

Управление Образования Администрации Шебекинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Графовская средняя общеобразовательное учреждение
Шебекинского района Белгородской области»

Исследовательская работа

Секция естественнонаучная неживая природа

Тема: Почему полезна каша?

Автор: Рыбенко Юлия Сергеевна

Научный руководитель: Костина Нелли Николаевна

2016

Содержание

1. Введение.....	1
2. Основная часть.....	1-2
2.1. История и причины возникновения данного исследования.....	1-2
2.2. Что такое каша?.....	2
2.3. Какая бывает каша?.....	2-3
2.4. Чем полезна каша?.....	3-4
2.5. Когда у каши праздник?.....	4-5
2.6. Результаты анкетного опроса.....	5-6
3. Заключение.....	6-7
4. Список использованной литературы и других источников.....	7

1. Введение

В наше время многие дети предпочитают «быструю еду»: едят бутерброды, покупают пиццы, чипсы и совсем забывают про кашу. На завтрак в школе большинство учащихся отказываются есть кашу. А каша - одно из распространенных блюд русской кухни. С кашей связано большое количество поговорок и пословиц, так как она являлась незаменимым продуктом на столе наших предков. В связи с этим я определила **проблему** своего исследования: нежелание многих детей кушать кашу, незнание их о полезных свойствах каши.

Цель: доказать, что каша сытное и полезное блюдо и разработать рекомендации, повышающие популярность каши среди детей.

Объектом исследования - каша.



Предметом исследования – каша как продукт питания.

Гипотеза исследования:

- предположим, что дети не знают о полезных свойствах каши и поэтому не хотят кушать многие разновидности каш.

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

- изучить литературу по теме;
- проанализировать понятия каша;
- узнать какая бывает каша, и чем она полезна;
- выяснить, есть ли праздник у каши;
- разработать рекомендации, повышающие популярность каши как

продукта питания современного человека.

Методы, которые я применила при работе над исследованием:

1. Анализ литературы по теме;
2. Анкетирование;
3. Беседы;
4. Создание презентации и творческой коллективной работы.

2. Основная часть

2. 1. История и причины возникновения данного исследования.

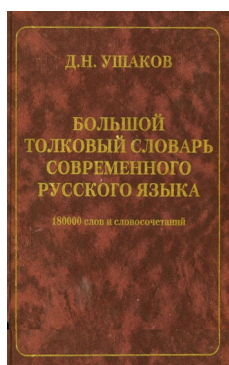
И в школе и дома часто говорят: «Ешьте больше каши, будете здоровыми», «Не будешь есть кашу, силы не будет». А мы кашу не очень любим.

В наше время каша считают пищей стариков, детей и больных людей. Но так ли это на самом деле? Почему дети часто отказываются есть кашу?

Я задумалась - действительно ли каша полезна, почему я с удовольствием ем кашу, особенно люблю овсяную кашу, а многие дети её не хотят есть? Что вообще такое – каша, и какими бывают каши?

2.2 Что такое каша?

Из литературы я узнала, что существует множество научных определений понятия каша.



В большом толковом словаре современного русского языка Д.Н. Ушакова даётся такое толкование этого слова: КА́ША, каши, ·жен.

1. Кушанье из крупы, вареной в воде или молоке. Гречневая каша. Молочная каша.

2. перен. О том, что, разжижаясь, становится похожим на это кушанье (преим. о грязи; ·разг.). После оттепели и первых дождей дорога превратилась в какую-то грязную кашу.

3. перен. Путаница, беспорядок (в мыслях; ·разг. ·фам.). У него каша в голове.

4. Раздавленная неудачным ударом фигура в игре в городки или кегли, когда ни один городок, ни одна кегля не выбита из черты (спорт.). Сделать кашу.

Из разных источников я узнала, что кашей считались все кушанья, сваренные из измельченных продуктов, упоминаются хлебные - из сухарей, а также рыбные, гороховые, морковные, репные.

2.3. Какие бывают каши?



