



"Каша - здоровье наше!"

Презентацию подготовила Волкова Н.А.

## Этапы проекта:

1. Аналитико-диагностический (анкетирование детей и родителей, сбор информации о том, откуда пришла каша на стол, изучение литературы по проблеме) .
2. Практический (методы и приемы обучения, формы организации детей, использование новых технологий).
3. Аналитико-обобщающий (анкетирование родителей, подведение итогов работы с детьми и родителями по проблеме, обобщение опыта) .

# Проблемы исследования

Наблюдая за питанием в детей саду, выяснилось, что дети и родители недостаточно знают о пользе каш и их роли в укреплении здоровья. Как следствие, многие дети отрицательно относятся к кашам.

Замечаю, что в наше время многие дети предпочитают «быструю еду». Едят бутерброды, покупают чипсы и совсем забывают про кашу.

В завтраке многие дети отказываются есть кашу.

**Гипотеза исследования выдвигалась в процессе совместного обсуждения с детьми, бесед с родителями, чтения литературы.**

В связи с обновлением содержания общеобразовательной программы ДООУ по ФГОС сохранение здоровья является одним из важнейших направлений в работе детского сада.

В соответствии с проблемой и гипотезой исследования я поставила определённые задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

По моему мнению, особое внимание надо уделить правильному питанию, ведь именно оно – одна из главных составляющих здорового образа жизни.

Предполагаю, что у детей, посещающих ДОО с раннего возраста, формируется привычка к правильному питанию посредством организации питания в ДОО, правильно приготовленной пищи и сбалансированному меню. Именно это натолкнуло меня на мысль о том, что проект будет реализоваться с раннего возраста с привлечением семей воспитанников.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

На нашем шарике земном,  
Где мы родились и живём,  
Где в травах летняя роса и голубые небеса,  
Где море, горы, степь и лес –  
Полно таинственных чудес  
На этот раз пойдёт рассказ  
О вкусной гостье нашей –  
**великолепной каше.**



Ранее само название «каша» первоначально имело значение «пиршество».

В толковом словаре Ожегова С. сказано, «каша - это кушанье из крупы, сваренное на воде или на молоке».



Кашу варили и при заключении мира между врагами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу .



Если же соглашения достичь не удавалось, то говорили:  
*«С ним каши не сваришь!»*



# Откуда каша пришла на стол?

Давным-давно, когда наши предки еще не выращивали картофель, помидоры, тыквы...

На земле росло много дикой пшеницы - полбы.



Именно из полбы наши предки  
варили первые каши

Затем, вместе с пшеницей древние славяне начали выращивать ячмень, овес и просо.



# Какие каши знаем мы?

- Гречневая
- Манная
- Пшеничная
- Овсяная
- Пшенная
- Ячневая

- Рисовая
- Гороховая
- Кукурузная

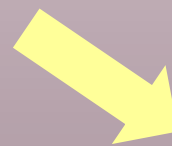
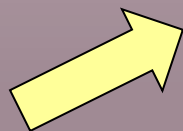
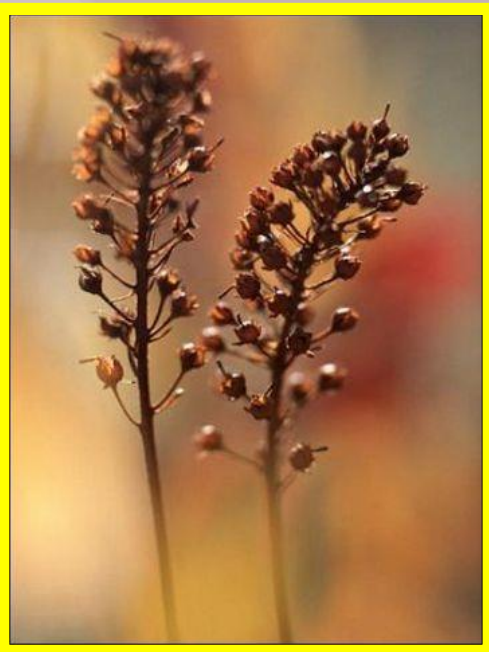
«Черна, мала крошка,  
Соберут немножко,  
В воде поварят,  
Кто съест—похвалит».



