X Межрегиональная научно-практическая конференция
«НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Секция: этнография и региональная культура

Русская каша – здоровье наше!

ГБОУ СОШ с. Каменный Брод
Челно-Вершинского района Самарской области

Нечаева Анастасия
6 класс (12 лет),
Петрачук София
6 класс (12 лет),
ГБОУ СОШ с. Каменный Брод
Челно-Вершинского района
Самарской области

Руководитель:
Етриванова Евгения Викторовна,
учитель биологии и географии
ГБОУ СОШ с. Каменный Брод
Челно-Вершинского района
Самарской области

Самара, 2021 год

Оглавление

Введение……стр.3
Глава 1. Обзор литературы по теме «Каша – здоровье наше!»……стр.4
1.1.Что такое каша? История появления каши……..стр.6
1.2. Какие бывают каши, из каких злаков получают крупу для каши…с.6
1.3. Полезны каши или нет? Питательные ценности каши……...ст.7
Выводы……...стр.11
Глава 2. Практическая часть……..стр.12
2.1.Исследование уровня употребления каши среди учащихся ГБОУ СОШ с.Каменный Брод……стр.12
2.2. Анкетирование учащихся школы……стр.12
2.3. Проблемы со здоровьем, связанные с неправильным питанием и неупотреблением каши в дневном рационе у учащихся школы……стр.13
2.4. Анкетирование учащихся школы……стр.13
2.5. Как решается вопрос об укреплении здоровья школьников и пропаганде употребления каши среди детей.....стр.14
Выводы……стр.15
Заключение……..стр.15
Литература……..стр.16
Приложения……стр.17-21

Введение

Актуальность. И в школе 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 школе, в столовой я часто вижу, как дети уносят кашу обратно. Вот я и подумала: «Действительно ли так полезны каши, как говорят взрослые?». Я решила выяснить этот вопрос. Может быть - это правда? Ведь часто вредным для организма бывает что-нибудь очень вкусное, полезным - вкусное не всегда.

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

Задачи:

1.Ознакомиться с историей возникновения каши на Руси.

2.Изучить полезные свойства каши.

3. Исследовать и проанализировать, что знают о кашах ученики нашей школы.

4.Выяснить, как часто употребляют каши ученики нашей школы.

5.Изучить проблемы (при наличии), связанные с недостаточностью употребления каш.

6.Узнать у практикующего врача, нужно ли употреблять каши.

7. Выяснить у школьного повара, можно ли заменить кашу другим блюдом.

8. Изготовить информационный буклет.

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

Методы исследования: сбор информации, сравнение, анкетирование, интервьюирование, анализ результатов.

Продукт: информационный буклет.

Практическая значимость: заключается в том, что результаты исследований могут быть использованы уроках биологии, на классных часах, посвященных здоровому образу жизни.

Глава 1.Обзор литературы по теме «Каша – здоровье наше!»

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 - каши, ж.

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

2. перен. О том, что, разжижаясь, становится похожим на это кушанье (преимущ. 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. арго). сделать кашу. Каша во рту у кого (разг. фам.) – о невнятном произношении. Заварить кашу (разг.) – перен. затеять хлопотливое дело. Расхлебывать кашу (разг.) – перен. распутывать какое-н. сложное, запутанное, неприятное дело. Ты заварил кашу, ты и расхлебывай. Каши не сваришь с кем (разг.) – перен. не сговоришься, дела не сделаешь. Березовая каша (разг. шутл.) – розги как орудие наказания. мало каши ел (простореч. шутл.) – перен. не годится, не дорос еще; недостаточно опытен (чтобы сделать данное дело). Куда тебе со мной тягаться: мало каши ел! С кашей съем (разг. фам.) – угроза. Если вы мне не отдадите сегодня билетов, то я вашу дочь с кашей съем. Чехов. Каши

просят (сапоги, башмаки; разг. шутл.) – износились, порвались. (Д.Н. Ушаков, Толковый словарь русского языка.)

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 пшенную 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.

