Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа

с.Свищёвки им.П.И. Мацыгина Белинского района Пензенской области

Проект:

*«Кашу маслом не испортишь»*



*Работу выполнила ученица 1 класса*

***Плеханова Александра***

*Руководитель:*

***Чугунова Юлия Валентиновна***

*учитель начальных классов*

2017 год

*План работы*

I. Проблема исследования и ее актуальность

II. Основная часть

* *Предмет и гипотеза исследования.*
* *Задачи исследования.*
* *История появления каши. Виды каш.*
* *Полезные свойства каши со сливочным маслом.*
* *Методы исследования.*
* *Упоминание о кашах в литературных произведениях.*

III. Заключение и выводы о пользе каши со сливочным маслом.



***I. Проблема исследования и её актуальность***

Как часто мы, недооценивая роль правильного питания, готовим пищу наспех, не придаём значения подбору продуктов и блюд.

Особенно непростительно такое к питанию ребёнка. Именно в детском возрасте уровень здоровья во многом определяется качеством питания.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. На протяжении первых лет жизни у ребенка формируется структура и совершенствуется функция нервной, костно-мышечной, сердечнососудистой, эндокринной и других жизненно важных систем. В связи с этим организм ребёнка испытывает высокую потребность во всех пищевых веществах -  источника пластического материала и энергии.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребёнка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, развитие рахита, малокровие, ожирение, аллергические проявления в росте, расстройство пищеварения.

    В наше время - время больших перегрузок, значительного потока информации, ускоренных темп жизни, возможностей возникновения стрессовых ситуаций - следует помнить, что правильное питание во многом содействует формированию организма, способного преодолевать сложности жизни. Но есть одна проблема, с которой сталкиваюсь - отсутствие у ребенка по утрам аппетита. Завтрак должен стать для моего ребенка обязательным компонентом рациона питания.

Наиболее подходящим блюдом для завтрака является каша со сливочным маслом.

Наблюдая за питанием ребенка, выяснила значимость и полезность каши со сливочным маслом. Каши с маслом содержат необходимое количество питательных веществ. К тому же они легко усваиваются, что немаловажно утром для ребенка.

**II. Основная часть**



* **Предмет исследования:**

Каша со сливочным маслом и фруктами

* **Гипотеза:** Я предполагаю, что каши со сливочным маслом приносят большую пользу организму человека.
* **Задачи исследования:**
* Узнать историю появления каши в жизни человека.
* Узнать, из каких злаков получают крупу для каши.
* Выяснить питательные ценности каши со сливочным маслом.
* Упоминается ли о кашах в литературных произведениях?
* **Методы исследования:**
* Узнать у взрослых, полезны каши со сливочным маслом или нет.
* Выяснить, как влияют каши с маслом на организм человека.



* ***История появления каши в жизни человека***

Каша – это традиционное блюдо русской кухни.Каша— кушанье из сваренной или запаренной крупы с такими добавками как соль, сахар, приправы, молоко, масло, фрукты.

Само слово каша в древнем его значении праславянское и означает кушанье, приготовленное из растертого зерна (краш - "тереть").

В старорусском языке слово “каша” означало тоже, что и «пир». Свадебное торжество на Руси тоже называлось кашею. «Заварил кашу – расхлебывай!»- говорили в народе. Часто каша на свадебном пиру была единственной едой для молодоженов. Жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу, а затем ее съесть. Так проверялась прочность их чувств.

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. С тех пор про несговорчивого человека говорят: “С ним каши не сваришь”.



Кашу обязательно готовили по случаю начала большого дела. Отсюда пошло выражение "заварить кашу". Про слабого работника с тех пор говорят: «Мало каши ел».

Хотелось бы узнать, из каких злаков готовятся каши? Из пшеницы получают манную, полтавскую крупу, из овса – овсяную, рожь нам дает ячневую и перловую крупу, кукуруза – кукурузную.

Каши издавна делились на 3 вида: кашицы (жидкие каши), размазни (или вязкие каши), крутые (рассыпчатые).

* жидкая или вязкая каша должна представлять собой однородную массу без комков;
* рассыпчатая каша должна состоять из мягких, не склеенных между собой крупинок.
* ***Полезные свойства каши со сливочным маслом***

Каша с маслом – это основа нашего питания, нашей жизни. В ней содержится много минеральных веществ и необходимых витаминов, особенно витаминов группы В. Поэтому каша с маслом является крайне полезным и питательным продуктом, который должен входить в рацион питания всех людей.