# Гречневая каша

**- матушка наша!**

Гречневую кашу варят из гречневой крупы. Гречневая крупа - *ядрица* - получается из гречихи.





**Гречневая крупа** получается из зерен гречихи в виде ядрицы (цельные зерна без части оболочек) и продела (дробленые зерна без части оболочек). **Гречневая крупа** содержит много железа, что даёт право использовать ее для лечения и профилактики анемии. В гречке содержатся важнейшие питательные вещества: **углеводы, белки, жиры**, а также **кальций, фосфор, йод**, витамины **B1** и **B2**

Гречка является полноценной заменой мяса в питании.



**Гречневую крупу** рекомендуют при болезнях печени, атеросклерозе, сахарном диабете и других нарушениях в организме, при повышенном содержании холестерина в крови. **Гречка** (гречиха) великолепно сочетается со многими продуктами: мясными, рыбными, молочными и кисломолочными, овощами, даже соками, медом и сахаром. Следует иметь в виду, что в сочетании с молоком усиливаются **полезные свойства гречки**, а сочетании со сливочным маслом и сахаром значительно повышается калорийность самого блюда. Очень полезно сочетание гречки с кефиром и другими кисломолочными продуктами.



# Манная каша



**Манная каша** или манная крупа — это не крупа, а пшеничная мука твердых сортов пшеницы крупного помола. Манка считалась дорогой и очень редкой на Руси.

# Манная каша

Манная крупа легко усваивается и очень калорийна. Особенно она полезна на завтрак детям перед серьезными нагрузками(занятиями, соревнованиями).



# Пшеничная каша



Получается из пшеничной крупы. По сути, пшеничная крупа — это крупно измельченная пшеница.

# Пшенинная каша

Значительным набором полезных свойств обладает пшенинная каша, которую готовят из *пшена* - семян *проса*.



# Овсяная каша

Овсяная каша (*овсянка*) — каша, приготавливаемая из *овсяных хлопьев* (или овсяной крупы), получаемая из *овса*.

Тот, кто ест эту кашу, может стать сильным подобно античному герою — Гераклу или Геркулесу.





**Хорошо покушать кашки  
Из-под соломенной рубашки.  
Называют ее кашей красоты,  
Полюби ее и ты.**

Идеальный способ начать свой день правильно - съесть тарелку овсяной каши. Преимущества овсянки связаны с тем, что она сделана из овса, а овес является хорошим источником растворимых и нерастворимых волокон.

Растворимая клетчатка замедляет переваривание крахмала. Это может быть полезно для диабетиков, поскольку, замедляя переваривания крахмала, можно избежать резкого повышения уровня сахара в крови, что обычно происходит после еды.

Было обнаружено, что те, кто ест много овсянки, менее склонны к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, болезней, которые в настоящее время широко распространены во всем мире.

Химические элементы, содержащиеся в овсе также имеют противораковые свойства и смогут помочь в профилактике этого заболевания.

Овес являются хорошим источником многих питательных веществ, включая витамин Е, цинк, селен, медь, железо, марганец и магний, белок.

Поскольку овес является богатым источником питательных веществ, польза овсяной каши для детишек просто бесценна, ведь растущий организм нуждается в большом количестве витаминов, минералов и других микроэлементов.

# Ячневая каша



Получается из крупы ячменя. Зёрна дробят, используют для вязких и жидких каш.

Ячневые каши были любимым кушаньем Петра первого. Он признавал *"ячную кашу самой спорой и вкусной"*.





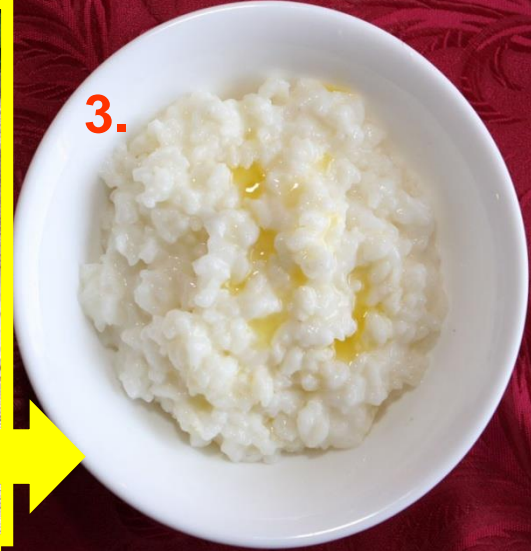
# Перловая каша

Из ячменя вырабатывают перловую крупу. Зёрна шлифуют, используют для приготовления супов, а также рассыпчатых и вязких каш.

