*Государственное областное бюджетное образовательное учреждение «Оленегорская коррекционная школа - интернат»*

**Исследовательская работа**

Тема: «В каше – сила наша».

Выполнили: ученики 11 б класса

Руководитель: учитель Т.В. Никитина

г. Оленегорск Мурманской области

2021

Содержание

Введение………………………………………………………………………………...................1 – 2

ГЛАВА 1…………………………………………………………………………………………...3 - 6

1.1.Нахождение объекта…………………………………………………………………………………………………3

1.2.Происхождение (этимология) слова «каша»………………………………………………………………………………………….............3

1.3.Пищевая ценность круп……………………………………………………………………………………………………..3

1.4. Блюда из круп……………………………………………………………………………………..4

1.5. Полезные свойства каши………………………………………………………………………………………….................5

1.6. Традиции, связанные с кашами………………………………………………………………….5

1.7. Рецепты приготовления блюд из круп…………………………………………………………..6

ГЛАВА 2. Условия, объекты и методика исследования……………………………………………………………………..................................7

2.1. Методы исследования……………………………………………………………………………7

ГЛАВА 3. Результаты и их анализ…………………………………………………………………………….................................7

3.1. Опрос анкетирования с учащимися

ГОБОУ « Оленегорская КШИ» ………………………………………………………………………………………………………….8

3.2. Опрос анкетирования старшей мед.сестры школы-интерната …………………………………………………………………………………………………………..8

3.3. Опрос анкетирования с заведующей столовой школы-интерната……………….....................8

Заключение…………………………………………………………………………………………......8

Список используемой литературы……………………………………………………………………………………………..8

Приложение 1………………………………………………………………………………………….9

Приложение 2………………………………………………………………………………………... 10

Приложение 3………………………………………………………………………………………....10

**Введение**

***Я думаю, Вы, без сомнения, знаете,  
Что пользу приносит не все, что съедаете.  
Запомню сама и всем объясню очень ясно:  
Желудок нельзя обижать понапрасну.***

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.

Крупы – универсальные продукты. Они поставляют организму углеводы (от 65 до 77 процентов), растительные белки (7 – 12 процентов), жиры (до 6 процентов), минеральные вещества, среди которых фосфор, железо, калий, магний, кальций. И вдобавок целый витаминный набор.

Каши, приготовленные из круп – являются одними из самых распространенных русских национальных блюд. «Щи да каша – пища наша», - говориться в русской народной пословице. Длительное время каша была любимым блюдом в России, а первоначально, даже торжественно обрядовым. Она употреблялась на празднествах, в том числе на пирах, свадьбах, крестинах. Вот почему в XII – XIY вв. слово *каша* было равнозначно слову *пир.* Так, летопись сообщает, что в 1239 году князь Александр Невский устроил большую кашу в Торопце, а затем другую в Новгороде. Варили её в огромных котлах, чтобы всем хватило, искусники – кашевары. Позднее каша стала постоянно употребляться при всех коллективных работах, когда действовали сообща, артелью. «Мы с ним в одной каше» - означало в одной артели, в одном коллективе.

Во время Древней Руси «пригожими к здравию» считались каши из круп «ячных, гречневых, овсяных и пшена сорочинского». Мудрый народный опыт точно определял, какая каша, к какой работе подходит, и силы можно было рассчитать заранее, насытившись гречкой или ячменём. Наши предки варили в то, что с упрямым человеком «каши не сваришь», а когда дела принимали неожиданный оборот, кричали: «Вот каша заварилась!»[2](http://infourok.ru/go.html?href=%23sdfootnote2sym)

В сказках каша – званый гость на празднике, непременный атрибут достатка.

В наш XXI век если кому-нибудь из ребят предложить на выбор тарелку каши, стакан кефира, бутерброд с сыром или вкусное пирожное, то многие из них, конечно, выберут пирожное: оно вкуснее, скажут они!

Но вкус пищи, оказывается, не самое главное для здоровья. И наиболее полезные продукты бывают далеко не самыми любимыми.

