

МБОУ «Березовская средняя
общеобразовательная школа №2»

Удивительные крупы



Автор: Шутова Софья
ученица 3 «Б» класса
Руководитель работы:
Булатова М.А.

Цель: узнать из каких злаков готовят различные виды круп и каш.

Задачи:

- Познакомиться с историей появления каш.
- Изучить злаковые культуры и крупы, из которых варят каши.
- Узнать о каше, как о полезном продукте питания.
- Провести опыты с кашей.
- Создать альбом с рецептами любимых каш 3 «Б» класса.
- Создать альбом с панно из крупы.
- Изготовить своими руками мешочки с крупами для утренней зарядки

Предмет исследования: крупы

Объект исследования: свойства круп

Гипотеза: я предполагаю, что крупы можно использовать как для приготовления полезных каш, так и для творчества.



Методы исследования:

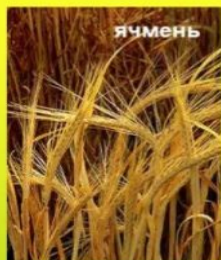
- Изучение литературы;
- Работа с Интернет ресурсами;
- Анкетирование ребят;
- Беседа;
- Практическая работа.



Изучаю интернет ресурсы



Зерновые культуры



Зерновая культура - крупа - каша:

	Название злака	Название крупы	Название каши
1.	Ячмень	Перловая крупа Ячневая крупа	Перловая каша Ячневая каша
2.	Пшеница	Пшеничная крупа Манная крупа Полба <u>Булгур</u>	Пшеничная каша Манная каша Полба <u>Булгур</u>
3.	Просо	Пшено	Пшённая каша
4.	Овёс	Овсяная крупа	Овсяная каша Геркулесовая каша
5.	Гречиха	Гречневая крупа	Гречневая каша
6.	Рис	Рис	Рисовая каша



Изучение питательных веществ



Вывод: Проанализировав пищевую ценность круп и каш, я пришла к следующим выводам: калорийность всех круп колеблется в пределах от 320 до 370 кКал.

	Название крупы	Питательные вещества	Калорийность в 100 граммах
1	Манная крупа	Белки – 10,2 Жиры – 1,1 Углеводы – 70,6	335 <u>кКалл</u>
2	Кукурузная крупа	Белки – 8,5 Жиры – 1,0 Углеводы – 75,0	340 <u>кКалл</u>
3	Гречневая крупа	Белки – 12,6 Жиры – 2,6 Углеводы – 68,0	329 <u>кКалл</u>
4	Ячневая крупа	Белки – 11,0 Жиры – 1,0 Углеводы – 67,0	340 <u>кКалл</u>
5	Овсяная каша	Белки – 12,0 Жиры – 6,0 Углеводы – 65,0	370 <u>кКалл</u>
6	<u>Булгур</u>	Белки – 12,0 Жиры – 1,5 Углеводы – 76,0	370 <u>кКалл</u>
7	Рисовая крупа	Белки – 7,0 Жиры – 1,0 Углеводы – 74,0	333 <u>кКалл</u>
8	Дружба (рис+пшено)	Белки – 8,0 Жиры – 1,0 Углеводы – 74,0	340 <u>кКалл</u>
9.	Пшеничная крупа «Полтавская»	Белки – 12,0 Жиры – 1,5 Углеводы – 66,0	320 <u>кКалл</u>

Фразеологизмы

- **Заварить кашу** – затеять какое-то хлопотное дело.
- **Мало каши ел** – переносное значение: молод, неопытен или недостаточно силен.
- **Каша в голове у кого-нибудь** – нечто беспорядочное, путаница в голове.
- **Каши не сваришь** – не сговоришься, не сделаешь дела с кем-нибудь.
- **Каши просят (ботинки, сапоги) (разг. шутливо.)** - износились до дыр.
- **Каша во рту у кого-то (разг.)** – о том, кто говорит неясно, нечетко.
- **Каша-малаша** – так говорят, когда видят какую-то неразбериху
- **Расхлебать кашу (разг. неодобрительно.)** - распутать хлопотливое дело. Заварили кашу, а я расхлёбывай.