На Руси «перлами» называли жемчуг, и если учесть уникальный витаминный состав этого злака, перловка вполне оправдывает звание «жемчужины».

# Рисовая каша

Белые зернышки во рту тают,  
О Китае вспоминают.



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 при нарушении пищеварения. В ней содержится, как и других кашах, клетчатка, и углеводы.

Ученые доказали что именно рисовая каша имеет свойство укрепления нервной системы. Сейчас даже существует большое количество разновидностей диет на рисовой крупе. рис выводит ненужные токсины из организма.

Существует легенда, что эту кашу ели только боги. И вот один храбрый юноша решил отправиться на небо за зернами риса, но боги не дали юноше зерен риса. Тогда он решил обхитрить их. Он босиком прошелся по зернам, которые сушились на солнце. Несколько зерен застряли между пальцами.

Так рис очутился на земле. А еще в легенде говорится, что люди, которые ели его вволю, становились сильными и умными.

# Гороховая каша



На Руси издревле была в почете гороховая каша, её подавали даже к царскому столу. Горох легко выращивается в средней полосе, вкусен, да к тому же и весьма полезен.

# Кукурузная каша (мамалыга)

Кукуруза —  
светлюбивое  
растение.



Из зерна  
кукурузы  
изготавливают  
кукурузную  
крупку.



Слово «каша» встречается во многих пословицах и поговорках, что говорит о том, что каша являлась вторым главным блюдом после щей.

«Щи, да каша – пища наша».

Гречневая каша — мать наша, хлебец — кормилец.

Горе наше — гречневая каша: есть не хочется, да и покинуть жаль.

Мать наша — гречневая каша: не перцу чета, не прорвет живота.

Кашу маслом не испортишь.

Ешь кашу, да говори нашу.

Мал горшок, да кашу варит.

Хороша кашка, да мала чашка.

Заварил кашу — не желей масла.

Овсяная каша хвалилась, что с коровьим маслом родилась.

Где каша, там и наши. Где щи да каша, там и место наше.

Густая каша семьи не разгонит.



Каждому из нас с детства знакомы слова:  
"Сорока - ворона кашу варила, деток  
кормила. Этому дала, этому дала а, этому  
не дала!"



Вот это –  
хорошая девочка,  
Зовут эту девочку Маша!  
А это – её тарелочка,  
И в этой тарелочке . . .  
Нет, не каша,  
нет, не каша,  
И не угадали!  
Села Маша, съела кашу  
всю, что дали!



## **Мои выводы:**

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

Включение различных каш в рацион питания помогает человеку не только получить столь необходимые организму витамины, микроэлементы и другие полезные вещества, но и способствует профилактике, а в ряде случаев и целенаправленному лечению многих заболеваний.

1) Каша имеет многолетнюю историю;

2) Каша полезна для организма человека, так как зерно, из которого её варят содержит различные витамины и микроэлементы.

3) Каши благотворно влияют на пищеварение, на работу сердца и других органов.

Результаты исследования:

- Работа с семьёй по оформлению книги рецептов «Любимая каша нашей семьи»;
- Консультация «Русская каша – сила наша»;
- Положительное отношение детей к каше (пустые тарелочки после еды).

# Литература:

1. Аношин А. В., Михайлов В. С. Русские блюда на нашем столе. - Краснодар, Кн. Изд-во, 1990.
2. Гуменюк Е. И., Слисенко Н. А. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. - СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
3. Лесунова С. В. Праздник здорового питания. - Ж. «Медработник», 2011, №6.
4. Фешина Е. В. «Русская каша - сила наша!» - Ж. «Воспитатель ДОУ», 2010, № 4.