

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа № 104 им. М. Шаймуратова»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Учебно-исследовательский проект

на тему:

«Как сварить вкусную кашу?»

Выполнили учащиеся 3 Г класса

2022г.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ПРОИСХОЖДЕНИЕ СЛОВА КАША	
1.1. <i>Что такое каша? История появления каши в жизни человека</i>	4
1.2. <i>Какие бывают каши, из каких злаков получают крупу для каши</i>	5
1.3. <i>Полезны каши или нет? Питательные ценности каши</i>	6
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
2.1 <i>Проведение анкетного опроса</i>	10
2.2 <i>Результаты исследования</i>	10
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	11
ЛИТЕРАТУРА	13
ПРИЛОЖЕНИЯ	14

Введение

Питание - одно из главных условий жизнедеятельности человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание человека. Употребляемая человеком пища должна содержать в себе разные полезные вещества, витамины и минералы .

Если кому-нибудь из ребят предложить на выбор стакан кефира, тарелку каши, бутерброд с сыром или вкусное пирожное, то многие из них, конечно, выберут пирожное: оно вкуснее. Но вкус пищи, оказывается, не самое главное для здоровья. И наиболее полезные продукты бывают далеко не самыми любимыми. Некоторые ребята по утрам не хотят есть или так спешат в школу, что вместо завтрака проглатывают что-нибудь на ходу, а то и вовсе ничего не едят. Потом у них болит голова, теряется внимание, снижается работоспособность. А ведь каждому человеку хочется быть здоровым, сильным и красивым.

Наверное, не найдется ни одного человека, который бы хоть раз в жизни не пробовал кашу. Но, понаблюдав за тем, как ребята едят кашу в столовой, поговорив друзьями, мы пришли к выводу: одни ее любят, другие - не очень, а кто-то считает кашу бесполезным продуктом да к тому же еще не очень красивым на вид.

Нам часто взрослые говорят «Ешьте больше каши, будете здоровы», «Не будешь есть каши, силы не будет», «Каша полезна на завтрак, будешь сильным и умным». А ведь завтрак приносит огромную пользу. Но многие дети неохотно едят кашу, а взрослые, наоборот, с удовольствием едят самые разные каши, не отказываются от крупяного гарнира к мясным и рыбным блюдам. Почему?

Поэтому данная тема актуальна.

Цель исследования: определить важность и полезность каши в рационе питания детей.

Объектом исследования: крупы и каши приготовленные из них.

Предмет исследования: полезные свойства наиболее популярных каш для здоровья и нормальной работоспособности школьников

Задачи исследования:

1. Выяснить, что такое каша, из каких круп она варится;
2. Узнать и рассказать о полезности каши для формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
3. Провести анкетирование учащихся на предмет употребления каш в рационе семьи, а также вкусовых предпочтений.

Гипотеза исследования: мы предположили, что обычную кашу на масле можно сделать вкусной добавив в неё фрукты или ягоды.

Методы исследования:

- изучение литературы;
- анкетирование;
- беседа;
- анализ

ГЛАВА 1 ПРОИСХОЖДЕНИЕ СЛОВА КАША

1.1. Что такое каша? История появления каши.

Мы узнали, что существует множество определений понятия «каша». В Толковом словаре современного русского языка Д.Н.Ушакова даётся толкование этого слова:

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

В старорусском языке слово «каша» означало тоже, что и «пир». Как сообщает летопись, в 1239 году князь Александр Невский устроил большую кашу в Торопце, а затем в Новгороде. В те времена под словом «каша» понимался «праздник, пир, торжественное событие».

А ещё кашей считались все кушанья, сваренные из измельчённых продуктов, упоминаются хлебные – из сухарей, а также рыбные, гороховые, морковные, репные.

Каша имеет многолетнюю историю. Каша – это традиционное блюдо русской кухни. Традиции русской кулинарии обусловлены спецификой исторического приготовления (печь и горшки), это связано и с основным видом деятельности крестьян на Руси – хлебопашество, возделывание зерновых культур. В древней Руси каша была культовым блюдом. Её готовили и на праздники, и на пиры, и на поминки. Ни одно большое или маленькое событие в жизни людей не обходилось без каши. Ели кашу все – и бедные и богатые.

В некоторых российских регионах при сватовстве невеста должна была подать гостям пшеничную кашу. Замуж брали только ту, у которой каша получалась рассыпчатой.

Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Жених и невеста должны были при гостях сварить кашу, а затем её съесть. Так проявлялась прочность их чувств.

При рождении ребёнка варилась «бабина каша», так встречали новорождённого, эту кашу должен был съесть отец.

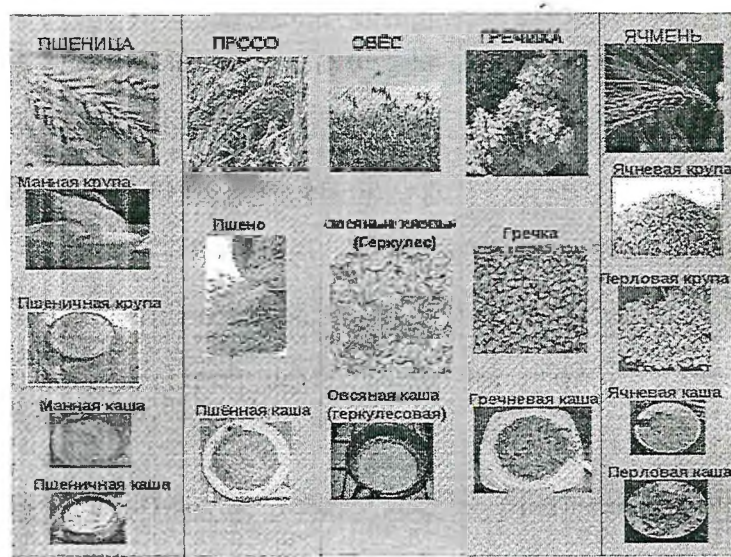
А ещё есть «берёзовая каша», что означает порку розгами.

Кашу варили при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть «мирную кашу». Без неё договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивого человека говорят «с ним каши не сваришь».

В старину в школе начало нового этапа обучения отмечалось совместной трапезой – все угощались кашей. Отсюда и произошло слово «однокашник».

Кашу обязательно готовили по случаю начала большого дела. Отсюда выражение «заварить кашу». Про слабого работника говорят «мало каши ел».

1.2 Какие бывают каши, из каких злаков получают крупу для каши.



Из литературных источников, рассказа Копытовой Т.Н., мы узнали, что разнообразию каш нет границ: манная, кукурузная, пшенная, геркулесовая, овсяная, рисовая, гречневая, перловая, пшенная.

Мы узнали о том, что без традиционной русской каши на столе невозможно было себе представить ни одно торжество или праздник. Причём к разным значимым событиям обязательно готовилась определенная обрядовая каша; узнали, что есть зелёная каша, каша полба, из толокна и другие.

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

Варят каши из любых зерновых: гречневую, овсяную, манную, ячневую, перловую, рисовую и другие. Варят кашу и из овощей, и даже из рыбы! В XIX

5 Пишут, что В.В. Путин каждое утро начинает с каши, причём она всё время бывает разная: овсяная, рисовая, гречневая...

△ Самой вкусной и полезной считается **гречневая каша**. Великий русский полководец Суворов называл гречневую кашу **богатырской**. Из гречихи посевной изготавливается гречневая крупа (ядрица) — цельное зерно (греча, гречка, гречуха, греческая пшеница), продел (дроблёное зерно с нарушенной структурой), смоленская крупа (сильно **измельчённые зёрна**), гречневая мука, а также медицинские препараты.

Перловая крупа производится из ячменя (растения семейства злаковых).

Овсяная каша считается самой питательной. Овсяную кашу варят из расплюснутых зерен овса

Пшеничную и манную каши готовят из дробленой пшеницы (пшеничная каша) и молотой (манка). Получаемая из зёрен пшеницы мука используется при выпекании хлеба, изготовление макаронных и кондитерских изделий.

Рис — пищевой продукт, производимый из семян растений рода Рис. Он является основным продуктом питания для большей части населения Земли, хотя по объёму производимого пищевого зерна уступает пшенице.

Пшено — крупа, получаемая из плодов культурных видов проса, освобождённых от колосковых чешуек посредством обдирки.

Гороховая крупа: богата кальцием, фосфором, магнием и калием, по содержанию белка в полной мере может заменить мясо. Благодаря большому количеству углеводов эта крупа хороший энергетик.

Кукурузная крупа представляет собой продукт помола высушенных зёрен

■ кукурузы

Петр I очень любил **ячневую кашу** и признавал ее «самою спорою и вкусною». С его подачи ячневая каша вошла в рацион русской армии.