«Каша» в литературных произведениях

1. «Сказка о попе и о работнике его Балде»
А.С.Пушкин
2. «Каша из топора» Русская народная сказка
3. «Горшочек каши» Братья Гримм
4. «Мишкина каша» Н.Носов
5. «Домовята и каша» К.Авдеева

Каждая каша хороша по-своему



	Название каши	В чём её преимущество
1.	Кукурузная каша	Укрепляет память
2.	Гречневая каша	Царица круп, от этой каши худеют
3.	Пшённая каша	Для энергии
4.	Овсяная каша	Против старения
5.	Перловая каша	Каша молодости и красоты
6.	Рисовая каша	Укрепляет нервную систему

Опыты с кашей

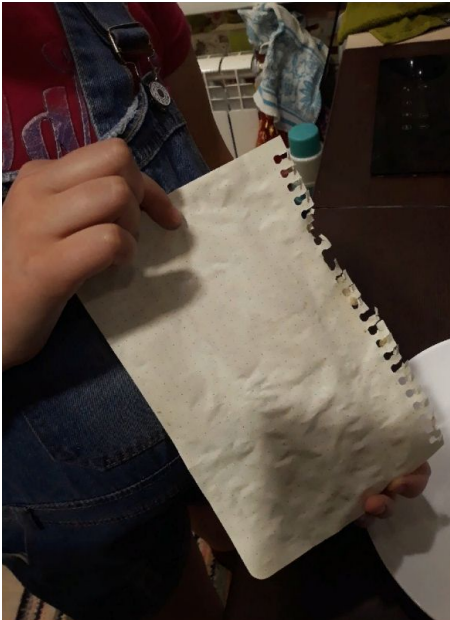


Сварили овсяную кашу и нанесли на лист бумаги.



Капнули йод. Каша посинела.
Вывод: в ней есть крахмал.

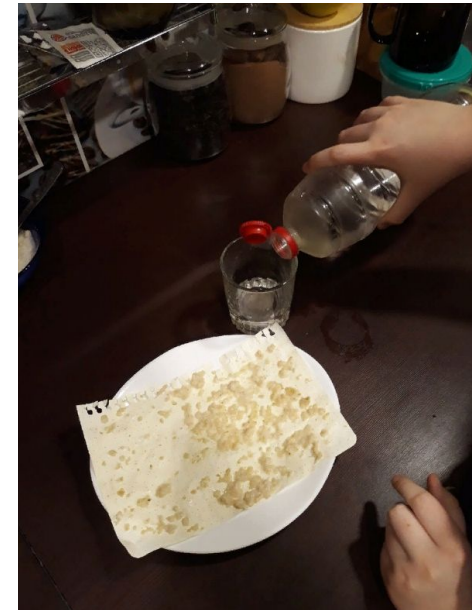
Опыты с кашей



Нанесли овсяную кашу на лист бумаги. Дали впитаться.



Стали лить воду, вода стекает с каши по краям.
Вывод: слизь защищает от попадания в желудок воды. В ней могут быть микробы.



Добавили в воду уксус. Жидкость снова стекает по краям.
Вывод: слизь защищает желудок от едкой жидкости.

Анкетирование в 3 «Б» и 4 «Б» классах



Ребятам я задала следующие вопросы:

Вы любите кашу?

Какую кашу вы любите ?

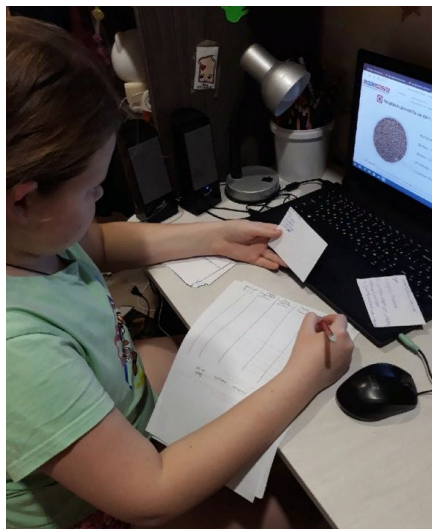
Какую кашу мама готовит на завтрак?

Какая каша самая полезная?

