**ВВЕДЕНИЕ.**

 Без каши трудно представить утро человека, который заботиться о своем здоровье. А ведь многие не хотят есть кашу. Одни говорят, что от неё полнеют, другие говорят, что её надо долго готовить. А ведь завтрак приносит огромную пользу организму. Особенно, такой как каши.
 Каша является самым распространенным блюдом русской кухни. С древних времен на русской земле каша символизировала жизнь, семью, мир и согласие. Каша относится к символам Руси. По сей день люди, встречают кашей новорожденного и, провожая человека в последний путь, кашей (кутьей) поминают его. Существовал ещё один обычай: жених с невестой, во время свадебного торжества, варили кашу вместе, отчего и бытует выражение: «с ним (с ней) каши не сваришь». «Щи да каша — пища наша» — правдиво гласит русская пословица. И с этим трудно не согласиться, каша действительно имела особое значение в рационе любого человека, пожалуй, во все времена. Поэтому, стоит узнать подробнее о пользе и вреде каши.

***Цель работы:***

Узнать, чем полезны каши и какое воздействие они оказывают на организм человека.

***Задачи:***

1. Познакомиться с проблемой по литературным источникам по теме.
2. Провести анкетирование учащихся 2-х классов и их родителей по данной проблеме.
3. Провести наблюдение в столовой с целью, узнать, как употребляют ученики 2-х классов каши.

***Гипотеза исследования***.

Мы предполагаем, что в результате исследования мы узнаем, что употребление каши благоприятно влияет на организм людей.

**Литературный обзор.**

Каша считается лучшей утренней едой. Она питательна, легко и быстро усваивается организмом. Существует много разных каш. Все они изготавливаются из растений.

***Пшеница.***

Родом это растение из Юго-Западной Азии. Из пшеницы изготавливают пшеничную, манную каши.

*Польза.* В этих кашах содержатся витамины группы В, минеральные вещества и растительная клетчатка. Благодаря своим свойствам, она помогает держать организм в тонусе.

*Вред.* В манной каше находится много вещества, которое называется фитин. Он не дает кальцию и витамину D усваиваться в организме. Поэтому ребёнок, который постоянно ест манную кашу, будет толстенький, а косточки у него будут мягкие и кривые. ([www.wikipedia.ru.org/wiki/.ru](http://www.wikipedia.ru.org/wiki/.ru); [www.rastenia-lekarstvennie.ru](http://www.rastenia-lekarstvennie.ru))

***Рис.***

Это растение родом из Индии. Рис одно из немногих растений, которое растёт в воде. Из него получается рисовая крупа.

*Польза.* В состав риса входят витамины группы В, РР и много микроэлементов (натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо, марганец, цинк, алюминий, медь, кобальт, кремний). Рисовая каша легко переваривается и усваивается организмом. Рис укрепляет желудок, устраняет неприятный запах изо рта.

*Вред*. Эта каша выводит соли калия, которые необходимы для сердечной мышцы. (Популярная энциклопедия «Всё обо всём», том 5, Москва, издательство ТКО «АСТ», 1994 – 448с.; [www.ivanov-v.ru/interesnoe-smi](http://www.ivanov-v.ru/interesnoe-smi);

[www.riceclub.ru/zarisovki/index.htm/](http://www.riceclub.ru/zarisovki/index.htm/))

***Овёс.***

Это растение родом из Китая. Из него получается овсяная крупа и геркулес.

*Польза.* В овсянке огромное количество витаминов, аминокислот, белков, активно участвующих в обмене холестерина. Она помогает хорошо работать кишечнику. Биотин, содержащийся в овсяной каше, помогает сделать здоровыми, красивыми ногти, кожу и волосы.
*Вред.* В то же время содержащийся в овсянке глютен обладает способностью вымывать кальций из костей. (<http://lady.mail.ru/article/458275/>)

***Просо.***

Это растение родом из Китая. Из проса изготавливают пшено.

*Польза.* Совершенно незаменимый продукт при сердечно-сосудистых заболеваниях, пшённая каша выводит лишние соли, поэтому чрезвычайно полезна людям, мечтающим сбросить лишний вес. Пшено эффективно выводит из организма антибиотики, что способствует восстановлению здоровья после тяжелых болезней.
*Вред.* Людям с пониженной кислотностью желудочного сока, а также с заболеваниями щитовидной железы лучше отказаться от ее употребления в пищу, вследствие долгого переваривания этого продукта. (<http://www.likefoods.ru/kasha/polza-i-vred-kashi.html>).

***Гречиха.***Гречиха родом из Индии. Её ещё называют чёрным рисом.*Польза.* Замечательный низкокалорийный продукт. Витаминный состав гречки считается уникальным. Её применяют при заболеваниях печени, сердца, нервной системы, почек, при сахарном диабете. Очень хорошо усваивается в сочетании с молоком. Гречневая каша входит в меню страдающих ожирением. Ее включают в укрепляющую диету для пожилых людей и больных, перенесших тяжелое заболевание. *Вред.* Гречневая каша опасна тем, у кого повышенная свертываемость крови.
([www.wikipedia.ru.org/wiki/.ru](http://www.wikipedia.ru.org/wiki/.ru))

***Ячмень.***Ячмень родом из Сирии. Из ячменя получают ячневую и перловую крупу. На Руси «перлами» называли жемчуг, и если учесть уникальный витаминный состав этого злака, перловка вполне оправдывает звание «жемчужины».
*Польза.* Перловая и ячневая каши очень богаты клетчаткой. Поэтому их употребляют при болезнях кишечника. При этом клетчатка почти не усваивается, что полезно при ожирении. Каши помогают бороться со стрессами. Ячневая крупа нормализует работу щитовидной железы.
*Вред.* Каша из ячменя может навредить больными с непереносимостью глютена, который содержится в ячмене. Также ячмень и его продукты не стоит употреблять при беременности. (Нуралиев Ю.Н. Лекарственные растения. – Душанбе: «Маориф», 1888 - 286с.; http://kurszdorovia.ru/pitanie/kashi/polza-yachnevoj-kashi).