Ячневая крупа — это очищенные и дробленые зерна растения семейства Злаков — ячменя.

1.3. Полезны каши или нет? Питательные ценности каши.

Каша — это очень полезный, питательный, вкусный и, что немаловажно, недорогой продукт. Без каши невозможно представить утро человека, который заботится о своём здоровье.

ГРЕЧНЕВАЯ: богата железом и кальцием, витаминами группы В, содержит много легкоусвояемых белков (поэтому в Китае ее считают равноценной заменой мясу). **Полезна для профилактики сердечно-сосудистых**

сердечно-сосудистых заболеваний, помогает при гипертонии, заболеваниях печени,

отеках. Нормализует пищеварение и работу кишечника. Кроме того, гречка

натуральных веществ для профилактики и терапии рака.

Калорийность: 329 ккал/100 гр.



КУКУРУЗНАЯ: способствует оздоровлению кишечника, содержит кремний, который положительно влияет на состояние зубов. Еще один плюс в том, что из кукурузы получается малокалорийная каша, которая еще и способна выводить жир из организма.

Калорийность: 325 ккал/100 гр.



кремний, который

МАННАЯ: богата крахмалом и растительным белком. Она полезна для диетического питания. Хороший продукт, который при правильном использовании предназначен для лечения кишечных болезней, чистит органы от слизи и выгоняет жир

Калорийность: 326 ккал/100 гр.



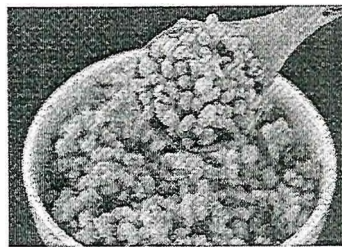
ОВСЯНАЯ: довольно калорийная, самая питательная, дает «обволакивающий» эффект.полезна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка и т.д.). В овсянке большое количество биотина, этот витамин улучшает самочувствие и состояние кожи.

Калорийность: 345 ккал/100 гр.



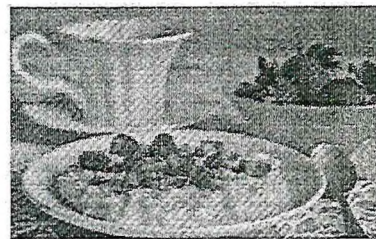
ПЕРЛОВАЯ: нормализует обмен веществ (например, в начальных стадиях ожирения), богата микроэлементами, витаминами группы В. Хорошо помогает при аллергиях, рекомендуется для профилактики малокровия.

Калорийность: 324 ккал/100 гр.



ПШЕННАЯ: выводит из организма лишние минеральные соли, связывает и выводит из организма жиры. Пшено богато витамином А, который помогает удерживать влагу в клетках кожи и способствует ее регенерации. Кроме того, каша содержит соли кальция и магния, которые необходимы для нормальной работы сердца и сосудов. Содержит витамины А и Е, которые способствуют росту детского организма.

Калорийность: 334 ккал/100 гр.

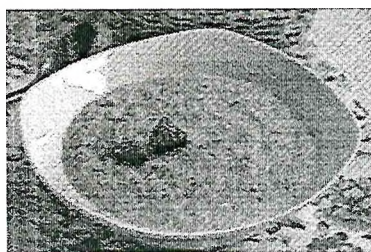


КАША РИСОВАЯ: самая низкокалорийная каша, для тех кто желает похудеть, легко переваривается, способствует очищению организма, выводит из организма множество вредных веществ. Содержит много растительных протеинов и крахмала, легко усваивается.

Калорийность: 323 ккал/100 гр.



ЯЧНЕВАЯ: Ячневая крупа — это дроблёный ячмень. Эта крупа является источником самых полезных нашему организму витаминов и минералов. В ней содержатся витамины группы В, витамины А, Е, РР и микроэлементы — кремний, фосфор, фтор, хром, цинк, бор. Злак обогащён калием, кальцием, медью, железом, магнием, никелем, йодом и другими полезными минералами. Эта каша рекомендуется, кто хочет сбросить вес.



Польза каш доказана многократно! Актуальность этого продукта питания и сейчас не потеряла своей ценности. Диетологи уверены: лучшего блюда, чем традиционная каша, просто не существует. Полезность каши заключается в том, что злаки содержат практически все необходимые организму питательные вещества в идеальном соотношении. И любой, кто хочет быть здоровым и энергичным, может и должен включать полезные каши в свой рацион.

