



Вот такая ты, наша каша!

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПО ТЕХНОЛОГИИ

Выполнила - Бырдина Любовь,
ученица 6 класса.

Руководитель – Афонина Г.А.,
учитель технологии.

ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

- Какая каша самая полезная?
- Какую крупу обязательно следует включать в здоровый рацион?
- Каким кашам в нём нет места?
- Почему?

Проблема исследования: нежелание многих детей кушать кашу.

Цель исследования: доказать, что каша полезное блюдо, выяснить какие каши наиболее полезны для детского организма.

Объект исследования: каша как продукт питания.

Предмет исследования: полезные и вредные свойства каши.

Гипотеза: Я предполагаю, что не все каши полезны для детского организма.





Какие каши знаем мы

Пшеница



Пшеничная каша



Манная каша



Витамины группы В, минеральные вещества и растительная клетчатка.



Рис



Рисовая каша

Витамины группы В, РР и микроэлементы (натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо, цинк, алюминий и др.). Рис укрепляет желудок.



Овёс

Овсяная каша



Геркулес

Витамины, аминокислоты, белки. Помогает хорошо работать кишечнику.



Гречиха



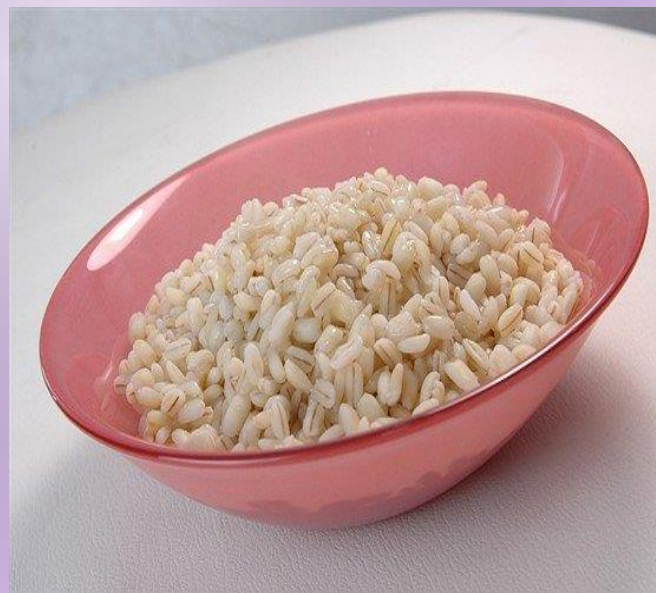
Гречневая каша

Витаминный состав гречки считается уникальным. Её применяют при заболеваниях печени, сердца, нервной системы, почек, при сахарном диабете.

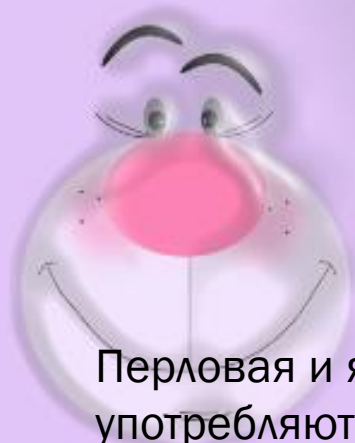
Ячмень



Ячневая каша



Перловая каша



Перловая и ячневая каши очень богаты клетчаткой. Поэтому их употребляют при болезнях кишечника.

Просо



Пшенная каша

Пшено эффективно выводит из организма антибиотики, что способствует восстановлению здоровья после тяжелых болезней.

Кукуруза



Кукурузная каша

Пшено эффективно выводит из организма антибиотики, что способствует восстановлению здоровья после тяжелых болезней.

ПОЛЬЗА КАШ

- каши способствуют укреплению стенок сосудов, улучшают состояние кожи, волос и ногтей
- обладают антистрессовым эффектом
- нормализуется обмен веществ
- благодаря наличию клетчатки, уникальных аминокислот, антиоксидантов, калия, кальция, натрия, магния, фосфора, железа, цинка, витаминов В1, В2, РР, Е. очищают организм от микробов и токсинов
- каши прописывают диабетикам и людям с заболеваниями сердечнососудистой системы.
- Они нормализуют работу пищеварительного тракта; сжигают жировые отложения,
- дарят организму энергию, стимулируют работу головного мозга; благоприятно влияют на состояние нервной и эндокринной системы; способствуют укреплению защитных сил организма.



Рейтинг самых ценных круп

- Гречневая
- Овсяная
- Перловая
- Пшённая
- Кукурузная
- Рисовая



КРУПЫ – «ВРЕДИТЕЛИ»



Манная крупа



Белый рис

Овсянка быстрого приготовления



Вредной может быть любая крупа, если существует ее индивидуальная непереносимость

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОЛЕЗНЫХ КАШ

Чем меньше обработки, тем лучше



Промывайте крупу

Употребляйте без жира



Используйте полезные и вкусные добавки

красиво оформить на блюде



КАЖДАЯ ИЗ КРУП – ВОЛШЕБНИЦА!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

