Будем кашу есть

Бесценная Александра
3 класс ГАОУ ТО «Гимназия российской культуры», г. Тюмень
Руководитель: Паздерина Людмила Юрьевна

В последние годы в обществе значительно повысился интерес к здоровому образу жизни. Непременным условием здорового образа жизни в первую очередь является здоровое питание. Основа здорового питания – здоровые продукты, к которым без сомнения относятся блюда из круп.

Существует множество каш: гречневая и ячменная, гороховая и фасолевая, пшенная и манная, овсяная и рисовая - все они имеют полезные свойства. Поэтому, врачи все чаще напоминают о том, насколько важно и правильно употреблять в пищу различные каши.

Родители говорят, что те дети, кто ест кашу, лучше учатся, ведь они здоровы и энергичны. Автору проекта стало интересно, так ли это? Действительно ли любая каша полезна и богата минералами и витаминами, которые необходимы детям, и какая каша самая полезная?

Так определилась тема исследования: «Будем кашу есть!»

Цель работы - доказать, что любая каша полезна, выявить самую полезную. Определить значение каши в русской культуре.

Задачи:

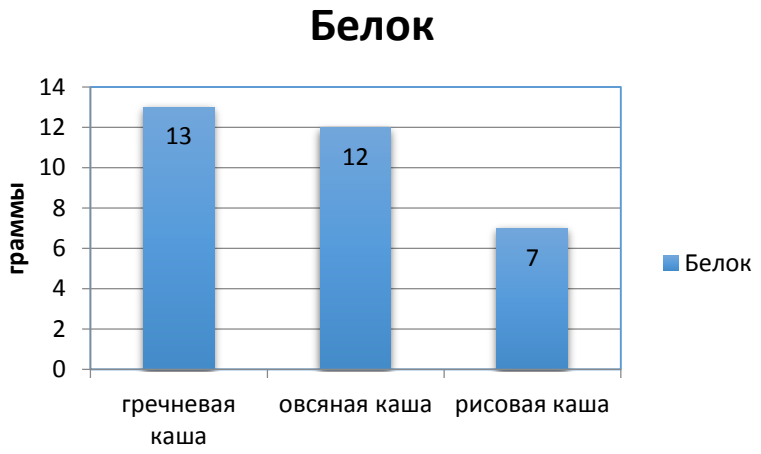
- собрать и изучить как можно больше интересного материала о каше, в том числе и как о традиционной русской еде (включая обычаи, традиции, песенки, потешки, сказки, пословицы и поговорки);
- выявить самую полезную кашу;
- научиться самостоятельно готовить кашу.

Объекты исследования:

- гречневая каша;
- овсяная каша;
- рисовая каша.

Каша – одно из самых распространенных русских блюд, второе после щей. Само слово «каша» означает кушанье, приготовленное из разваренных в воде или молоке зерен. В кашу можно добавлять соль, сахар, фрукты, варенье, и даже сыр. Ну а первейшая заправка для каши – это сливочное масло. Старинная русская пословица «Кашу маслом не испортишь» намекает - масла для каши берется много. Каша – любимое кушанье русских людей. Его использовали и в будни, и в праздники. Ни одно застолье не обходилось без каши. Даже на царских пирах она занимала почетное место.

Для того чтобы выяснить, какая каша самая полезная, автор сравнил основные показатели (жиры, белки, углеводы, гликемический индекс) гречневой, овсяной и рисовой крупы.



По содержанию белка лидирует рисовая – 13 гр., в овсянке белка почти столько же – 12 гр., однако овсяная каша содержит глютен, и поэтому она тормозит работу кишечника, и может вызвать аллергию.

Растительных жиров в овсяной каше по сравнению с гречневой в 2 раза больше.

Гречневая каша содержит самое большое количество углеводов – 68 гр. Но при этом у гречки самый низкий гликемический индекс – 55 ед., а это значит, что энергия от употребления гречневой каши сохранится дольше, чем от употребления рисовой и овсяной каши.

Все каши полезны, особенно если есть их на завтрак, но, проанализировав состав и свойства гречневой, овсяной и рисовой каши, автор сделала вывод, что самая полезная - гречневая! Приготовив самостоятельно кашу поняла, насколько это увлекательно, интересно и легко сделать! **Будем кашу есть!**