Согласно результатам проведенных исследований, люди, регулярно кушающие утром кашу, не так сильно подвержены депрессии, да и находятся в лучшей физической форме, чем те, кто кашу не ест.

А диетологи считают, что люди, которые едят на завтрак кашу, реже испытывают чувство раздражительности, повышается работоспособность. Если предстоит насыщенный день, нужно приготовить на завтрак небольшую порцию каши и подарить своему организму утренний запас энергии.

Каша является неотъемлемым элементом детского питания.

Промышленность производит много видов каш быстрого приготовления.

В любой каше содержится много минеральных веществ и необходимых витаминов. Поэтому каша должна входить в рацион питания всех людей.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Проведение анкетного опроса

Мы провели анкетирование. В нём приняли участие ученики нашего класса в количестве 26 человек и 1 учитель.

Попытались узнать любят ли ученики начальных классов кашу и какую? Анкета состояла из 6-ти вопросов. ПРИЛОЖЕНИЕ 1

2.2 Результаты исследования.

1. 1 вопрос: «Любишь ли ты кашу?»

23 ученика любят кашу это 85,19%, а 4 ученика не любят это 14,81%.

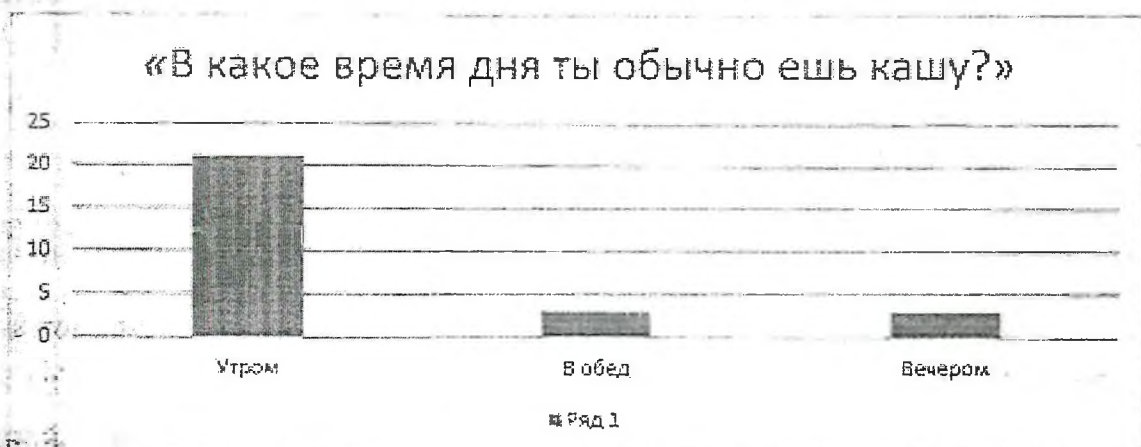
Большинство детей любят кашу.



2 вопрос: «Считаешь ли ты, что каша является полезной для человека?»

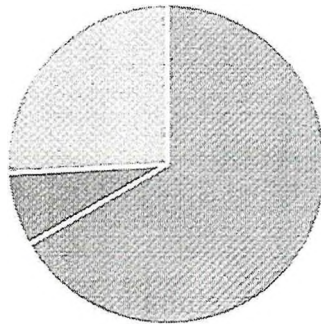
При ответе на второй вопрос, выяснилось, что все ребята считают кашу полезной, знают о полезных свойствах каши.

3 вопрос: «В какое время дня ты обычно ешь кашу?»



4 вопрос: У многих есть любимая каша, большинство любят её кушать с маслом (по 66,67%), на втором месте с фруктами (25,93%). Только 2 ребенка с ягодами (7,41%).

4. С чем ты любишь кушать кашу?



■ С маслом ■ С ягодами ■ С фруктами ■

5 вопрос: «Какая польза от каши для человека?»

Большинство учеников считает, что каши насыщены витаминами полезными для организма человека и лишь 1 ученик кушает кашу для утоления чувства голода.

6 вопрос: «Посоветовал бы ты всем кушать кашу?»

88.89% учеников ответили, что посоветовали бы употреблять кашу всем, но лишь 3 ученика дали отрицательный ответ (11.11%) т.к. не любят есть кашу.