К сожалению, многие по утрам делают себе бутерброды, вместо того чтобы сварить кашу, которая гораздо полезнее для здоровья.

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. Да и в школе отказываются от завтрака: можно услышать: «Да я эту кашу никогда не ем!», «Фу, опять каша!», «Ой, зачем каша, лучше бы дали булочку или блинчики». Потом на уроках жалуются на головную боль, 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 нашей школьной столовой, поговорив с друзьями и одноклассниками, мы пришли к выводу: одни кашу любят, другие - не очень, а кто-то считает кашу бесполезным продуктом да к тому же еще не очень красивым на вид. И нам стало интересно, а почему каша так нелюбима детьми? Почему дети плохо едят каши? Почему считают это блюдо невкусным? И можно ли кашу сделать не только вкусной, но и красивой?

Мы задумались об этом. И решили собрать информацию о кашах и крупах, из которых их варят, чтобы и самим узнать побольше, и другим ребятам помочь.

Так определилась тема нашего исследования: «В каше – сила наша»

**Цель исследования:** Узнать, почему дети не хотят, есть каши?

Выяснить, чем полезны каши? Как можно сделать кашу не только вкусной, но и красивой.

**Гипотеза:**   
Мы считаем, что каша – это полезное блюдо и его необходимо использовать в детском питании. Каша является не только продуктом питания, но и важной частью русской культуры. Любую кашу можно сделать вкусной и красивой.

**Задачи:**

1.Установить, из каких растений получают крупу, из каких круп варят каши.

2.Выяснить, каковы целебные силы разных каш.

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

4.Выявить отношение учащихся к данной проблеме.  
5. Изучить материалы Интернет-сайтов.

6. Привлечь на помощь медицинских работников, заведующею школьной столовой, классных руководителей школы - интерната из 9-12 классов.

7. Дать рекомендации школьной столовой, какие каши любят дети.  
8. Поделиться полученными знаниями с другими ребятами.

**Методы исследования:** изучение, анализ полученных исследований, систематизация, сравнение, обобщение, обработка полученных данных.

**ГЛАВА I**

**1.1 Нахождение объекта**

Наблюдая за детьми в столовой, не раз нам приходилось наблюдать, когда ребята приходили завтракать, увидев кашу можно было услышать: «Фу, опять каша!», «Да я эту кашу никогда не ем!», «Ой, зачем каша, лучше бы дали булочки или блинчики».

И нам стало интересно, а почему каша так нелюбима детьми? Почему дети плохо едят каши, потому что не знают, чем они полезны, считают это блюдо невкусным. И можно ли кашу сделать не только вкусной, но и красивой?

Мы задумались об этом. И решили собрать информацию о кашах и крупах, из которых их варят, чтобы и самим узнать по больше, и другим ребятам помочь.

Так определилась тема нашего исследования: «В каше – сила наша»

**1.2 Происхождение (этимология) слова «каша»**

КАША - блюдо из разваренных в воде (или в молоке) зёрен или крупы злаков, иногда с такими добавками как соль, сахар, приправы, молоко, фрукты и сухофрукты, варенье. Каша отличается от гарнира из сваренной крупы (зёрен или злаков) более жидкой консистенцией.

(Орфографический словарь, 2004 г.)

Каша - это очень полезный, питательный, вкусный и недорогой продукт. Именно поэтому человек с незапамятных времен занимается выращиванием растений для пропитания. Самыми ценными и биологически важными из них являются злаки. Без них наше существование немыслимо. Злаки – это спрессованный свет Солнца. В них сосредоточено все то, что нужно нашему организму для полноценной жизнедеятельности.

Каш приготовлялось в России великое множество. Мы только перечислим их: «артельная», «суворвская», «гурьевская», «молодильная», «пуховая гречневая», «размазня», «ячная», «сытяная», «кутья», «колово», «мешанка» и т.д. Это только малая часть каш, которые раньше готовились в России. Огромное разнообразие русских каш определялось, прежде всего, многообразием сортов круп, которые производились в России.

