

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

**IV Конкурс**  
**творческих детских исследований и проектов**  
**«Маленький исследователь»**  
**Творческо - исследовательский проект**  
*«Каша – пища наша»*



Автор: Чернявка Максим  
воспитанник «МБДОУ «ДСОВ» Аленький цветочек»  
группа «Пчёлки»

Руководитель проекта:  
Зайнулина А.Б., воспитатель

с. Перегрёбное, 2017

## **Содержание:**

Введение.....	3
1.Актуальность темы.....	3
2. Цели и задачи.....	3
3. Методы исследования.....	3
3. Гипотеза.....	3
<b>I.Основная часть</b>	
1. История появления каши в жизни человека.....	4
2. Питательные ценности каши.....	4
3. Влияние каши на организм.....	6
<b>II. Практическая часть</b>	
1. Упоминание о кашах в художественной литературе .....	6
2. Необычное использование крупы.....	7
<b>III. Заключение.</b>	
Выводы.....	9
Литература.....	10

## Введение

### 1.Актуальность



И в детском саду и дома нам часто говорят: «Ешьте больше каши, будете здоровы», «Не будешь есть кашу, силы не будет». А я кашу не очень люблю. Да и в детском саду я часто вижу, как дети уносят кашу обратно, а нам очень часто дают в детском саду кашу. Вот я и подумал: «Действительно ли так полезны каши, как говорят взрослые?». Я решил выяснить этот вопрос. Может быть это правда? Ведь часто вредным для организма бывает что-нибудь очень вкусное, полезным – вкусное не

всегда. С этой проблемой решил обратиться к нашему воспитателю – Анастасии Борисовне. Она предложила мне провести исследование и выяснить – полезны каши или нет. Мы поставили цель, определили задачи и составили план работы.

**2.Цель:** Выяснить, полезны ли каши для здоровья человека?

**Задачи:**

1. Узнать историю появления каши в жизни человека.
2. Узнать, из каких злаков получают крупу для каши.
3. Выяснить питательные ценности каши.
4. Определить, полезны каши или нет.

**3.Методы исследования:**

- Метод наблюдения
- Метод фотографии
- Беседа

**4.Гипотеза:**

Я предполагаю, что каши не приносят пользы организму человека.

## I. Основная часть.

### 1. История появления каши

В начале нашего исследования Анастасия Борисовна рассказала мне историю появления каши.

Каша одно из самых древнейших блюд в России, которое наравне со щами стало чуть ли не нашим национальным символом. В старину говорили: “Щи да каша – пища наша”.

Раньше это было самое любимое среди русских людей кушанье. Его использовали и в будни, и в праздники. Ни одно хорошее застолье не обходилось в старину без каши. Даже на царских пирах она занимала свое почетное место. Каша также являлась часто и обрядовым блюдом, подающимся к столу как на церковные, так и на народные праздники.



На Руси варили огромное количество каш. Их делили на жидкие, рассыпчатые и каше-размазни. Особенным уважением в России пользовались жидкие каши, заменявшие супы. В них добавляли рыбу, мясо, горох, обязательно лук, зелень и коренья. Заправляли каши салом и бараньим жиром. Крутые каши (рассыпчатые) ели с маслом.

В старину на Руси был даже праздник каши. Отмечался он в день Акулины - гречишницы, который приходится на 26 июня. В этот день было принято готовить гречневую кашу для

нищих и путешественников. Делали ее "богатую" - крутую с яйцами и (или) грибами, пуховую - с молоком.

Само слово каша в древнем его значении праславянское и означает кушанье, приготовленное из растертого зерна (краш - "тереть"). Первоначально каша представляла собой жидкую похлебку из муки, но впоследствии, с появлением новых зерновых культур, распространением гречихи, слово "каша" стало означать преимущественно гречневую кашу. Раньше кашу готовили в глиняных или чугунных горшках в русской печи, сейчас также в кастрюлях на плитах или в мультиварке на специальном режиме.

### 2. Питательные ценности каши

Во-вторых, мне хотелось бы узнать из каких злаков готовятся каши и вот, что мы узнали:

#### Какие крупы бывают?...

Пшено - это семена растения просо.



Манка — это размолотое зерно пшеницы.



Рис даёт растение, которое так и называется «рис».



Хлопья геркулеса — это расплющенное зерно овса.



Гречка — каша гречневая – из зерна гречихи



Перловка – перловая каша – из зерна ячменя



Ячневая каша - дроблёный ячмень



Кукурузная каша варится из кукурузной крупы



Каша из гороха – гороховая – получается из растения горох

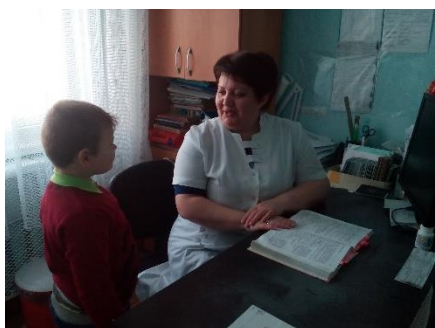


Злаки содержат практически все необходимые организму питательные вещества в идеальном соотношении. Как и у каждого народа, у которого преобладало земледелие в отличие от разведения скота и охоты, зерновые культуры и продукты его переработки были основными продуктами питания.

### 3. Влияние каши на организм человека

Следующим этапом исследования мы спросили у взрослых чем же полезна каша?