**Манная каша –**первая из каш для многих ребят и их родителей. Это обязательное блюдо в меню школьных завтраков.Манка богата крахмалом и растительным белком. Она полезна для диетического питания.



**Рисовая каша** первое средство для тех, кто желает похудеть, легко переваривается и усваивается, способствует очищению организма, выводит из организма множество вредных веществ в том числе, продукты отравления.

*Рисовая каша наша   
Сладкая, приятная,  
Вкусная, пахучая,  
Белая, сыпучая.*

**Овсянка**самая питательная из каш.Регулярно употребляя овсяную кашу, можно избавиться от желудочно-кишечных болезней. Клетчатка, содержащаяся в овсяной каше, способствует хорошему пищеварению, способна понижать уровень холестерина. Овсянку отличает большое содержание биотина, этот витамин улучшает наше самочувствие и состояние кожи.



**Гречневая каша** богата полезными веществами, к примеру, железом. В народе её называют мини-аптекой, ведь она спасает организм от интоксикации и отравлений, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, помогает при нарушениях обмена веществ — ожирении, сахарном диабете, рекомендуется при заболеваниях поджелудочной железы.



**Ячневая каша**содержит —растворимую клетчатку, витамины группы, полезна для сердца и сосудов. Эта каша рекомендуется тем, кто хочет сбросить лишний вес.



**Пшенная каша** содержит микроэлементы, витамины А и Е, которые способствуют росту детского организма.



**Перловая каша** придает силы организму. Эту кашу в давние времена называли «мужицкой». Наверное, поэтому в армии перловая каша - обязательное блюдо для защитников Родины.

* **Методы исследования:**

***Опрос взрослых:*** Я спросила у взрослых, чем же полезна каша со сливочным маслом для организма человека?

***Медицинский работник Брагина В.Г:*** «В кашах с маслом очень много полезных веществ и витаминов. Они улучшают пищеварение. В кашах содержатся все необходимые человеку питательные вещества.

***Повар школы Елисеева С.А:***  Рассказала, что каши с маслом очень полезны и крайне необходимы для роста и развития детского организма.

***Мама Плеханова С.В:*** Мама, сказала, что каша с маслом придает силы человеку. В ней много витаминов.

Проводя исследование в 1 классе. В данном классе 7 обучающихся. Я выяснила, что, Романова Наталья, не любит каши. А остальные ребята любят каши: манную, гречневую, рисовую, пшенную, геркулесовую. Почти все ребята знают о полезных свойствах каши с маслом для здоровья человека.



* **Упоминание о кашах в литературных произведениях**

О своём традиционном блюде народ сложил немало пословиц и поговорок. В потешках, народных песенках и сказках упоминается каша. Конечно, на сытый желудок легче добру побеждать зло! Каждый из нас восхищается находчивостью солдата из русской народной сказки «Каша из топора». Вряд ли о каком другом блюде русской кухни сложено столько легенд и сказок, пословиц и поговорок, как о каше- символе благоденствия.

Ребята моего класса знают сказки, пословицы, стишки про кашу.

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

***III. Заключение и выводы о пользе каши***

Проведя исследование, я сделала следующий вывод:

Любая каша со сливочным маслом – 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.

Включение различных каш в рацион питания помогает человеку не только получить столь необходимые организму витамины, микроэлементы и другие полезные вещества, но и способствует профилактике, а в ряде случаев и целенаправленному лечению многих заболеваний.

1) Каша имеет многолетнюю историю;

2) Каша полезна для организма человека, так как зерно, из которого её варят, содержит различные витамины и микроэлементы;

3) Каши благотворно влияют на пищеварение, на работу сердца и других органов.

Дома мы с мамой решили изобрести свой рецепт вкусной каши.

* Взяли по полстакана крупы пшенной и рисовой, хорошо промыли, залили двумя стаканами воды, добавили соль, сахар и поставили на огонь. Варили 15 минут на медленном огне.
* Затем добавили молоко, варили еще 15 минут. Добавили масло, кусочки кураги, оставили томиться на плите на 20 минут. Получилось очень вкусно!
* **Вот мой рецепт!**

*Ингредиенты:*

* 1/2 стакана пшена и 1/2 стакана риса
* 2 стакана воды, 2 стакана молока
* 3-4 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли (без горки)
* сливочное масло по вкусу
* по вкусу можно добавить изюм, курагу.





***Одним словом моя гипотеза подтвердилась:***

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

***«Кашу маслом не испортишь»***