**Методика работы.**

*1.Поисковая деятельность.*

В марте 2012 года мы нашли и изучили теоретический материал по данной теме в детской библиотеке и в сети Интернет.

*2.Анкетирование.*

9 марта 2012 года мы провели опрос среди учеников 2-х классов школы №7 с целью выявить, как часто дети употребляют каши, какие каши они предпочитают и знают ли они, чем полезно это блюдо.

*3. Наблюдение.*

5 марта 2012 года мы провели наблюдение в столовой школы № 7 с целью, узнать, как употребляют кашу ученики 2-х классов каши.

*4.Беседа с заведующей столовой МАОУ СОШ № 7.*

19 марта 2012 года мы встретились с заведующей столовой нашей школы и провели беседу на данную тему.

**Результаты работы.**

*1.Поисковая деятельность.*

Из Интернет-источников и энциклопедий мы узнали, из каких растений делают крупы, а также какое влияние оказывают каши на организм ребёнка.

*2.Анкетирование.*

 9 марта 2012 года мы провели анкету среди учеников 2-х классов школы №7.

***Анкета***

*Уважаемые ребята, ответьте, пожалуйста, на наши вопросы.*

1. *Какую кашу вы любите?*

Гречневую

Ячневую

Пшеничную

Манную

Рисовую

Овсяную (геркулес)

Пшённую

Вообще не люблю

1. *Как часто вы едите кашу?*

Ежедневно

Через день

2 раза в неделю

1 раз в неделю

Ем только в школе

Не ем вообще.

1. *Как вы считаете, чем полезна каша?*

*Спасибо за внимание!*

В анкетировании принимали участие учащиеся 2-х классов школы №7. Всего 73 ученика. Из них 39 человек предпочитают манную кашу (см. рис.1). Ежедневно кушают кашу 17 человек, через день -15ч., 2 раз в неделю – 8 ч., 1 раз в неделю – 8ч., едят только в школе – 19 ч., не едят вообще – 6 ч. (см. рис.2). На третий вопрос о пользе каши 32 человека не смогли дать ответ.

Поэтому мы и решили исследовать эту тему.

*3. Наблюдение.*

5 марта 2012 года мы провели наблюдение в столовой школы № 7.

В этот день в столовой была пшённая каша. Для 2 «А» было накрыто 16 порций, из них дети съели 7 порций, для 2 «Б» класса накрыто 17 порций, съели 8 порций, для 2 «С» - 12 порций, съели 4 порции, для 2 «Г» - 8 порций, 3 из них съели. (см.рис.3) Из наблюдения видно, что большинство детей кашу не едят.

*4.Беседа с заведующей столовой МАОУ СОШ № 7.*

Так как мы выяснили, что дети в столовой кашу едят плохо. Мы решили узнать, как разнообразить меню, чтобы сделать кашу боле привлекательной. Для этого 19 марта 2012 года мы встретились с заведующей столовой школы № 7 и провели беседу на данную тему.

**Выводы.**

1. Мы познакомились с проблемой по литературным источникам и пришли к выводу, что каши очень полезный продукт. Наиболее полезными являются гречневая и ячневая каши. Наименее полезной – манная.
2. Анкетирование учащихся помогло увидеть нам, какие каши любят больше всего дети. А также мы узнали, что ребята очень мало знают об этом полезном блюде.
3. Наблюдения, которые мы провели в школьной столовой доказало, что дети кашу едят неохотно.
4. Мы сравнили наши результаты с гипотезой. И пришли к такому выводу: каши надо есть. Это полезно и вкусно!

**Предложения.**

1. Мы порекомендовали заведующей столовой школы №7 Вергасовой Наталье Степановне обратить внимание на то, какие каши предпочитают наши дети и предложили варианты, как можно сделать кашу более привлекательной.
2. Со своей проектной работой мы выступим перед всеми параллелями начальной школы.

Очень всем полезна каша
Пшённая, перловая,
Потому, что в этой каше
Сила стопудовая!

С детства кашу кушать надо,
Она лучше шоколада!!!
Гречку скушай ты с утра,
День пройдёт, как на ура!!!

**Литература.**

* Нуралиев Ю.Н. Лекарственные растения. – Душанбе: «Маориф», 1888 - 286с.
* Популярная энциклопедия «Всё обо всём», том 5, Москва, издательство ТКО «АСТ», 1994 – 448с.
* <http://kurszdorovia.ru/pitanie/kashi/polza-yachnevoj-kashi>
* <http://lady.mail.ru/article/458275/>
* <http://www.likefoods.ru/kasha/polza-i-vred-kashi.html>
* [www.ivanov-v.ru/interesnoe-smi](http://www.ivanov-v.ru/interesnoe-smi)
* [www.wikipedia.ru.org/wiki/.ru](http://www.wikipedia.ru.org/wiki/.ru)
* [www.rastenia-lekarstvennie.ru](http://www.rastenia-lekarstvennie.ru)
* [www.riceclub.ru/zarisovki/index.htm/](http://www.riceclub.ru/zarisovki/index.htm/)

**Приложения.**

Рисунок 1.Диаграмма « Какую кашу предпочитают дети 2-х классов школы №7».

Рисунок 2. Диаграмма «Как часто дети 2-х классов школы №7 едят кашу».

Рисунок 3. Диаграмма «Употребление каши учащимися 2-х классов школы № 7».