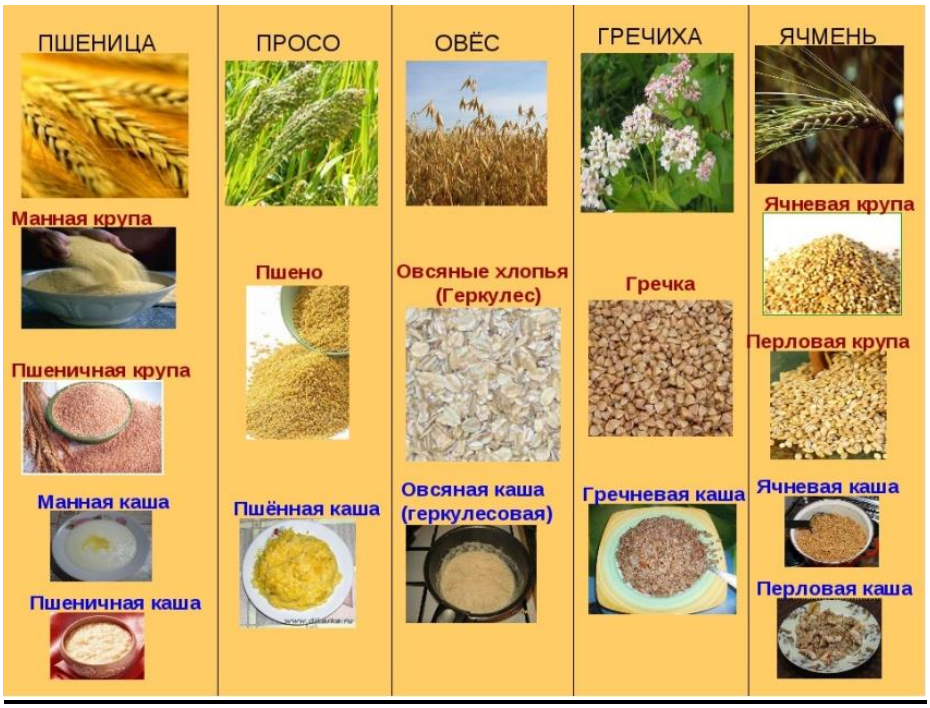
А ещё есть «берёзовая каша», что означает порку розгами.

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.



Изучив литературу мы узнали, что разнообразию каш нет границ: манная, кукурузная, пшенная, геркулесовая, овсяная, рисовая, гречневая, перловая ….

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 веке в одном из русских журналов даже печатали рецепт каши из... роз! 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 (гре́ча, гре́чка, гречуха, гре́ческая пшени́ца), 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 расплющенных 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 объему 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 заболеваний, помогает при гипертонии, заболеваниях печени, отеках.** Нормализует пищеварение и работу кишечника. Кроме того, гречка содержит 8% кверцетина, который считается одним из самых мощных натуральных веществ для профилактики и терапии рака.

Калорийность: 120 ккал/100 г.

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: 110 ккал/100 г.

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: 99 ккал/100 г.

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: 110 ккал/100 г.

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

Калорийность: 106 ккал/100 г.

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: 135 ккал/100 г.

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: 96 ккал/100 г.

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.

Калорийность: 110 ккал/100 г.

Отметим достоинства каши как основного продукта питания.

- Каши - это источник поступления в организм человека витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.
- Что злаки содержат практически все необходимые организму питательные вещества (белки, жиры, углеводы) в идеальном соотношении.
- Каши используют для профилактики и лечения болезней человека. Каши обеспечивают поступление в организм сложных углеводов и постепенное освобождение глюкозы в кровь, что способствует профилактике сахарного диабета.
- Каши являются низкокалорийными и хорошо утоляют голод.

- Каши бюджетны и доступны каждому человеку в нашей стране.

Медицинские обоснования употребления каши в детском питании.

- По мнению врачей-диетологов и педиатров полезными следует считать пшенную, перловую и овсяную кашу. Они способствуют укреплению сердечной мышцы, а также препятствуют процессу накопления жира.
- Дети, регулярно кушающие утром кашу, не так сильно подвержены депрессии, да и находятся в лучшей физической форме, чем те, кто кашу не ест.
- Ребята, которые едят на завтрак кашу, реже испытывают чувство раздражительности и у них повышается работоспособность.
- Если предстоит насыщенный день, нужно на завтрак съесть небольшую порцию каши и обеспечить своему организму утренний запас энергии.

