В настоящее время во 2 классе в нашей школе часто на завтрак дают кашу. Я заметил, что во время школьных завтраков некоторые дети уносят кашу обратно, даже не попробовав её. Ребята любят есть бутерброды, сладости, чипсы, которые не являются здоровой и полезной пищей. Врачи всего мира говорят, что такое питание может привести к развитию сердечно-сосудистых, раковых заболеваний и избыточному весу. Поэтому необходимо детям с раннего детства прививать навыки правильного питания. Это и определяет актуальность исследования.

**Тема работы**: Каша –кормилица наша. **СЛАЙД 1**

**Объект исследования**: каша. **СЛАЙД 2**

**Предмет исследования**: отношение детей и взрослых к каше.

**Гипотеза:** каша полезна, но её любят не все дети.

**Цель работы**: выяснить отношение детей и взрослых к каше, сформировать знания, понятия о пользе и питательности каш, составить рекомендации, побуждающие к употреблению каш.

Исходя из цели, в работе решались **следующие задачи**:

* Изучить литературу по теме исследования.
* Проанализировать питательную ценность каш, их полезность.
* Сделать анализ употребления каш учащимися школы, выяснить любят ли каши дети и взрослые.
* Попробовать самому сварить кашу
* Составить советы, рекомендующие употребление каш.

**Что такое каша? СЛАЙД 3**

Из литературы я узнал, что существует множество научных определений понятия каша. Например, в большом толковом словаре современного русского языка даются следующие определения:

1. Словарь С. И.Ожегова:

Каша — кушанье из сваренной или запаренной крупы

1. С. И.Ожегов, Н. Ю.Шведова. Толковый словарь русского языка:

**Каша** — густоватая пища, крупа вареная на воде или на молоке. Крутая каша, гречневая, пшенная, ячная, овсяная, ржаная и прочие каши готовятся в горшке и в печи, запекаясь сверху.

Каша — кушанье из крупы на молоке или воде — была любимым блюдом славян. Это блюдо — одно из самых распространенных русских блюд, второе после щей. Самое слово **каша** означает кушанье, приготовленное из растертого зерна. Первоначально каша представляла собой жидкую похлебку из муки, но впоследствии, с распространением гречихи, слово «каша» стало означать преимущественно гречневую кашу. Длительное время каша была общеславянским обрядовым блюдом. Кашу приносили в жертву богам земледелия и скотоводства. Так, римляне в день рождения ребенка приготовляли особенную кашу. Древние германцы в праздник так же готовили и ели специальную кашу.

**Каша на Руси СЛАЙД 4**

На Руси каша составляла необходимую принадлежность свадебного пира, рождественских праздников, крестин.

Русская национальная кухня известна своими кашами. Разнообразие видов каш зависит прежде всего от многообразия сортов круп, производимых в России.

Таким образом, каша – это особое блюдо, которое обладает своей историей.

**Из каких злаков получают кашу?**

На Руси варили каши из гречихи, пшеницы, проса, овса и многих других зерновых культур. Рассмотрим некоторых из них

**Гречневая каша – матушка наша СЛАЙД 5**

Содержит углеводы, витамины, калий, железо, магний, кальций, натрий;

снижает уровень холестерина; укрепляет иммунную систему; улучшает кровоснабжение

**«Геркулес» - овсяная каша СЛАЙД 6**

Улучшает кровоснабжение; регулирует работу нервной системы; помогает делать наш мозг думающим, запоминающим и воспроизводящим «устройством» нашего организма.

**Манная каша СЛАЙД 7**

Содержит небольшое количество жиров и витаминов; полезна для восстановления сил в период выздоровления; препятствует похудению

**Пшенная каша СЛАЙД 8**

Содержит жиры и клетчатку; витамины, фосфор, калий, железо, магний; улучшает работу нервной системы и органов кровообращения; выводит из организма остаточные антибиотики и продукты их распада

**Рисовая каша СЛАЙД 9**

Содержит особый состав углеводов и растительный белок; легко усваивается кишечником и благотворно на него влияет; благотворно влияет на формирование костной системы и умственное развитие детей

**Итак, крупу для каш получают из различных зерновых культур**.

**Глава 2. Практическая часть. СЛАЙД 10**

**2.1.Питательность каш (сфотографироваться с упаковкой круп различных каш)**

При изучении питательности круп, я рассмотрел пищевую ценность их, из которой готовиться каша, с расчётом на 100 гр. продукта и количество белков, жиров и углеводов. Всю необходимую информацию я находил на упаковках и пакетиках исследуемых круп. Опираясь на данные, я составила таблицу калорийности и пищевой ценности круп.

Проанализировав пищевую ценность круп , я пришел к выводу, что калорийность всех круп колеблется в пределах от 300 до 350 кКал. Все рассмотренные мною крупы, я распределила по рейтингу (от менее калорийной до более калорийной каши) и выяснила, что очень мало килокалорий содержит гречневая каша (300 ккал) и больше всех – овсяная (342 ккал).

**2.2. Польза каш.**

Для того, чтобы доказать, в чем полезны каши, я побеседовал с школьным врачом. Она мне рассказала, что каши лучше кушать утром, так как за весть день все микро и макроэлементы усваиваются, перевариваются и на весь день дают заряд бодрости и сытости.

**2.3.Приготовление каши дома. (сфотографировать как приготовил кашу и на последнем фото, как вся семья ест кашу)**

**(можно приготовить не кукурузную кашу)**

Я решил попробовать сама сварить кашу, свою любимую — Кукурузную. Для этого мы с мамой пошли в магазин и купили молоко и крупу. Включил плиту и поставил кастрюлю, налил молоко и оставил на плите до закипания. Молоко закипело, я добавил в молоко крупу и стала помешивать, что бы не было комочков, мне это объяснила мама. Когда каша начала кипеть, уменьшил температуру на плите и оставил на некоторое время до готовности. За тем добавил в кастрюлю с кашей масло, накрыл крышкой и отключил плиту. Постояв еще некоторое время, каша дошла до готовности, и мы стали кушать. Вся семья попробовала мою кашу, всем очень она понравилас

**2.4. Исследование отношения школьников и взрослых к каше**

Чтобы провести исследование на определение отношения школьников к каше, мною был выбран социологический метод — групповой анкетный опрос. Были разработаны вопросы анкеты.

В анкетировании приняли участие учащиеся 2 «в» класса в количестве 20 человек, а также и родители. Составил диаграммы.

Проанализировав данные анкетирования, я выяснил, что многие дети любят, есть каши и знают о пользе каш. Большинство мам хотят готовить каши дома, но не хватает времени из-за своей занятости.

**Заключение СЛАЙД 11**

Данное исследование было проведено на примере различных каш. Цель, поставленная в начале эксперимента, была достигнута.

Проанализировав полученные данные, можно сделать следующие **выводы:**

* Каша имеет многолетнюю историю.
* Крупу для каш получают из различных зерновых культур.
* Все каши полезны для организма человека, так как зерно, из которого её варят, содержит много минеральных веществ и необходимых витаминов.
* Большинство детей любят каши, знают о пользе каш.
* И дома мы можем готовить каши. А самое главное: я сумела приготовить её дома сама. Это мой первый кулинарный опыт.

Одним словом, моя гипотеза подтвердилась. Ещё в старину говорили: «Каша — кормилица наша». Ешьте кашу — будете здоровы! **СЛАЙД 12**