Вывод: проанализировав все ответы учеников, итак много узнав о каше, мы решили приготовить с родителями кашу дома и доказать, что из обычной простой каши можно сделать настоящий шедевр.

Когда мы готовили кашу, родители нам говорили, что каша придаёт силы человеку. В ней много витаминов. Мы дома экспериментировали, добавляя в кашу сначала фрукты, потом ягоды и знаем точно, что любая каша получилась очень вкусной, особенно обычная на масле, а для разнообразия в употреблении можно добавить банан, изюм, ягоды и др.

После того когда все одноклассники попробовали разнообразие каш дома каждый из нас поделился её приготовлением.

В результате у нас получился небольшой сборник вкусных рецептов каш. Все эти рецепты мы представим родителям на родительском собрании, чтоб не только ребята, но и родители знали о пользе каши. Убедить родителей привлекать детей к приготовлению каши. Ведь то, что сварил сам, хочется есть!

Заключение

Изучив дополнительную литературу по проблеме исследования и сделав небольшой эксперимент, мы можем точно сказать, что цель достигнута, задачи выполнены, а гипотеза доказана. Мы определили, что каши являются важным богатым источником полезных веществ.

Подводя итог исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Каша —исконно русское блюдо. Это доказывает история появления каш;
2. 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.

3. В крупах содержится большое количество углеводов, что делает кашу замечательным источником энергии.

- разнообразие круп ведёт за собой приготовление в пищу разных каш;
- каша хорошо сочетается с различными продуктами, и если хорошо и вкусно приготовить любую кашу, которая понравится даже «некашеедам»;
- каша —относительно недорогой продукт, который может использоваться как отдельное блюдо и как дополнительное к другим;

Иными словами - каша – источник силы, ума и красоты и является полезным компонентом меню школьника. Это показано в наличии в крупах питательных веществ, витаминов и аминокислот, которые нужны для организма.

Следует добавить, что современная диетология подтверждает, что каша из нескольких видов круп полезнее, чем каша из одной определенной крупы. Каждая крупа имеет свой химический состав, со, свойственными только этому злаку, полезными качествами, а смесь из нескольких круп сочетает в себе полезные свойства каждой крупы, что увеличивает пищевую и биологическую ценность такой каши.

Литература

1. Безруких М.М. Филиппова Т.А. Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании» «Нестле»-М., 2013
2. Даль В.И. «Пословицы русского народа»- М.,ЭКСМО, 2009
3. Толковый словарь русского языка: Под ред. Ушакова Д.Н.
4. Интернет- ресурсы:
<http://zdorovoe-pitanie.ru-best.com/produktv/poleznye-produktv>
http://erudit-menu.ru/plugins/dif_news/dif_news.php?0.view.621
<http://drevoroda.ru/interesting/articles/654/1953.html>

Приложение

Добрый день! Я провожу исследование, которое помогло бы определить, полезна ли каша и стоит ли её есть. В связи с этим, прошу ответить на вопросы анкеты (внимательно прочитай вопрос, в графе «да/нет», напиши нужное слово, или слово, соответствующее твоему ответу). Анкета является анонимной, фамилию указывать не нужно, так как ответы будут использованы в обобщенном виде. Спасибо!

Анкета состояла из 6 вопросов:

Анкета "Каша"

1. Любишь ли ты кашу?

а) да

б) нет

2. Считаешь ли ты, что каша является полезной для человека?

а) да

б) нет

3. В какое время дня ты обычно ешь кашу?

а) утром

б) в обед

в) вечером

4. С чем ты любишь кушать кашу?

а) с маслом

б) с кусочками фруктов

в) с ягодами

5. Какая польза от каши для человека?

а) пропадает чувство голода

б) никакая, кушаю потому что надо

в) каши насыщены витаминами полезными для организма человека

6. Посоветовал бы ты всем кушать кашу?

а) да

б) нет

Рецепты приготовления каши

Молочная пшенная каша без молока

Особый секрет приготовления этой каши делает блюдо нежным и вкусным, будто на молоке сваренным.

Два стакана пшена перебираем и тщательно моем. Заливаем кипятком и оставляем на 20 минут. Затем воду сливаем, пшено еще раз хорошенько промываем. От прилежности выполнения этой операции зависит вкус каши. Заливаем крупу холодной водой и доводим до кипения. Сливаем воду. Так повторяем пять-шесть раз. Возни много, но результат того стоит! В шестой раз снова заливаем кипятком, добавляем щепотку соли, сахар по вкусу, половину стакана распаренной кураги или изюма, накрываем крышкой и ставим в глиняном горшочке в духовку, на самый маленький огонь на 30 минут.

