

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 110 «Золушка»



ПРОЕКТ
«КАША - РАДОСТЬ НАША»
ИНФОРМАЦИОННО - ПРАКТИКО - ОРИЕНТИРОВАННЫЙ

Воспитатель
Саранчина Т.В.

2024г.

Аннотация

Я, Элина Сороквашина, решила разобраться, почему овсяную кашу у нас в детском саду дети так плохо едят, и я тоже. Мама, бабушка, говорят, что каша – первый помощник всем, кто хочет дожить до ста лет, потому, что каша это кладовая витаминов. И от того что мы будем кушать зависит наше здоровье.

Оглавление

№		Стр.
п/п		
I	Введение.....	3
II	Основная часть	3
2.1.	Что такое каша?.....	3
2.2.	Что полезного есть в каше?.....	4
2.3.	Секреты «вкусной» каши	4
2.4.	Эксперимент	4
III	Заключение	5
IV	Список литературы	5
V	Приложения	6

I Введение:

Однажды мы с мамой пошли в магазин за продуктами. Мама взяла с витрины коробку, на которой было написано «Овсяная каша» и сказала: «Вот это самая полезная каша».

Актуальность:

Я больше всего люблю что-нибудь вкусненькое, сладкое, а кашу люблю не очень, часто даже отказываюсь от нее. Но я подумала, если я буду иметь представления о каше, как полезном продукте на завтрак, то я обязательно буду её есть и расскажу об этом нашим ребятам, которые тоже овсяную кашу не едят.

Цель: узнать об овсяной каше и её пользе.

Задачи:

1. Узнать, что такое каша?
2. Выяснить, что полезного есть в каше?
3. Провести опыты, эксперимент.
4. Узнать секрет «вкусной» каши.

Объект исследования: овсяная каша

Предмет исследования: овсяная каша- как одно из полезных блюд нашего питания

Гипотеза: если я узнаю больше о пользе овсяной каше то я пойму, что она – ценный продукт питания для организма и у меня у моих друзей появится желание употреблять его в пищу.

5. Методы:

- Беседа.
- Экскурсия в библиотеку, на кухню.
- Эксперимент.
- Продуктивная деятельность.

II Основная часть:

2.1. Что такое каша?

Мне было непонятно это слово. Об этом я спросила маму. Ответ она нашла в интернете и прочитала мне: «Каша-густоватая пища, крупа варенная на воде или молоке, для улучшения вкуса можно использовать добавки: соль, сахар, фрукты, варенье.

Очень интересно рассказала о каше Александра Михайловна – оказывается, каша появилась даже раньше хлеба. Люди собирали зерна пшеницы, овса и варили жидкий суп-похлебку, потом научились растирать зерно и стали варить кашу.

Бабушка мне рассказала, что раньше тоже готовили из овсяной муки кашу. Варили ее в горшочке в печке. Иногда кушать было нечего. Но каша всем очень нравилась. Покушаешь и можно долго работать.

Оказывается каша, чтобы попасть к нам в дом совершает путешествие: в наше время очень много техники: трактора пахут землю, на сеялках сеют овес, затем комбайны обмолачивают, на элеваторе сушат, на мельнице перемалывают, превращая в муку и овсяные хлопья, фасуют в мешочки, пакеты и привозят в магазин, где мы покупаем. В магазине есть и другие виды каш. Мне они понравились, и я решила составить коллекцию каш (Приложение 1).

Читая с мамой книги о том, как каша пришла на наш стол, я узнала много пословиц: «Хороша кашка, да мала чашка», «Кушай кашу Геркулес- это чудо из чудес! Кушай, станешь силачом, любая гиря нипочём!» Оказывается, что есть даже праздник каши «Акулинин день», когда готовили много каши и всех угощали. А в игры «1,2,3-горшочек вари», «Каша «Машина каша» мне понравилось играть с ребятами нашей группы (Приложение 2).

2.2. Что полезного есть в каше?

Я много узнала о каше, но меня интересовало, почему все говорят: «Ешьте кашу – будете здоровы!» Мария Сергеевна, наша медсестра, рассказала, что овсяная каша – самая питательная. Она способна мягко обволакивать стенки кишечника и желудка. Чешуйки зерна, которыми богата эта каша, проходя через наш желудочек, словно жесткий веник, очищают его от всех ненужных веществ, оставляя только полезные вещества, которые помогают улучшить здоровье.

2.3. Секреты «вкусной» каши.

Очень интересно о каше рассказала наш повар Наталья Вальтеровна: «Кашу можно готовить разными способами: можно варить, а можно просто залить кипятком и дать настояться. Хороша каша, сваренная на молоке, сахаром, но можно сварить ее и на воде». Лучшая заправка для каши – это сливочное масло. Старинная русская пословица «Кашу маслом не испортишь» намекает - масла для каши беречь не следует.

Я узнала о каше, о ее пользе, но мне захотелось самой попробовать ее приготовить.

2.4. Эксперимент

Эксперимент удался! Всё оказалось совсем не сложно, и результат был потрясающим. Дома мы с мамой готовили овсяную кашу вместе и придумали, чтобы она была красивее - украсить ее. Мы нарезали кружочками банан, положили туда ягодки, и получилась очень красивая, вкусная каша! Мы ее с сестренкой всю съели! А как вы думаете, Что можно добавить в кашу, чтобы она оказалась вкуснее.

III Заключение

Я много узнала интересного о каше, как она появилась у нас на столе, что она может быть полезной, а ещё, как можно её сделать вкусной и у меня и у моих друзей появилось

желание употреблять её в пищу. И, может быть, как говорит моя бабушка, доживу до ста лет. В своей группе, мы решили оформить альбом рецептов и выставку «Каша - радость наша» (Приложение 3).

IV Список литературы:

1. Похлёбкин Вильям Васильевич Тайны хорошей кухни. «Тайны хорошей кухни. 3-е изд.»: Молодая гвардия; Москва; 1985.

2. Покровский А.А. «Книга о вкусной и здоровой пище». Москва. В.О «Агропромиздат», 1983г.

3. Складчиков Л.Я. «Целебные свойства пищевых растений». Москва, Россельхозиздат. 1975г.

4. Интернет ресурсы:

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Каша>
2. <http://slovari.yandex.ru>

V Приложение:

1. Коллекция видов каш.
2. Карточка подвижных и пальчиковых игр.
3. Альбом семейных рецептов «Моя любимая каша».
Выставка «Каша- радость наша».