Из книг я узнала, что разнообразию каш нет границ: манная, пшенная, кукурузная, овсяная, геркулесовая, гречневая, рисовая, перловая. А почему «перловая»? Перл - жемчуг, а что общего у жемчуга с кашей, сваренной из ячменных круп? Но если присмотреться, то, действительно, разваренные крупинки сверкают как бусинки жемчуга. Вот откуда столь красивое название у вкусной каши из ячменной крупы.



Каши на Руси делались трех видов в зависимости от соотношения зерна и воды: крутые (рассыпчатые), размазни (вязкие) и кашицы (жидкие).



Приготавливались они с добавками из рыбы, мяса, домашней птицы и дичи, грибов, овощей, ягод, и фруктов. В народе сохранилась поговорка: «Кашу заварили» (т.е. затеяли пиршество). Каша питательна, легко усваивается организмом. Ее можно подать и на завтрак, и к обеду, и к ужину.

2.4. Чем полезна каша?

Из разных источников я узнала, что каши – это полезный, питательный, вкусный и недорогой продукт. Очень полезно есть на завтрак каши. Начиная день с каши - вы насыщаете организм полезными веществами.

В кашах содержится в нужном для человека соотношении железо, медь, цинк, белки, а также витамины группы В, РР. А также 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 также способствует снижению уровня холестерина, уменьшая риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

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

Приведу примеры полезных свойств некоторых каш.



Манная каша обладает высокой калорийностью, питательной ценностью и высокой усвояемостью. Манная каша практически не содержит клетчатки, поэтому рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в послеоперационный период. В манной каше 70 процентов крахмала, много белков и других минеральных веществ, калия и витаминов Е и В1.



Овсяная каша - самая питательная из каш. Клетчатка, содержащаяся в овсяной каше, способствует хорошему пищеварению. Кроме того, эта каша способна понижать уровень холестерина, повышает иммунитет, очищает организм от солей и шлаков.



Пшеничная каша оказывает на организм общеукрепляющее воздействие, способствует выведению из организма антибиотиков. Содержит полезные микроэлементы: цинк, медь и марганец. Кашу рекомендуют при сердечно-сосудистых заболеваниях.



Рисовая каша помогает при болезнях желудка. Рис укрепляют нервную систему. В рисе много углеводов. Японские учёные сделали открытие – чем чаще ешь рис, тем лучше у тебя интеллект.



Гречневая каша содержит – кальций, железо, цинк, медь, витамины В1, В2, Е. Полезна при болезнях сердца, ожирении.



Перловая каша помогает нам бороться с вирусами и микробами. Каша отлично спасает при запорах. В перловке много витаминов группы В, белков и минералов. Эту кашу особенно любил царь Петр Первый.

2.5. Когда у каши праздник?

Из научной литературы я узнала, что находки археологов свидетельствуют, что каша входила в меню наших предков еще тысячу лет назад. Для того чтобы узнать, какое значение имела каша для русского народа, я обратилась к русским народным пословицам и поговоркам:

«Филат и каше рад. Бабка с кашкой, а дед с ложкой. Ешь кашу, да говори нашу. Мал горшок, да кашу варит. Хороша кашка, да мала чашка. Заварил кашу — не жалея масла. Быть без каши, коли масла нет. Где щи да каша — там место наше. Овсяная каша хвалилась, будто с коровьим маслом родилась».

Я пришла к выводу, что многие пословицы и поговорки объединяет мысль о том, что русские люди любили кашу, особенно с маслом: «Кашу маслом не испортишь». Человек благодаря каше обретал силу и здоровье, хорошо работал. «Когда каша в печи стоит, не страшен мороз, что на дворе трещит»

Каша подавалась в будни, в праздники, была обрядовым блюдом, даже царский стол без каши не обходился.



Из разных источников я узнала, что у каши есть свой народный праздник – он так и называется - **Мирская каша**. Отмечается он в день Акулины-гречишницы, 26 июня. За неделю до этого дня или через неделю после него по народным приметам нужно было сеять гречиху, чтобы урожай был щедрым. Первые горсти гречихи брали из мешочка, сшитого в виде куклы. Собрав урожай, в деревнях устраивали угощение кашей для всей округи. Кашу варили в котлах, на улице. А после уборочной страды мешочек, из которого делали куклу, вновь наполняли отборным зерном нового урожая и наряжали в куклу. Зерновушку бережно хранили на видном месте в красном углу. Она - знак сытой жизни и достатка в семье. Эта особая кукла, имеет несколько названий: Зернушка, Зерновушка, Крупеничка, Горошинка.



