



Научно-исследовательская
работа

ученицы 3 «Б» класса
МБОУ СОШ № 5
им. В.И.Данильченко
ст. Стародеревянковская

Руководитель: учитель
начальных классов
Гурина Г.А.

Каша- сила наша.

Цель: воспитать у детей культуру питания, помочь осознать ребёнку, что здоровье – главная человеческая ценность

Задачи:

- Формировать основы здорового образа жизни.
- Развивать умение использовать полученные знания для своего оздоровления
- Воспитывать ответственность за своё здоровье.

Взяла интервью у медицинского работника



Известно, что все каши очень питательны и полезны для нашего организма, ведь именно поэтому они рекомендуются для введения в рацион как самых маленьких детей, так и подростков и взрослых людей. В состав манной крупы входит большое количество углеводов. Исходя из этого, можно судить о том, что манка способствует быстрому восстановлению организма после тяжелых физических нагрузок, накоплению энергии и повышению настроения.

Завтрак

1. Каша манная
2. Хлеб пшеничный с сыром
3. Чай с сахаром.



**Ознакомилась с меню в
школьной столовой**



Шалуныя Маша
решила сварить
кашу! Она взяла
самую большую
кастрюлю, налила в
неё воды, молока,
варенья, всыпала
всю крупу, которую
нашла у Медведя...

- Какую кашу решила приготовить Маша?

**Решила провести в классе
разговор о правильном питании.**



Каша
получилась
вкусной, но
почему-то она
стала вылезать из
кастрюли.
Что же делать?



Молоко — 1
стакан
Вода — 1 ст.л.
Крупа манная — 2
ст.л. (без горки)
Сахар — 1 ч.л.
Добавки (сахар,
соль, сливочное
масло, варенье,
изюм и т.д.) — по
вкусу и желанию

**Ингредиенты из расчета на 1
порцию:**



Молоко нагреть до кипения, добавить соль, сахар и, помешивая, тонкой стружкой всыпать крупу (это обязательно иначе в каше образуются комочки).



Продолжать варку, постоянно помешивая. Когда каша загустеет, убавить нагрев и варить 10-15 мин. при слабом нагреве. Потом выключить огонь и накрыть кастрюлю крышкой, пусть каша настоится так минут 5-10.

Способ приготовления.





- «У» – Поставить кастрюлю с молоком и водой на огонь и довести до кипения.
- “В” – Крупу промыть.
- “О” – Через пять минут выключить огонь и дать настояться под крышкой около 10 минут.
- “К” – Положить в кастрюлю соль, сахар, кусочки масла.
- “Н” – Когда каша загустеет, убавить нагрев и варить 10-15 мин. при слабом нагреве.
- “С” – Продолжать варку, постоянно помешивая.

**Буквенное задание.
Восстанови последовательность
приготовления каши.**

Выпуск газеты.

