Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №46 с. Урульга»

секция: естествознание

Тема: Почему полезна каша?

Исследовательская работа

Выполнили: учащиеся 3 а класса

Гантимурова Полина

Головецкая Кира

Ржахов Андрей

Руководитель: Шахурова Е. И.,

учитель начальных классов

Оглавление

**I. Введение........................................................................................................3**

**II Основная часть.**

2.1. Что такое каша?.........................................................................................4

2.2. Каша на Руси.............................................................................................4

2.3. Каша в мире...............................................................................................5

2.4. Чем полезна каша?.....................................................................................6

**III. Практическая часть**

3.1. Результаты анкетного опроса..................................................................10

**IV. Заключение..............................................................................................11**

**V. Список используемой литературы:.......................................................12**

**VI . Приложение................................................................................................13**

**3**

**I. Введение**

Когда мы были маленькими, мы не понимали, почему нас заставляли есть кашу. Говорили: «Ешь кашу, а то не вырастешь». А о хилом человеке говорят: «Он мало каши ел». Каждое утро моя бабушка готовит мне разные каши. Но на завтраке в школе большинство ребят отказываются, есть кашу. В связи с этим мы определили **проблему** своего исследования: нежелание многих детей кушать кашу, незнание их о полезных свойствах каши. Поэтому нам захотелось узнать, полезна ли каша для растущего организма, как сделать кашу вкусной, чтобы дети её полюбили? Для этого мы провели исследование на тему: «Почему полезна каша?»

**Цель исследования:** доказать, что каша сытное и полезное блюдо.

В соответствии с проблемой и целью исследования были поставлены следующие **задачи:**

изучить литературу по теме;

- узнать историю каши и её значение для здоровья человека;

- провести изучение мнений учащихся о кашах методом анкетного опроса;

- изготовить книжку, которая бы привлекла внимание к каше как популярному продукту питания современного человека.

Предварительный анализ проблемы позволил выдвинуть следующую **гипотезу исследования:** предположим, что дети не знают о полезных свойствах каши и поэтому не хотят кушать многие разновидности каш.

В процессе работы использовались следующие **методы** исследования:

- изучение и анализ литературы, анализ понятий, сравнение информации различных источников, обобщение изученного материала;

* анкетирование; - наблюдения.
* **Ожидаемые результаты:**  если дети будут больше знать о пользе каши, то, возможно, полюбят это блюдо или, хотя бы, изменят своё отношение к каше в лучшую сторону.

**4**

**II Основная часть**

**2.1. Что такое каша?**

По толковому словарю русского языка С.И. Ожегова «Каша – это кушанье из сваренной крупы».

В Википедии сказано, что «Каша — блюдо из разваренных в воде (или в молоке) зёрен, иногда с такими добавками, как соль, сахар, приправы, молоко, фрукты и сухофрукты, варенье».

Каша – это блюдо русской кухни. Раньше кашу готовили в глиняных или чугунных горшках в печи, сейчас готовят в кастрюлях или в специальной посуде, мультиварках.

**2.2. Каша на Руси.**

Из учебника «Окружающий мир» изучая тему: «Русская трапеза» мы узнали «Каша – мать наша» - говорили в народе. В Древней Руси кашей называли любую похлёбку, сваренную из измельчённых продуктов – крупы, гороха, моркови, репы, рыбы.

Каша давалась на свадьбах, на поминках, при заключении важных договоров. Чтобы познакомиться с семьёй невесты, ездили «на кашу»; свадебный пир в Древней Руси назывался кашей. Подготовка к этому торжеству была нелёгкой, хлопотной, поэтому в народе говорили: «Заварили кашу», а если свадьба не удавалась, осуждали: «С ними каши не сваришь».

Из интернета мы узнали, что касается древности каши в русской кухне, то эту теорию подтверждают и находки археологов: в горшке, который нашли ученые в Любече ( посёлок городского типа на Украине), под слоем золы, оказалась каша. И этой каше было более тысячи лет.

С появлением на Руси картофеля (XVIII-XIX веках), начали варить каши с добавлением картофеля. Эту кашу заправляли постным маслом и луком. И называлась такая каша – кулеш. Но картофелем наши предки не ограничивались. Были каши морковные, из репы, гороховые, соковые (на конопляном масле) и ещё огромное количество рецептов каши из овощей.