Чем полезна каша?



Анкетирование в 3 «Б» и 4 «Б» классах



Вопрос	3Б класс – 19 человек	4В класс – 15 человек.
1. Вы любите кашу?	Да-15 чел. Нет-4 чел.	Да -9 чел. Нет – 6 чел.
2. Какую кашу любите вы?	<u>Овсяная</u> – 5 чел. <u>Манная</u> – 5 чел. <u>Гречневая</u> – 3 чел. <u>Рисовая</u> – 1 чел. <u>Кукурузная</u> – 1 чел. <u>Пакетная</u> – 1 чел. <u>Дружба</u> – 1 чел. <u>Пшеничная</u> – 1 чел. <u>Крупу</u> – 1 чел.	<u>Гречневая</u> – 8 чел. <u>Манная</u> – 2 чел. <u>Рисовая</u> – 2 чел. <u>Овсяная</u> – 1 чел. 5 злаков – 1 чел. Ни <u>какую</u> – 1 чел
3. Какую кашу мама готовит на завтрак?	<u>Овсяную</u> – 10 чел. <u>Манную</u> – 3 чел. <u>Рисовую</u> – 2 чел. <u>Кукурузную</u> – 1 чел. <u>Гречневую</u> – 1 чел. <u>Перловую</u> – 1 чел. <u>Крупу</u> – 1 чел.	<u>Овсяную</u> – 4 чел. <u>Манную</u> – 4 чел. <u>Гречневую</u> – 2 чел. <u>Геркулес</u> – 2 чел. <u>Рисовую</u> – 1 чел. 5 злаков – 1 чел. <u>Пшеничную</u> – 1 чел.

Анкетирование в 3 «Б» и 4 «Б» классах

Вопрос	3Б класс – 19 человек	4В класс – 15 человек.
4.Какая каша самая полезная?	<u>Манная</u> – 5 чел. <u>Рисовая</u> – 5 чел. <u>Гречневая</u> – 2 чел. <u>Кукурузная</u> – 2 чел. <u>Овсяная</u> – 2 чел. <u>Пшеничная</u> – 1 чел. Крупа – 1 чел. <u>Ни какая</u> – 1 чел.	<u>Манная</u> – 5 чел. <u>Гречневая</u> – 4 чел. <u>Ячневая</u> – 2 чел. <u>Рисовая</u> – 1 чел. <u>Желтая</u> – 1 чел. <u>Пшеничная</u> – 1 чел. <u>Овсяная</u> – 1 чел.
5.Чем полезна каша?	Злаками и витаминами – 14 чел. Для костей, работы головы – 1 чел. Кальцием – 1 чел. Силой, бодростью – 1 чел. Не знаю – 2 чел.	Витамины, полезные вещества – 7 чел. Злаками – 3 чел. Силой и энергией – 4 чел. Укрепляет иммунитет – 1 чел.

ВЫВОД: Большинство детей кашу любят и кушают на завтрак овсяную, но считают самой полезной манную и рисовую. 3 класс любит овсяную и манную кашу, а 4 класс любит гречневую. Ребята считают, что каша полезна злаками и витаминами, но есть и такие, кто не знает в чем польза каши. А также не знают название каши, которая им нравится.

Фестиваль любимых каш

3 «Б» класса:

Пудинг из манной каши



Мастер – класс по изготовлению панно из круп



Мастер – класс по изготовлению панно из круп



Изготовление мешочков с крупой для зарядки



Мешочки с крупой для зарядки



ВЫВОДЫ:

- Изучив литературу и интернет ресурсы, я узнала, из каких злаков изготавливают крупы.
- Самая калорийная – овсяная каша, а менее калорийная каша -пшеничная.
- Через опыты я узнала, что слизь овсяной каши защищает нас от попадания в желудок микробов.
- Я познакомила ребят со своими открытиями. Благодаря своим одноклассникам, мы изготовили альбом «Любимые каши 3 «Б» класса»
- Мы изготовили альбом с панно из крупы. А это подтверждает мою гипотезу, что крупы можно использовать как для приготовления полезных каш, так и для творчества.
- А также теперь у нас в классе есть мешочки с крупой для занятий зарядкой.