

Проект по теме:
«Каша- пицца наша»

Выполнили:
ученики 1 А класса
Гетиков Егор

Мироновская Анна



Руководитель проекта:
Богданова Е. В.

Актуальность

Почему каша так необходима ученикам нашей школы?

Неужели и раньше, в старину, кашу так же не любили?



Цель проекта

Выяснить, почему полезны каши для здоровья человека.





Задачи

- Собрать как можно больше интересного материала и рассказать ребятам нашего класса о каше, как традиционной русской еде;
- Собрать обычаи, традиции, связанные с кашей;
- Выяснить питательные свойства и ценности каши



Методы

- Получение информации из сети Интернет, от знакомых, родственников, от учителя;
- Анкетирование;
- Практическая работа.



Гипотеза

Мы считаем, что каша является не только продуктом питания, но и важной частью русской культуры. Необходимо возрождать традиции не только правильного приготовления каш, но и обычаев, связанных с ними.



Из истории



- Каша старше хлеба. Она появилась, когда люди начали заниматься земледелием. Сначала ели кашу залитую холодной водой, а потом начали варить её.
- Были **хлебные** каши- из сухарей, **рыбные** каши- лососевая, осетровая, белужья, готовили **гороховые, репьяные, морковные** каши.
- Каша была обрядовым блюдом, даже царский стол не обходился без каши.



Хозяину - хлеба ворошок, работничкам - каши
горшок.



Гречневая каша- матушка наша.



Гречневая каша- матушка наша.

Где щѣ да каша, там и место наше.



Гдѣ щѣ да каша, тамъ и мѣсто наше!

Традиции, связанные с кашей

- в старину каши варили в честь любого знаменательного события;
- в знак примирения;
- на свадьбу;
- при рождении ребёнка;
- на поминки или похороны



Из каких злаков варят каши?

- Из пшеницы- манная
- Из проса- пшённая
- Из ячменя- перловая и ячневая
- Из риса- рисовая
- Из гречихи- гречневая



Правильное питание

Основным источником энергии для человека являются углеводы. Большое количество углеводов содержится в крупах, злаках, поэтому каши являются для детей основой здорового питания. Недаром о слабом нездоровом человеке говорят: мало каши ел...





- **Каша- наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит наибольшее количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим организмом.**
- **Каша- это полезная еда, которая поможет нам стать здоровыми.**



Анкетирование

Кто из ребят нашего класса любит каши?

Анкетирование прошли 22 человека. Из них:

Любят каши- 20 человек

Не любят каши- 2 человека

Какие каши любите?

Манная- 10 человек

Рисовая -16 человек

Гречневая- 18 человек

Пшённая- 14 человек





*Люблю я кашу манную,
Перловую, овсяную
Ещё люблю из сечки,
Из риса и из гречки.
И вся она прелестна,
Прекрасна и полезна.
Ешьте на здоровье!
И будьте здоровы!*

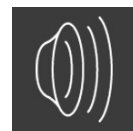


Заключение

Проведя это исследование, мы убедились, что каша- не только важный и вкусный элемент питания русского народа, а ещё и важная часть русской культуры. С кашей неразрывно связана история российского государства.



Будьте здоровы!!!



Литература

- Нуждина Т.Д. Мир людей. Энциклопедия для малышей. Чудо – всюду. – Ярославль: Академия развития, 2000.
- http://www.casual-info.ru/krasota/basic_leaving/167/16571/