5

Самой любимой кашей на Руси была гречка, которая присутствовала в меню и бедных, и богатых. Всё дело в том, что каша из гречки очень полезна: в ней очень гармонично сочетаются белки и углеводы, много витаминов и, что очень важно, гречка прекрасно сочетается практически со всеми продуктами: мясом, рыбой, грибами, другими овощами и т.д.

В старину на Руси был даже праздник каши. Отмечался он в день Акулины - гречишницы, 26 июня. Дома украшали букетами из гречихи, молились о хорошем урожае. В этот день готовили гречневую кашу, заправленную грибами, яйцами или с молоком для нищих и путешественников.

Великий Пифагор в своей математической школе для концентрации внимания, бодрости и достижения высоких результатов поддерживал диету, основным продуктом которой был ячмень. Кто из вас хочет подружиться с математикой? Подружитесь тогда и с ячменной кашей. А знаете ли вы, что помимо математических талантов Пифагор был чемпионом Олимпийских игр по борьбе «панкратион» (что-то вроде современного рукопашного боя), чему по его словам помогала особая ячменная диета. Ячмень придает телу силу, а голове свежесть.

Для того, чтобы узнать, какое значение имела каша для русского народа, мы обратились к русским народным пословицам и поговоркам: Хороша кашка, да мала чашка. Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной. Кашу маслом не испортишь. Русского мужика без каши не накормишь. Щи да каша — пища наша. Каша — мать наша, а хлеб — кормилец. Кашевар живет сытее князя. В родной семье и каша гуще.

Густая каша семьи не разгонит. Кашу есть зубов не надо.

**2.3. Каша в мире.**

Кашу можно назвать «мировым» блюдом. Её употребляют повсеместно. В Англии овсяная каша. Американцы предпочтение отдают гречневой каше. Жители Южной Америки любят кукурузные каши. Египтяне – любители манки. Китай и Япония – «рисовые» страны. В странах Восточной Европы тоже

6

жалуют гречневую кашу. Жители Средней Азии любят рис. Австралийцы на завтрак предпочитают овсяную кашу. Славяне любят рисовую, перловую, овсяную, гречневую.

**2.4. Чем полезна каша?**

Из разных источников мы узнали, что каши – это полезный, питательный вкусный и недорогой продукт. Очень полезно на завтрак каши. Начиная день с каши – вы насыщаете организм полезными веществами. В кашах содержится в необходимом количестве и нужном для человека соотношении железо, медь, цинк, белки, а также витамины группы В, РР. Каши из разных круп также богаты клетчаткой. Клетчатка оказывает положительное воздействие на желудочно – кишечный тракт, она улучшает работу кишечника, способствует выведению ненужных веществ из организма, нормализует обмен веществ. Клетчатка способствует снижению уровня холестерина, уменьшая риск возникновения сердечно – сосудистых заболеваний. Регулярное употребление пищи, богатый клетчаткой, снижает риск появление некоторых раковых заболеваний.

Каша помогает быть в хорошем настроении. Согласно результатам проведённых исследований, люди которые регулярно кушают утром кашу, способны лучше противостоять стрессам и находятся в хорошей физической форме в сравнении с теми, кто кашу не кушает.

Приведём примеры полезных свойств каш.

**ГРЕЧНЕВАЯ КАША**

[Гречка](http://www.uvelka.ru/products/v_paketikakh/grechkapak.html) – крупа особенная. Из нее, получается, пожалуй, **одна из самых полезных каш**. Недаром мы называем ее первой. Гречка содержит клетчатку, целый спектр витаминов. Гречка – залог нормального давления. Полезна при болезнях сердца. Даже младенцам она не противопоказана, ведь она важна при формировании нервной и костной систем. А взрослым она станет отличным подспорьем при похудении, ведь даже небольшое ее количество вызывает чувство сытости.

7

Список вкусовых и целебных достоинств гречки настолько велик, что её часто величают «царицей круп».

