



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.

