детвора!**



Спасибо за внимание!