**ОВСЯНАЯ КАША**

Ее также величают как "Каша Красоты". Овсянка способна позаботиться о нас как родная мама! Она прекрасно успокаивает нервы, нормализует сон и возвращает хорошее настроение. Овсяная каша является непременным компонентом меню почти всех голливудских звезд. Кстати, голливудские звезды лучше всех знают, что красота – это не только чудеса макияжа. Настоящая красота – это, прежде всего нормальная работа желудка. И вот тут овсянке нет равных. Она не просто улучшает работу кишечника и способствует нормализации обмена веществ – овсяная каша заботливо обволакивает желудок щадящей пленкой, облегчающей пищеварение, и действует как очиститель для кишечника. При употреблении овсянки снижается уровень сахара в крови и выводится избыточная жидкость.   
Также это прекрасное блюдо для ребенка, ведь ее особая консистенция делает ее удобной для еды даже «беззубикам», а ее полезные свойства помогают складываться крепкой мышечной структуре ребенка. Красавицам же стоит помнить, что овсянка сделает их кожу более чистой и гладкой, улучшив при этом ее цвет.

**КАША МАННАЯ**

Манка-это не крупа, а пшеничная мука твёрдых сортов пшеницы крупного помола. Эта мука считалась очень дорогой и редкой на Руси.   
В манной крупе 70 процентов крахмала, много белков, витаминов и минеральных веществ, и так как она быстро готовится, то все они сохраняются: В ней мало клетчатки, и она рекомендуется в послеоперационный период, при хронической недостаточности почек Манная каша благотворно влияет на кости, мышцы, желудочно-кишечный тракт взрослого человека.

8

**ПЕРЛОВАЯ КАША**

Из ячменя вырабатывают два вида круп: перловую и ячневую.

Не случайно называется перловой (от слов перл, перло – жемчуг)–это самая полезная каша для желудочно-кишечного тракта и печени.

[Перловка](http://www.uvelka.ru/products/v_paketikakh/perlovaya.html) – это каша Петра I. Так ее прозвали за то, что великий царь почитал ее главным блюдом на своем столе. Она очень питательна и способна поддерживать большую физическую активность. Она необходима для мозговой деятельности. Оказывает противовирусное действие. Регулярное употребление перловки укрепит против простудных заболеваний, а также поможет бороться с заразой, если вы уже заболели. Также лизин помогает организму в выработке коллагена, который, как известно, обеспечивает нам здоровую, гладкую и упругую кожу. Однако важно помнить, что перловку следует варить достаточно долго.

**ЯЧНЕВАЯ КАША**

Ячневая каша по сравнению с перловой более механически щадящее блюдо, и потому может включаться в питание при некоторых хронических заболеваниях желудка и кишечника. Ячневая крупа содержит большое количество клетчатки, поэтому входит в рацион диетического питания страдающих избыточным весом. Ячневая каша способствует выведению из организма токсинов, очищению желудочно-кишечного тракта.

**РИСОВАЯ КАША**

Известно, что в странах: Китае, Японии, Вьетнаме, Индии и других – рисом питаются ежедневно. В России – один из самых желанных и востребованных продуктов.   
Рисовая каша очень полезна при заболеваниях органов пищеварения. При расстройстве желудка хороший эффект дает слизистый рисовый отвар. Белки риса по аминокислотному составу являются полноценными и приближаются к

9

белкам животного происхождения, поэтому рис называют «вегетарианским мясом». Японские учёные сделали открытие – чем чаще кушаешь, тем лучше у тебя интеллект.  
 **ПШЕННАЯ КАША**

Две сотни лет назад в России она была основой каждого крестьянского стола. Это нежное на вкус, воздушное блюдо и с уверенностью можно сказать, что это одна из самых красивых каш.

Это хоть и редко употребляемая, но очень полезная каша. В первую очередь, она влияет на обменные процессы нашего организма. Кроме того, она укрепляет ногти и волосы. Еще эта каша крайне необходима в рационе людей, страдающих желудочно-кишечными, сердечными заболеваниями.

**КУКУРУЗНАЯ КАША**

Кукуруза полезна, питательна, богата витаминами и обладает главным достоинством – снижает брожение в кишечнике. Кукурузная крупа положительно влияет на зубы.

Кукурузная каша — продукт диетический. Поэтому она прекрасно подходит для употребления в пищу людям, желающим похудеть или просто поддерживать форму. Регулярное употребление кукурузной каши повышает иммунитет, принося пользу сердечно- сосудистой системе. Благодаря витамину Е улучшается состояние кожи, ногтей и волос. Наличие в крупе большого количества фосфора полезно для людей, страдающих заболеванием костей. Полезна кукуруза и для людей, страдающих заболеваниями нервной системы, улучшает память. Доказано, что полезные свойства кукурузной крупы придерживают процесс старения. Для положительного результата кашу нужно есть несколько раз в неделю.