При минимуме продуктов и максимуме затраченных усилий получается замечательная вкуснейшая каша.

Каша овсяная, для всех желанная

А эта каша – для гурманов. Сытная и вкусная, калорийная и витаминная.

150 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, о которых слыхом не слыхивали наши прабабушки, залить двумя стаканами нектислого яблочного сока и двумя стаканами молока. Добавить сахар по вкусу. Совсем немного. Довести до кипения и варить 5 минут, постоянно помешивая. В самом конце добавить пол чайной ложки молотой корицы, 50 мл жирных сливок или чайную ложку сливочного масла, два тертых яблока и 50 г распаренного изюма. Подавать сразу же, украсив блюдо в тарелке кусочком яблока.

Как говаривали наши предки на Руси: «Без каши обед не обед». Прошу к столу. Каша готова!

Перловая каша с маслом

Крупу промыть, замочить на ночь в 3 ст. воды, снова промыть (до чистой воды).

Крупу переложить в толстостенный горшок, положить половину масла, залить горячим молоком, плотно закрыть крышкой (например, проложив фольгой или замазав тестом), готовить в духовке при температуре 200С в течение 20 минут, 150С — 2 часа, 100С — ещё час-два.

Горшок открыть, влить 2/3 ст. подсоленного молока, добавить остальное масло, перемешать, накрыть крышкой, оставить в выключенной духовке ещё на 1 час.

Подавать с растопленным маслом.

Каша «Мешанка»

Эта каша – диалог овощей и крупы.

Можно выбрать на своё усмотрение два вида овощей, тех, которые есть в доме.

Картофель и морковь,
свёкла и грибы,

кабачок и лук. Всё, что нравится, всё, что любитсЯ...

Овощи натираем на крупной тёрке и укладываем на дно глубокой огнеупорной кастрюли или глиняного горшка одну треть смеси.

Сверху – небольшой слой любой цельной крупы (пшено, гречка, рис, овес, перловка).

Следующий слой – ещё треть овощной смеси.

Снова слой крупы – теперь дробленой (артек, овсянка, пшеничная, ячневая).

Снова овощи.

Слоёную кашу заливаем кипяченой подсоленной водой так, чтобы верхний слой овощей был покрыт водой на два пальца. Ставим в духовку на 30-40 минут на средний огонь.

Подаем кашу в той же посуде, не перемешивая.

Гурьевская каша

1,25 л сливок * 0,5 стакана манной крупы * 0,5 кг орехов (лещины, кедровых, грецких) * 10 орехов горького миндаля или 4—5 капель миндальной эссенции » 0,5 стакана сахара * 0,5 стакана варенья (клубничного, земляничного, вишневого без косточек) * 2 ст. ложки сливочного масла * 1 капсулка кардамона или 3—4 ч. ложки молотой лимонной цедры, или 2 ч. ложки корицы * 0,25 ч. ложки молотого бадьяна

Подготовка орехов. Орехи, очищенные от скорлупы, залить кипятком на 2—3 мин, очистить от тонкой кожицы, подсушить и истолочь в ступке, подливая по 1 ч. ложке теплой воды к каждой полной столовой ложке орехов. Сложить в чашку.

Подготовка пенек. Сливки вылить в плоскую посуду (чугунную эмалированную сковороду), поставить в нагретую духовку и снимать образующиеся крепкие пенки, когда они начнут румяниться, складывая их в отдельную посуду.

Собрать 12—15 пенек.

Подготовка манной каши. На оставшихся сливках или молоке сварить густую хорошо разваренную манную кашу, всыпать в нее толченые орехи, сахар, масло, растертые пряности, перемешать.

Приготовление гурьевской каши. В огнеупорную эмалированную сковороду с высокими краями или широкий плоский сотейник налить немного подготовленной манной каши, чтобы образовался слой в 0,5—1 см, закрыть его пенкой, вновь налить слой каши потоньше, вновь переслоить пенкой и т. д. В предпоследний слой добавить немного варенья и бадьян. Поставить на 10 мин в предварительно хорошо нагретую духовку, но со слабым огнем. Затем вынуть, залить сверху оставшимся вареньем (большой частью) и подать в той посуде, в которой готовили кашу.