Каша на Руси была в почёте и о ней с любовью говорили: «Каша - матушка наша!»

2.6. Результаты анкетного опроса

Результаты проведенного анкетного опроса среди учеников 3 класса представлены в таблицах.

Таблице №1

Ответ на вопросы	Да	Нет
1. Ты часто ешь кашу?	8	
2. Ты редко ешь кашу?	10	
3. Ты не ешь кашу?	7	
4. Полезно ли есть кашу?	14	
5. Ты знаешь какие полезные свойства имеют разные каши?	6	17
6. Напиши название своей любимой каши	Манная – 8. Гречневая - 7	

Таблица №2

Какая каша самая любимая?

Название каши	Люблю		Не люблю	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Овсяная каша	3	4	7	9
Гречневая каша	3	5	7	8
Манная каша	6	7	4	6
Пшённая каша	1	1	9	12

Перловая каша	2	3	8	10
Рисовая каша	6	4	4	9

Таблица № 3

Какая каша самая полезная?

Название каши	Полезная каша	
	Мальчики	Девочки
Овсяная каша	3	2
Гречневая каша	4	3
Манная каша	5	3
Пшённная каша	3	2
Перловая каша	1	0
Рисовая каша	1	2

Данные анкетного опроса детей показывают: мальчики и девочки проявляют по-разному отношение к кашам.

3. Заключение

1. Моя гипотеза, что мои одноклассники мало знают о полезных свойствах каши, и поэтому не едят её, подтвердилась. В своём исследовании доказала, что каша сытное и полезное блюдо - это идеальный здоровый завтрак, потому что:

- во-первых, каша не способствуют ожирению;
- во-вторых, утренние каши повышают концентрацию внимания на целый день;
- в-третьих, люди, которые регулярно едят утром кашу, способны лучше противостоять стрессам и находятся в хорошей физической форме.
- в-четвертых, каши сытны и недороги.

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

Полученная в ходе исследования информация так же позволяет сделать выводы о том, что необходимо:

1. Использовать полученные в ходе анкетирования данные учащихся для проведения информационных бесед на встречах (классных собраниях) с родителями учеников класса.
2. Убедить родителей привлекать детей к приготовлению каши. Ведь то, что сварил сам, хочется съесть.

3. Выдвинуть предложение о целесообразности проведения конкурса рецептов среди обучающихся «Моя любимая каша! Как её варить?».
4. Привлечь классный актив 1-4 классов для организации и проведения бесед с учащимися 1, 2, 3 и 4 классов по темам: «Почему полезна каша?», «Какая каша лучше?», «Пословицы о русской каше» и т.д. Такие беседы помогут ребятам понять ценность каши для человека.

Список использованной литературы:

1. Даль В. И. Пословицы русского народа. – М.: ЭКСМО, 2009
2. Толковый словарь русского языка: В 4 т./ Под ред. Д.Н. Ушакова, - М.
3. Л. А. Лагутина. С. В. Лагутина Каши. М., Феникс, 2006
4. Е. Потёмкина. Современные каши. М., Айрис-Пресс, 2010
5. Г.С. Выдревич. Каши в горшочках. М., Эксмо, 2009
6. Юдина Н. А., Русские обряды и обычаи, - М.: Издательский дом Вече, 2005
7. Интернет-ресурсы:
 - <http://www.kashafest.ru/folklor.html>
 - <http://my.mail.ru/community/samkash/5297C072CBA6F7F8.html>
 - <http://russia.edu.ru/russia/cuisine/kasha/>
 - http://www.kulina.ru/articles/rec/molgz_kyxny/kasa/
 - <http://www.secretpovara.ru/index.php?page=a0008&flag=rus>
 - <http://www.etoya.ru/blogs/cookbook/2011/1/25/13839/>
 - <http://www.koipkro.kostroma.ru/Parfenievo/Parf-Voh/DocLib11/...>
 - <http://pinigina.livejournal.com/27146.html>