**1.3 Пищевая ценность круп**

**Крупы** – это ценный пищевой продукт, представляющий собой цельное или дробленное («сечка») зерно различных сельскохозяйственных культур. Крупа вырабатывается из разных видов сельскохозяйственных культур. Первыми по важности являются крупяные культуры. К ним относятся просо (пшено), гречиха (крупа цельная - ядрица и дробленная - продел), рис (рисовая крупа), кукуруза (кукурузная сечка), Из зерновых культур используют ячмень (цельная перловая и

дробленная ячневая крупы), овес (цельная овсяная крупа, овсяные хлопья), пшеницу (манная крупа, пшеничные крупы Полтавская и Артек и др.). 3 Кулинарный словарь [Текст] / сост. В.В. Похлёбкин. – М.: Центрполиграф, 1997.

Крупы получают путем удаления твердых зерновых оболочек и ненужных примесей. Зерну придается нужная форма, размер и вид. Так из одного вида зерна можно получить несколько видов крупы.

**Из гречихи** вырабатывают крупу ядрицу первого и второго сорта, то есть целые и надколотые ядра гречихи, и продел, который на сорта не делиться, то есть частицы ядрицы, расколотые в процессе обработки. Каши из гречневой крупы являются абсалютными чемпионами по питательным свойствам. Кроме высокого содержание растительного белка, они так же характеризуются значительным содержанием солей: фосфора, магния и калия, а так же железом. В гречневой крупе железа 6-7 раз больше, чем в рисовой или, например, манной. Витаминные комплекс гречихи содержит витамин Е, витамин В6, тиамин, никатиноваю кислоту рифламин, фолиевою кислоту.

Второе место по пищевой ценности занимает **овсяная крупа**. Пищевые достоинства овсянки определяется высокой биологической ценностью овса, состав которого помимо прочего включает повышенное количество незаменимых аминокислот - лизина, жиров, калия, фосфора, меди, цинка и магния. Ещё один плюс овсянки – витамин Е.

**Рисовая крупа** чрезвычайно популярна, поскольку считается гипоаллергеной, это источник углеводов. В ней меньше содержания белков, чем в двух предыдущих, также она относительно бедна витаминами и минеральными веществами.

Из пшеницы получают полбу, манную и пшеничную крупы. Манную крупу вырабатывают из мягкой и твёрдой пшеницы. Когда зёрна пшеницы очищают от оболочки и перемалывают, то наряду с мукой образуется крупка. Это и есть *манка*. Наша манная крупа названа так по имени легендарной манны. В Библии рассказывается, что во время странствования евреев по пустыне, когда наступил голод, внезапно с неба начала сыпаться «манна небесная», которая и спасла истощенных людей. Несмотря на сравнительно высокое содержание белка, манная крупа содержит мало клетчатки и гораздо меньше солей и минеральных веществ, чем, например, в гречневой и овсяной крупе.

Кукуруза также относится к семейству злаковых. Однако она значительно отличается от всех других хлебных злаков, из которых вырабатывают крупу, своим мощным ростом и крупными зёрнами. **Кукурузная крупа** представляет собой зашлифованные частицы ядра кукурузы без плодовых оболочек и имеет весёлый и ярко – жёлтый цвет. Каши из кукурузной муки богаты крахмалом, железом, витамином РР и углеводами, необходимыми для энергетических нужд организма, но содержания кальция и фосфора в них не слишком высоко. Такие каши обычно требуют длительной варки.

**Рожь** - основная хлебная культура, позволяющая поддерживать здоровье и работоспособность. Этому зерну наши предки предписывали стойкость, способность придать человеку силы. Еще одно ценное свойство выделяет рожь среди остальных злаков: она оказывает благоприятное воздействие на печень.

**Ячмень** - самый древний злак. О нем говорят: "Мать хлеба", "Дарователь долголетия". Ячмень был основным продуктом питания гладиаторов в древнем Риме. Употребление ячменных каш благотворно влияет на зрение, улучшают обмен веществ, нормализуют пищеварение.