**10**

**III. Практическая часть**

**3.1. Результаты анкетного опроса.**

Мы провели анкетирование среди ребят. И поучили такие результаты.

1. *Считаете ли Вы кашу полезным продуктом?*

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Да | Нет |
| 44 | - |

1. *Какие каши Вы любите?*

|  |  |
| --- | --- |
| Название каши | Кол-во |
| Манная | 21 |
| Гречневая | 12 |
| Рисовая | 7 |
| Пшённая | 4 |
| Кукурузная | 3 |
| Овсяная | 1 |
| Ячневая | 1 |
| Не любят | 5 |

1. *Как часто Вы кушаете каши?*

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Часто | Редко |
| 11 | 33 |

**11**

**IV. Заключение**

В результате опроса можно сделать вывод, что участники опроса не в достаточной мере знают о полезных свойствах каши.

Наша гипотеза, что дети не знают о полезных свойствах каши и поэтому не хотят кушать многие разновидности каш, была доказана.

В своём исследовании мы доказали, что каша сытное и полезное блюдо – это идеальный здоровый завтрак, потому что:

- во-первых, каша не способствует ожирению;

- во-вторых, утренние каши повышают концентрацию внимания на целый день;

- в-третьих, люди, которые регулярно едят утром кашу, способны лучше противостоять стрессам и находится в хорошей физической форме;

- в-четвёртых, каши сытны и не дороги.

Необходимо, чтобы родители приучали детей к каше. Чаще вместе с ребёнком готовили кашу и придумывали различные рецепты, как сделать кашу вкуснее.

Для решения этой проблемы мы изготовили книжку-раскладушку, в которой содержится информация о пользе каши.

12

**V. Список используемой литературы:**

1. Выдревич Г. С. Каши в горшочках. М., Эскимо, 2009
2. Лагутина Л. А. Лагутина С. В. Каши. М., Феникс, 2006
3. Потёмкина Е. Современные каши. М.,Айрис-Пресс, 2010
4. Юдина Н. А. Русские обычаи, - М.: Издательский дом Вече, 2005
5. <http://lingvostranovedcheskiy.academic.ru/230/КАША>
6. <http://sbornik-mudrosti.ru/poslovicy-i-pogovorki-o-kashe/> <http://www.uvelka.ru/cook_together/zdorovoe_pitanie/osnovyi_zdorovogo_pitaniya_/polza_kashi.html>
7. <http://ljubimyj-detskij.ru/stikhi/1770-detya-stikhi-pro-edu-kasha.html>
8. <http://iplayer.fm/q/детские+песни+про+кашу/>

13

**VI . Приложение**

Детская песня - [Манная каша](http://iplayer.fm/song/16388489/Detskie_Pesni_-_Mannaya_kasha/)

На плите в кастрюле каша пыхтела,  
Всех ребятишек угостить хотела  
Манная, манная каша желанная  
Вкусная, нежная каша полезная.  
  
Кушай, кушай Даша манную кашу  
Будешь ,будешь Даша и милей и краше.  
Манная, манная каша желанная  
Вкусная, нежная каша полезная.  
  
Кушай ,кушай киска кашу из миски  
И Барбос из плошки ешь понемножку.  
Манную, манную кашу желанную  
Вкусную нежную кашу полезную.

Кушайте каши!

*Стихотворение*

*автор: Александр Измайлов Митрофанович*

У мальчика Коли сегодня беда

Невкусная очень у Коли еда

Он кашу не любит. Она на обед.

А Коля бы съел шоколадных конфет.

Но бабушка с мамою так говорят

-От сладких конфет только зубы болят.

Кто кашу ест - сильный, тот быстро растёт.

И кашу в тарелку густую кладёт.

И нехотя кашу суёт Коля в рот,

Но с каждою ложкою Коля растёт.

14

Согнул руку в локте, потрогал вдруг:- Ах!

Не мускулы -  камень. Есть сила в руках.

И понял тут Коля, что мама права

И бабушка тоже, такие слова

Сказал Николай: - Марины и Саши,

Егорки и Оли все кушайте каши!