Выводы

1. Каша имеет многолетнюю историю.
2. Крупу для каш получают из различных зерновых культур.
3. Калорийность круп для каш колеблется в пределах от 300 до 350 кКал. Менее калорийная каша – гречневая (308 ккал) и более калорийная - рисовая (351 ккал).
4. Все каши полезны для организма человека, так как зерно, из которого её варят, содержит много минеральных веществ и необходимых витаминов.

Глава 2. Практическая часть

2.1.Исследование уровня употребления каши среди учащихся ГБОУ СОШ с. Каменный Брод.

Для того чтобы оценить уровень популярности в детском питании каши, мы произвели анкетирование №1 учащихся с 1по 11 классы нашей школы (Приложение 1)

2.2 Анкетирование учащихся школы

Анкета1.

1.	Ешь ли ты на завтрак кашу?
2.	Как ты думаешь, полезна ли каша для детского организма?
3.	Какая твоя любимая каша?
4.	Какая каша, по-твоему, самая полезная?
5.	Испытываете ли Вы боли в желудке, в брюшной полости, тошноту.
6.	Ты – мальчик/девочка? (Подчеркни верное).

Всего в анкетировании приняли участие 53 школьника.

Результаты анкетирования учеников показали, что дети, в основном, едят на завтрак каши (Вопрос 1: «да» - 45 человек, «нет» - 8 человек) считают, что каши полезны для детского организма (Вопрос 2: «да» - 43 человек, «нет» -7 человек, « не знаю» -3 человека) Самой любимой кашей считают (Вопрос 3: пшённую - 17 человек, манную любят - 12 человек, рисовую -8 человек, овсяную - 3 человека, гречневую -7 человек, гороховую -2 человека, « Дружба» - 4 человека) Самой полезной кашей считают: (Вопрос 4: манная- 10 человек, рисовая-8 человек, пшённая- 7 человека, гречневая-7 человека, гороховая-6 человека, овсяная -15) У 8 человек были выявлены

периодические боли в желудке, тошноту после употребления пищи (Вопрос 5) В опросе приняли участие: 34 девочки и 19 мальчиков (Вопрос 6)
(см. Приложение1)

2.3. Проблемы со здоровьем, связанные с неправильным питанием и неупотреблением каши в дневном рационе у учащихся школы.

Для того чтобы выявить закономерность между частотой употребления каши и наличием проблем со здоровьем (со стороны желудочно-кишечного тракта) мы провели анкетирование №2 учащихся (см. Приложение 2)

2.4. Анкетирование учащихся школы

Анкета 2.

Количество опрошенных учащихся	Как часто вы употребляете кашу				Наличие проблем с жкт
	каждый день	2-3 раза в неделю	1 раз в неделю	менее 1 раза в неделю	(боли, тошнота, расстройства кишечника и т.д.)
1-4 классы (24 чел.)	10	8	4	2	2
5-11 классы (29чел.)	5	11	7	6	6

В результате данного исследования мы установили, что 15 учащихся каждый день употребляют кашу, 19 учащихся кашу едят 2-3 раза в неделю, 11 учащихся -1 раз в неделю и 8 учеников не едят каши.
(Приложение)

Установили, что у 15% учащихся бывают периодические боли в области желудка, брюшной полости, ученики жалуются на тошноту, расстройство кишечника. Таким ребятам приходится пропускать занятия в школе и принимать лекарства.

2.5. Как решается вопрос об укреплении здоровья школьников и пропаганде употребления каши среди детей?

Для того чтобы узнать как решается данный вопрос представителями государственных учреждений, мы побывали на приеме у врача общей практики Дюдюкиной Антонины Анатольевны и повара школьной столовой Калугиной Любови Михайловны.

Врач общей практики Антонина Анатольевна отметила, что современные дети любят есть бутерброды, сладости, чипсы, пить газированные напитки, которые не являются здоровой и полезной пищей. Такое питание способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний: гастрита, колита, панкреотита, сердечно - сосудистых, онкологических заболеваний, избыточному весу, сахарному диабету. В меню детского питания обязательно должны входить различные каши. Они поставляют в организм органические и минеральные вещества, витамины, клетчатку, хорошо держат сытость. Способствуют быстрому насыщению и препятствуют перееданию. Доктор советует всем ребятам кушать различные каши. Она отметила, что современные родители редко готовят дома каши и сами не едят. Такое пищевое поведение копируется детьми. Нужно родителям самим правильно питаться и учить этому своих детей. (см. приложение 3)

Из интервью с поваром школьной столовой Калугиной Любовью Михайловной (см. Приложение 4) мы узнали, что в школьном меню один раз в неделю готовят кашу «Дружбу» Это обязательное требование Роспотреб надзора, согласно которому: молочная каша должна входить в детское питание. И поэтому кашу нельзя заменить другим блюдом, например, вермишелью. Калькуляцию и раскладку всех калорий и питательных

веществ, производит диетическая медицинская сестра в комбинате «Южный». Повар кашу готовит всегда из свежих продуктов.