Просо в нашей стране также относится к числу крупяных культур.

**Пшено** – это ядро просо, полностью освобождённое от так называемых цветочных плёнок и частично освобождённое от плодовых и семенных оболочек и зародышей. Пшено обладает хорошими вкусовыми качествами и высокими пищевыми достоинствами. По содержанию белка пшено превышает рис, по жирам уступает только овсянки. В народной медицине пшено ценится как продукт, дающий силу.

**1.4. Блюда из круп.**

Крупы используются для приготовления различных блюд: закусочных, первых, вторых.

На основе круп готовят каши, гарниры и добавляют их в составные супы и похлебки. На основе каш могут быть приготовлены салаты и другие закуски, а также различные десерты, например манные пудинги и пироги. Крупы - высокоуглеводные и довольно калорийные пищевые продукты.

В зависимости от соотношения количества воды и крупы различают каши рассыпчатые, вязкие и жидкие.

**Рассыпчатые каши** готовят из риса, гречневой, пшенной, перловой, ячневой крупы. Рассыпчатые каши используют как самостоятельные каши. Варят их на воде или бульоне. Подготовленную крупу засыпают в подсоленную жидкость и периодически помешивают. Когда крупа набухнет и впитает всю жидкость, поверхность каши выравнивают, кастрюлю закрывают крышкой, уменьшают нагрев и доводят до готовности.

**Вязкие каши** готовят на воде, цельном или разбавленном молоке. Но многие крупы в молоке развариваются труднее, чем в воде, поэтому готовят их иначе. В кипящую подсоленную воду засыпают подготовленную крупу и варят 5-7 минут, затем заливают горячим молоком и варят до готовности. Перед тем как подать к столу, добавляют сахар и сливочное масло.

**Жидкие каши** готовят на цельном молоке, смеси молока с водой или на воде. Готовят их так же, как и вязкие каши, но жидкости будет больше.

Из вязких каш можно приготовить запеканки, пудинги, котлеты, биточки, клёцки. В этом случае каши делают более густыми. В кашу добавляют сахар, масло, ванилин, яйца.

**Крупяные запеканки** могут быть сладкие так и несладкими, с творогом, тыквой и фруктами. Запеканки из гречневой и полтавской крупы с творогом называют крупеником.

**Пудинги** отличаются от запеканок тем, что в их состав входят взбитые белки яиц. Готовят пудинги в различных формах для запекания.

**1.5. Полезные свойства каши.**

**Каша** – это очень полезный, питательный, вкусный и недорогой продукт. Манная каша очень **полезна для детей.** Манная каша положительно влияет на желудочно-кишечный тракт и кости. Ее даже рекомендуют для того, чтобы поддерживать организм в тонусе. **Манная каша полезна** не только детям, но и взрослым. Пожалуй, главным деликатесом является гурьевская каша. Рецепт, которого принадлежит крепостному повару Захару Кузьмину. В старину кашу эту, состоящею из дюжинный различных компонентов подавали по праздничным дням. Знатоки классической русской кухни знают, что Гурьевская каша – одно из самых изысканных блюд.

**Овсяная каша** на утро, даст энергию на целый день. Она содержит в себе одну четвертую часть суточной нормы клетчатки. Слизь, которая образуется при приготовлении овсяной каши, очень полезна — она вычищает организм от ненужных токсинов и микробов. Так же в ней содержатся ферменты, которые способствуют лучшему усвоению жиров в кишечнике, белки и аминокислоты, а так же биотин. В старину говорили: «Овсянка хвалится, что с маслом коровьем родилась». Самую сладкую наваристую овсянку готовили на густом молоке от первой дойке.

**Рисовая каша** богата на витамины В1, В2, В3 и В6, так же в ней содержится белок и всем нам известный крахмал. Рисовая каша очень полезна людям болеющим диареей*,* и при нарушении пищеварения. В ней содержится, как и других кашах, клетчатка, и углеводы. Ученые доказали, что именно рисовая каша имеет свойство укрепления нервной системы. Рис выводит ненужные токсины из организма.