Нам отвечали:



Медицинская сестра детского сада: «В кашах очень много полезных веществ и витаминов. Они улучшают пищеварение. В кашах содержатся все необходимые человеку питательные вещества. Гречневая каша – для сердца. Одна из самых полезных каш Пшеничная каша для энергии. Считается, что пшеничная каша придает силы. Овсяная каша против старения, содержит витамин «С», который защищает организм, поднимает иммунитет. Перловая каша для молодости. Известна дамам как

«Каша красоты»



Повар: Людмила Геннадьевна рассказала, как правильно сварить кашу, чтобы дети с удовольствием её съели. «Самое главное готовить кашу с душой. Подготовить крупу, промыть её, очистить от лишнего. Добавить молоко, соль. Конечно же сахар, чтобы было сладко. Всё аккуратно перемешать и варить на медленном огне, каша получится рассыпчатой, ароматной. Можно добавить фрукты, варенье, мёд. И полезная кашка готова»

Вместе с мамой дома мы сварили гречневую кашу. Мама сказала: «Каша придает силы человеку. Она питательна, легко и быстро усваивается организмом. Каши богаты углеводами, а также витаминами группы В, которые улучшают работу нервной системы. Кроме этого, любая каша – это источник клетчатки, она выводит из организма накопившиеся шлаки и способствует усвоению жира.

## II Практическая часть

### 1. Упоминание о каше в художественной литературе

Вряд ли о каком другом блюде русской кухни сложено столько легенд и сказок, пословиц и поговорок, как о каше- символе благоденствия.



## Каша из топора

**Сказки и рассказы, которые мы прочитали:** Каша из топора; - Мишкина каша. Николай Носов; - Горшочек каши. Братья Гримм; - Крупеничка. Николай Телешов; - «Про кашу»; - «Сказка о гречневой каше»; - «Горшок»; - "Тайное становится явным" из книги «Денискины рассказы» Виктор Драгунский; - Притча о молочке, овсяной кашке и о сером котике Мурке – Д. Мамин – Сибиряк.

### Пословицы и поговорки:

Хозяйка красна, а каша вкусна.

В семье и каша

Без каши обед не

Каши сел да поел,

Кашку поел, словно

Каши нет – щи

Щи да каша - пища



гуше.

обед.

так и ужин не нужен.

шубку надел.

больше лей.

наша.

Русского мужика без каши не накормишь.

В художественной литературе и в интернете мы нашли много загадок, стихов про кашу. И вот, я решил выучить те, которые мне больше понравились:

Крупу в кастрюлю насыпают,

Водой холодной заливают

И ставят на плиту вариться.

И что тут может получиться? (ответ: каша)

Отрывок из стихотворения:

В саду весело живём!

Каши вкусные жуём

С каждым днём мы подрастает

Сил, здоровья набираем.

С детства кашу кушать надо

Она лучше шоколада

Гречку скушай ты с утра

День пройдёт как на ура!



### 2. Необычное использование крупы.

Из круп мы с Анастасией Борисовной делали красивую картину.



Играли в разнообразные игры: «Угадай на ощупь», «Угадай на вкус», «Третий лишний» и др.



А ещё с ребятами разучили хороводную игру:



Дети ходят по кругу взявшись за руки и говорят слова, к ходьбе по кругу добавить движения соответственно по тексту:

Раз, два, три, кашу нам горшок вари!

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Наливаем молоко...

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Сыплем соль...

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Сыплем сахар...

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Насыпаем крупу...

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Все продукты поместили, каша варится «пых-пых!»

Для друзей и для родных.

А теперь все друг за другом размешаем кашу кругом!

И попробуем-ка нашу вместе сваренную кашу!

Ее вместе поедим, всех, всех кашей угостим.

Ведь варилась-то «пых-пых!» для друзей и для родных.



### III. Заключение

#### Вывод

Любая каша – это чрезвычайно полезный и к тому же диетический продукт.

- 1) Каша имеет многолетнюю историю;
- 2) Каша полезна для организма человека, так как зерно, из которого её варят содержит различные витамины и микроэлементы;
- 3) Каша благотворно влияют на пищеварение, на работу сердца и других органов;
- 4) О каше написано много сказок, загадок, пословиц;

Я понял, что оказался не прав в своих догадках о том, что каша не является полезной.

Одним словом, моя гипотеза не подтвердилась, поэтому «Ешьте больше каши – будете здоровы!»

# ЕШЬТЕ КАШИ! БУДЬТЕ – ЗДОРОВЫ!



## Литература

1. Даль В.И. Иллюстрированный толковый словарь русского языка.- М.:Астрель:АСТ,2007.
  2. Ковалёв В.М. Русская кухня: традиции и обычаи – М., 2014.
  3. Моисеенко В.М. Школьный словарь живых русских пословиц. Санкт-Петербург, Изд. Дом «Нева», Москва, изд-во» Олма-пресс»,2010.
  4. Похлёбкин В.В. Национальные кухни наших народов. Москва «Агропромиздат», 2011.
  5. Харлицкий М.В. Русские праздники, народные обычаи, традиции, обряды.-М.,2008.
- б.Интернет ресурсы:  
[http:// images.yandex.ru](http://images.yandex.ru) – Загл. с экрана.  
<http://kuznetzova.siteedit.ru/page26>  
<http://frazbook.ru/2008/10/22/kashu-zavarit/>  
[http://pgsha.ru/web/generalinfo/KIC/news/news\\_0007.html](http://pgsha.ru/web/generalinfo/KIC/news/news_0007.html)  
[http://всказках.рф/uploads/posts/2011-01/1296459559\\_kasha\\_iz\\_topora.jpg](http://всказках.рф/uploads/posts/2011-01/1296459559_kasha_iz_topora.jpg)  
<http://www.ug.ru/archive/36964>