Любовь Михайловна отметила, что действительно не все ребята любят кушать кашу. Таким ребятам приходится восемь уроков оставаться голодными, что отрицательно может сказаться на общем состоянии организма и состоянии желудочно-кишечного тракта.

Выводы

1. Исследование уровня употребления каши среди учащихся ГБОУ СОШ с. Каменный Брод показало, что 15 % учащихся не едят и не любят употреблять каши.
2. Отмечены проблемы со здоровьем у учащихся, связанные с недостаточным употреблением каши.
3. Проблемы со здоровьем у учащихся школы отмечены представителями государственных учреждений.
4. Результаты анкетирования показали средний уровень знаний учащихся школы о пользе каши.
5. В ходе выполнения исследовательской работы была подтверждена выдвинутая гипотеза.

Заключение

Таким образом, проведя исследование, мы пришли к выводу, что разные каши таят в себе целебные силы, о которых мы и не подозревали.

На основе проведенной работы мы доказали выдвинутую гипотезу:

мы считаем, что каша – это сытное и полезное блюдо, которую необходимо употреблять в рационе детского питания. Каша поможет всем ребятам стать здоровыми, сильными и красивыми. Утренние каши повышают концентрацию внимания на целый день, люди, которые регулярно едят утром кашу, способны лучше противостоять стрессам и находятся в хорошей физической форме, каши питательны и недороги. Необходимо, чтобы

родители приучали детей к каше. Чаще вместе с ребёнком варили кашу и придумывали различные рецепты, так как любую кашу можно сделать вкусной и красивой. Каша ещё является и важной частью русской культуры.

Мы сделали много открытий. Все, что мы узнали о крупах и приготовления блюд из неё, размещено на Интернет-сайтах и в книгах. С помощью специалистов мы получили полезную информацию о кашах и узнала много нового.

Теперь мы готовы поделиться своими знаниями со всеми ребятами! Нашу работу можно использовать на уроках по биологии, на классных часах. А для того, чтобы не только мы пользовались результатами этого исследования, мы решили сделать буклет « Русская каша – здоровье наше!», в котором постарались собрать полезные советы по использованию каш в питании. Надеемся, что прочитав его, ребята будут полезные советы применять в повседневной жизни.

В дальнейшем нам хотелось бы продолжить работу по этой теме, чтобы узнать, какие ещё полезные продукты существуют и для чего они нужны нашему организму.

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/produkty/poleznye-produkty

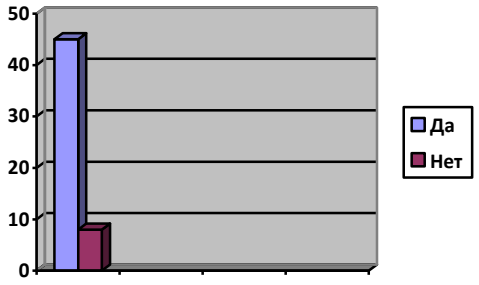
   http://erudit-menu.ru/plugins/dif_news/dif_news.php?0.view.621

   http://drevoroda.ru/interesting/articles/654/1953.html

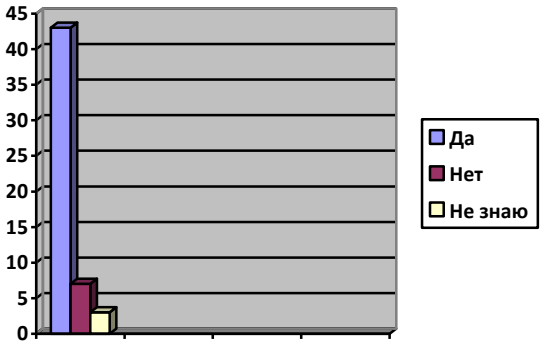
Приложение 1

Анкета1.