**Перловая каша** придает нашему организму энергию и силу, не смотря на то, что в ней содержится намного меньше витаминов, чем какой - либо другой каше. В перловой каше содержатся все витамины группы В, так же она содержит растительный белок и клетчатку. Овес, так же как и рис способствует улучшению пищеварения, тем самым она полезна людям, страдающим запорами*.* Врачи говорят, что маленьких детей не стоит кормить такой кашей, она будет тяжелой для их организма. А так же кашу надо есть теплой,холодная *пользу не принесет.*

**Пшенная каша *полезна***тем, что в ней содержится никотиновая кислота, медь, белок, цинк и марганец. **Пше*нная каша очень полезна людям, у которых нарушена сердечно - сосудистая система****.* Так же можно включить пшено в супы.

**Гречневая каша** содержит витамины В1, В2, В6, РР, железо, кальций, калий, магний, марганец, фосфор, белки, жиры, крахмал.  
Гречневая каша снижает риск сердечно - сосудистых заболеваний, выводит из организма вредные токсины. Очень полезна при ожирении и сахарном диабете. Помогает при отравлении и интоксикации организма. Рекомендуется при заболеваниях поджелудочной железы.

В ржаных и ячменных кашах высокое содержание белков, калия, фосфора и железа. Каши из кукурузной муки богаты крахмалом, железом, витамином РР и углеводами, необходимыми для энергетических нужд организма.

**1.6. Традиции, связанные с кашами**

Каша – несомненно, исконно русское блюдо. Более того, каша – это культовое блюдо. Каша подавалась в будни, в праздники, была обрядовым блюдом, даже царский стол без каши не обходился.

У каши есть свой народный праздник – 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. В этот день варили каши и угощали ими нищих. Народный обычай ставил этот ритуал в разряд добровольных пожертвований. В день Акулины- гречишницы кашевары готовили каши густые, сытные. Пуховая гречневая – с молоком, богатая – с яйцами да с грибами.

Кашу варили на свадьбу, при рождении ребенка, на крестины и именины, на поминки или похороны. Без каши собственного оригинального приготовления нельзя было принять гостей. Причем каждая хозяйка имела свой собственный рецепт, который хранился в тайне. Готовилась каша обязательно перед большими сражениями, а уж на победных пирах без "победной" каши не обходилось. Каша служила символом перемирия: для заключения мира обязательно нужно было готовить "мирную" кашу.

Свадебный пир на Руси назывался кашею. «Заварил кашу – расхлебывай!» Согласно старорусским традициям, во время свадебного церемониала жених с невестой обязательно готовили кашу. Часто каша на свадебном пиру была единственной едой для молодоженов. Крестьянская ли то была свадьба или купеческая, царская или генеральская.

Каша артельная – та, что варится в большом котле, и из него едят все работники. «Мало каши съел», – так говорили о нерасторопном работнике. Есть легенда, что и блины появились как густая каша, в которую переложили крупы.

Популярна была "молодильная каша". Крупу делали из зерна ржи молочно-восковой зрелости. Получалась очень вкусная и душистая каша, которая благотворно влияла на здоровье и омолаживала организм. Из ячменя делали три вида крупы: перловую - крупные зерна подвергались слабой шлифовке, голландку - зерна более мелкие шлифовались до белого цвета, и ячневую - совсем мелкая крупа из нешлифованного (цельного) зерна.

Кутья - традиционное славянское блюдо, подающееся на поминальный стол и в канун некоторых праздников, таких, как Новый год, Рождество, Крещение. Сейчас чаще всего делают самую простую и быструю кутью из зерен риса и сладких фруктов.

