

# Исследовательский проект «КАША- ПИЦЦА НАША!»



*Работу выполнили учащиеся  
2 класса  
АНО ОО школы «Ирида»*

*Руководитель:  
Сорокина Лариса Юрьевна  
учитель начальных классов.*

**Цель проекта:** доказать , что каша – одно из самых полезных и натуральных продуктов для развития организма и состояния здоровья.

**Задачи проекта:**

- проанализировать понятие «каша»;
- узнать историю каши в жизни человека;
- узнать, из каких злаков получают крупу для каши;
- узнать, какая бывает каша, и чем она полезна;
- побеседовать с медицинским работником;
- провести мониторинг среди учащихся начальных классов;
- провести изучение семейного меню;
- подвести итог нашего исследования.

**Актуальность:** ухудшение экологии питания, необходимость в здоровом питании, уменьшение популярности каш, хотя это полезное блюдо доступно для каждой семьи.





## Предмет исследования:

Каша как продукт питания.

Гипотеза: мы предполагаем, что каши приносят большую пользу организму человека.



**Что значит « каша?» Мы заглянули в словарь  
С.И. Ожегова: «Каша – кушанье из варёной крупы».**





**Из интернета мы узнали, что каша- исконно русское блюдо. В старину на Руси варили в русской печи в глиняных или чугунных горшках.**

**Каша находила признание и на царском столе: например, Пётр I любил ячневую кашу, называя её «романовской».**



**У каши есть свой народный праздник « Мирская каша», отмечается он 26 июня.**



- **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.





**О каше сложено немало пословиц,  
поговорок, сказок.**

- **Щи да каша- пища наша.**
- **Каша-подруга наша.**
- **Кашу маслом не испортишь.**
- **Каша – здоровье наше.**
- **Сказки: «Каша из топора», «Горшочек каши».**



**Знакомясь с литературой, мы выяснили, из каких злаков готовят крупу для каши:**

***Пшеница***



**Манная  
крупа**

**Пшеничная  
крупа**

***Гречиха***



**Гречневая  
крупа**

***Ячмень***



**Ячневая  
крупа**

**Перловая  
крупа**



**Овёс**



**Овсяная  
крупa**

**Просо**



**Пшённая  
крупa**

**Кукуруза**



**Кукурузная  
крупa**

**Рис**



**Рисовая  
крупa**



**Все эти крупы мы рассмотрели в классе.**



**Из беседы с медицинским работником мы узнали, что кашу нужно есть хотя бы несколько раз в неделю . Во всех крупах содержатся клетчатка, белки, витамины и минеральные вещества.**



**Анкетирование среди учеников начальных классов показало:**

**Всего опрошено 20 человек. Выяснилось, что 5 ребят не любят, а 15 учеников едят и любят каши: манную, гречневую, рисовую, пшённую. Почти все ребята знают о полезных свойствах каши для здоровья человека.**





**В нашей семье варят разные каши, но мы с сестрой любим манную кашу с ягодами.**



## **Манная каша**

- первая из каш для многих ребят и их родителей ,
- богата крахмалом и растительным белком, витаминами группы В, а также калием и железом,
- хорошо усваивается, быстро насыщает,
- рекомендуют при заболеваниях , для которых требуется диета .



**Рисовая каша наша      Вкусная, пахучая,  
Сладкая, приятная,      Белая, сыпучая.  
Вот её – то я и люблю, да ещё с курагой и черносливом.**





## Рисовая каша



- **низкокалорийный продукт - первое средство для тех, кто желает похудеть,**
- **легко переваривается и усваивается,**
- **выводит из организма множество вредных веществ,**
- **содержит витамины группы В и Е.**

**В нашей семье все очень любят овсяную кашу. Мама научила меня варить её. Теперь я сам готовлю себе завтрак.**



## Овсянка

- самая питательная из каш, содержит витамины «В», «С»,
- минеральные вещества : магний, калий, железо, йод,
- клетчатка в овсяной каше, способствует хорошему пищеварению.





**Гречневая каша – матушка наша,  
Если скушаешь её,  
То захочется ещё.**

**В семье Кати очень любят эту кашу.**



# Гречневая каша



- **содержит витамины и минеральные вещества: калий, магний, железо;**
- **снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний ;**
- **не каша, а природная мини – аптека.**





## Ячневая и перловая каша

- содержат растворимую клетчатку;

- витамины группы «А», «В», «Е», «D», полезны для сердца и сосудов;

- содержит минеральные вещества , которые необходимы для роста и здоровья человека;





# Пшённая каша



- **содержит калий, микроэлементы;**
- **витамины А и Е, которые способствуют росту детского организма.**

## **Кукурузная каша**

- **богата кремнием, который положительно влияет на состояние зубов**
- **наполняет организм энергией.**



## **Проведя исследования, 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.**





**Наша гипотеза  
подтвердилась:**

**«Каша - это полезная еда,  
которая поможет вам стать  
здоровыми и сильными. Каша -  
это важная часть правильного  
питания».**

***«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!**