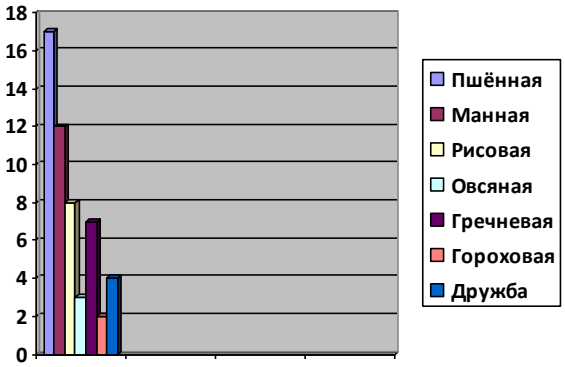
1. Ешь ли ты на завтрак кашу?



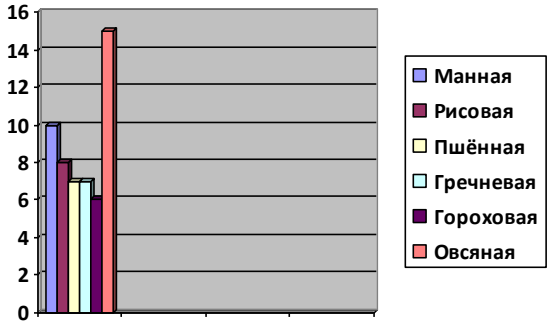
2. Как ты думаешь, полезна ли каша для детского организма?



3. Какая твоя любимая каша?

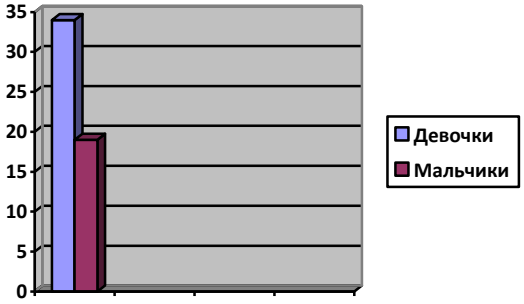


4.Какая каша, по-твоему, самая полезная?



5. Испытываете ли Вы боли в желудке, в брюшной полости, тошноту

6. Ты – мальчик/девочка?

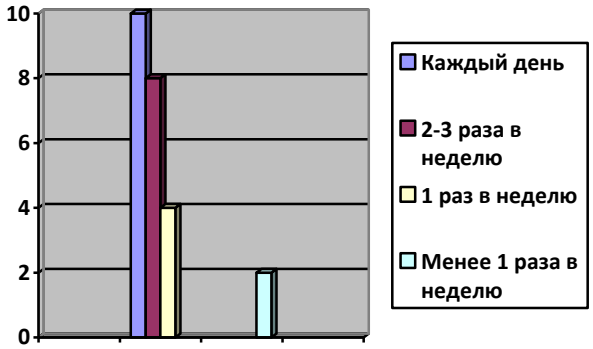


Приложение 2

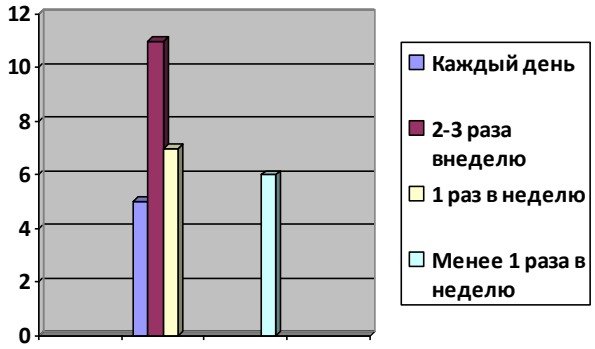
Анкета 2.

Количество опрошенных учащихся	Как часто вы употребляете кашу			
	каждый день	2-3 раза в неделю	1 раз в неделю	менее 1 раза в неделю
1-4 классы (24 чел.)	10	8	4	2
5-11 классы (29чел.)	5	11	7	6

Как часто Вы употребляете кашу? (1-4 классы)



Как часто Вы употребляете кашу? (5-11 классы)



Приложение 3

Врач общей практики Дюдюкина А.А.

Приложение 4

Заведующая школьной столовой Калугина Л.М.