**1.7. Рецепты приготовления блюд из круп**

***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.

***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 – еще 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.

***Запеканка пшёная сладкая***

Ингредиенты: Каша рассыпчатая пшенная 200 (крупа 80 и вода 140), сахар 10, яйцо 1/4, сухари 5, изюм, цукаты 20, масло сливочное 15.  
Для соуса: молоко 150, мука 25, сахар 10, масло 5, ванилин.

Готовят [рассыпчатую пшенную кашу](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Frus-eda.ru%2Fzapekanki%2Fzapekanka-pshennaya-sladkaya.html), охлаждают ее до 50-60°С, присоединяют яйца с сахаром и изюмом, цукаты либо шинкованный урюк без косточек, корицу. Полученную смесь тщательно вымешивают, укладывают слоем 5-6 см на противень, предварительно смазанный жиром, сверху поливают сметаной и запекают в духовке. Приготавливают соус молочный, прогревают с маслом муку, постоянно мешая, чтобы она только слегка пожелтела. Разводят муку молоком, присоединяют сахарный песок с ванилином и прогревают до загустения. Приготовленная пшенная запеканка разрезается на порции и поливается соусом.

***Запеканка из риса с изюмом***

Ингредиенты: Рис 60, молоко 120, вода 100, сахар 10, яйцо 1 шт., изюм 10, ванилин, сухари 5, масло сливочное 2, сметана 3 либо варенье 50, либо сахар 10.

Воду нагреть до кипения, выложить соль с сахаром, высыпать, заранее перебранный и промытый рис, и варить, помешивая, в течении 10-15 мин., потом присоединить горячее молоко и размешать. Дать каше остыть до 50-60°С, присоединить перебранный и промытый изюм, взбитое яйцо, ванилин. Хорошо перемешать, чтобы изюм, яйца и ванилин равномерно распределились в каше. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, поместить приготовленную смесь, выровнять поверхность, смазать яйцом, смешанным со сметаной, и запечь в жарочном шкафу. Остывшая рисовая запеканка нарезается на порции и подается к столу с соусом, вареньем, маслом либо сахаром.

***Запеканка рисовая***

Ингредиенты: Рис 60, молоко 100, вода 120, сахар 10, изюм 10, яйца 1/2 шт., сухари 5, сметана 4, жир 4, ванилин 0,02, масло сливоч. 10 либо соус 50.

В подготовленную [вязкую кашу](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Frus-eda.ru%2Fkashi%2Fkak-varit-kashu.html) помещают сырые яйца с изюмом, ванилином и , хорошо перемешав, полученную массу размещают на, предварительно смазанный жиром и посыпанный толчеными сухарями, противень. Поверх смазывают смесью из яиц и сметаны, после чего запекают в духовке.  
При подаче к столу рисовая запеканка режется на порции и поливается сливочным маслом либо сладким соусом.

***Кутья пшеничная***

Ингредиенты: Кутья пшеничная: пшеница либо крупа "[пшеничка](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Frus-eda.ru%2Fkashi%2Fkasha-pshennaya.html)" 60, мед 200, вода 800.

Целые зерна пшеницы перебирают, моют, заливают холодной водой (6-7 л на 1 кг), варят до размягчения и откидывают. Мед разводят водой, заливают им сваренную пшеницу, доводят до кипения и охлаждают.

**ГЛАВА 2**

**Условия, объекты и методика исследования**

**2.1. Методы исследования**

Всё, что нам предстояло сделать, мы составили план - маршрут исследования.

В исследование мы проводили следующие учёты и наблюдения:

1.Установили, из каких растений получают крупу, из каких круп варят каши.

2.Выяснили, каковы целебные силы разных каш.

3. Изучили традиции, связанные с кашами.

4. Исследовали и проанализировали, что знают о кашах ученики нашей

школы - интерната.

5.Выявили отношение учащихся к данной проблеме.  
6. Изучили материалы Интернет-сайтов.

7. Обратились за помощью к медицинским работникам, заведующей школьной столовой, классным руководителям нашей школы - интерната 9-12 классов.

8. Ознакомились с рецептами по приготовлению блюд из круп.

9. Провели эксперимент по способу приготовления каш.

**ГЛАВА 3**

**Результаты и их анализ**

**3.1. Опрос анкетирования с учащимися ГОБОУ ОКШИ**

Для проведения исследования и выяснения значимая наша работа для других учеников школы или нет, провели опрос анкетирования.

Приложение1.

Для анкетирования выбрали учащихся из 9-12 классов.

В опросе приняло участие 33 человека. Результат опроса показал, что:

**1. вопрос №1**

Ты знаешь, какие крупы используют для приготовления каш?

- Да - нет

*Ребята ответили:*

Знают - 13

Не знают - 6

А вот из каких растений получают разные крупы, многие опрошенные ребята ответить затруднились.

**2. вопрос №2**

Ты знаешь, из каких растений получают крупы?

*Ребята ответили:*

Знают -7 Не знают - 12

**3.На вопрос №3**

Какие каши готовят в школе - интернате? (поставь галочку)

Ребята ответили:

- манную 5 - рисовую 6

- гречневую 5 - пшенную 2

- гороховую 1 - овсяную

- геркулесовую - плов

**4. вопрос №4**

Ты любишь кашу?

- Да - Нет

*Ребята ответили:*

Да – 18 Нет - 1

**5. На вопрос №5**

Какая каша у тебя самая любимая? (поставь галочку)

Ребята ответили:

- манная 5 - рисовая 7

- гречневая 7 - пшённая

- гороховая - овсяная

- геркулесовая - дружба

- никакая

Самой любимой кашей у ребят гречневая и рисовая.

**6. На вопрос №6**

Как ты считаешь, каша полезна?

Ребята ответили:

Да –19 Нет -

**7. На вопрос №7**

Тебе хочется узнать больше о пользе каш?

Ребята ответили:

Хочу узнать - 19

Не хочу -

Мне всё равно -

**8. На вопрос №8**

Знаешь ли ты праздники, на которые нужно готовить кашу?

Ребята ответили:

Да – 10 Нет- 9

**9. На вопрос №9**

Какую кашу ты бы хотел, что бы готовили у нас в школьной столовой?

Ребята ответили:

Гречневую - 7 Овсяную - 2

Гороховую - Дружба -

Рисовую - 5 Манную - 2

Перловую - Пшеную - 1

Геркулесовую - 1 Всё равно - 1

**10. На вопрос №10**

Если бы тебе, вместо каши предложили запеканку, приготовленную из круп, ты бы что выбрал?

Ребята ответили:

Кашу – 19 Запеканку -

*Вывод:*

Результаты опроса показали, что все ребята знают о том, что каши полезны. А вот о конкретной пользе каждой из предложенных круп (гречневая, рисовая, манная, пшенная, геркулесовая) не знает никто. И как следствие – почти все хотят знать, чем же полезна та или иная каша.

Таким образом, мы сделали вывод, что знания о кашах у ребят поверхностные. Большинство просто и не подозревает, что каши очень полезны и питательны каждая по-своему.

мы предположили, что чаще всего манную кашу готовят потому, что это быстро и не требует много времени. А потому среди самых любимых ребята называли именно манную кашу.

**3.2. Опрос анкетирования мед/сестры школы-интерната.**

Для определения какая каша самая полезная для ребят школьного возраста и будут ли теряться полезные свойства каш в запеканках. Мы обратились к мед/сестре школы-интерната Митькиной А.А.

Приложение 2.

Вопрос 1: Какая каша самая полезная?

Ответ: Гречневая.

Вопрос 2: В запеканках из каш, будут теряться полезные свойства каш?

Ответ: Да.

Вопрос 3: Многие дети в нашей столовой на завтрак не едят каши, какой вы видите выход из положения?

Ответ: Это зависит от самих детей.

**3.3. Опрос анкетирования с заведующей столовой школы - интерната**

Мы обратилась к заведующей столовой Макарычевой Е.П., для определения, почему не готовят запеканки из каш в школьной столовой, и какой она видит выход из положения, почему дети не едят каши.

Приложение 3.

Вопрос 1: Дети не едят каши, какой вы видите выход из положения?

Ответ: Проводить работу с детьми, рассказать им о полезных свойствах каш.

Вопрос 2: Почему не готовят запеканки детям в школьной столовой?

Ответ: Это будет зависеть от финансов, которые будут поступать в школу.

**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, которою необходимо использовать в рационе школьного 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.

Мы сделали много открытий. Все, что мы узнали о крупах и приготовления блюд из неё, размещено на Интернет-сайтах и в книгах.

Теперь мы готовы поделиться своими знаниями со всеми ребятами! Нашу работу можно использовать на уроках по биологии, технологии и во внеклассной работе. В дальнейшем нам бы хотелось бы продолжить работу по этой теме, чтобы узнать, какие ещё полезные продукты существуют и для чего они нужны нашему организму.

**Список используемой литературы.**

1. Бурда, С. Гречка, мак ,топор, береза….[Электронный ресурс]//Режим доступа [www.eda-server.ry](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.eda-server.ry%2F)

2. Кухни народов мира [Текст]/ сост. И.В. Шелагурова - М.: Эксмо,2005.

3. Никитина, М. А. Домашние хлопоты [Текст]/М.А. Никитина-М.: Современник, 1993.

4. Похлебкин, В. В. Кулинарный словарь [Текст]/ В. В. Похлёбкин.-М.: Центрополиграф, 1997.

5. Похлебкин, В. В. Национальные кухни наших народов [Текст]/ Похлебкин, В. В.- М.: Центрополиграф, 1997.

6. Преданья старины глубокой [Текст]/ под ред. Ю.К. Филипова.- Ростов н/Д.: Феникс, 1994.

***Приложение 1.***

**Вопрос №1**

**Ты знаешь, какие крупы используют для приготовления каш?**

- Знаю

- Не знаю

**Вопрос №2**

**Ты знаешь, из каких растений получают крупы?**

- Знаю

- Не знаю

**Вопрос №3**

**Какая каша тебе нравится в школьной столовой?**

- манная - рисовая - гречневая - пшённая

- гороховая - овсяная - геркулесовая - дружба

**Вопрос №4**

**Ты любишь кашу?**

- Да

- Нет

**Вопрос №5**

**Какая каша у тебя самая любимая?**

- манная - рисовая - гречневая - пшённая

- гороховая - овсяная - геркулесовая - дружба

**Вопрос №6**

**Как ты считаешь, каша полезна?**

- Да

- Нет

**Вопрос №7**

**Тебе хочется узнать больше о пользе каш?**

- Хочу узнать

- Не хочу

- Мне всё равно

**Вопрос №8**

**Какую кашу ты бы хотел, что бы готовили у нас в школьной столовой?**

- манную - рисовую

- гречневую - пшенную

- гороховую - овсяную

- геркулесовую - плов

**Вопрос №9**

**Какая каша тебе больше всех нравится в школьной столовой?**

- манная - рисовая - гречневая - пшённая

- гороховая - овсяная - геркулесовая - дружба

**Вопрос №10**

**Если бы тебе, вместо каши предложили запеканку, приготовленную из круп, ты бы что выбрал?**

- Кашу

- Запеканку

  

***Приложение 2.***

Вопрос 1: Какая каша самая полезная?

Вопрос 2: В запеканках из каш, будут теряться полезные свойства каш?

Вопрос 3: Многие дети в нашей столовой на завтрак не едят каши, какой вы видите выход из положения?

Вопрос 4: В каком из видов каш больше питательных веществ?



***Приложение 3.***

Вопрос 1: Дети не едят каши, какой вы видите выход из положения?

Вопрос 2: Почему не готовят запеканки детям в школьной столовой?

Вопрос 4: Как вы считаете любую кашу можно сделать вкусной и красивой?

Вопрос 3: Если готовить запеканки и другие виды блюд из каш, то в них сохранятся полезные свойства?

****