

Муниципальное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 5 VIII вида

Информационный проект

«Каша – всему голова»

Участники проекта:

обучающиеся «социального» класса, 7 года обучения

С(к)ОШ № 5 VIII вида,

Руководитель проекта:

Чудихина Светлана Евгеньевна

г. Кыштым

2015 г.

Содержание

Краткая аннотация.....	3
Обоснование необходимости проекта.....	4
Цели, задачи, методы проекта.....	5
Теоретическая часть	6
Практическая часть.....	8
Результаты проекта.....	18
Рефлексия деятельности.....	19

Краткая аннотация

Актуальность данной работы состоит в том, что в современном мире большинство людей предпочитает «быструю еду», не отвечающую требованиям, предъявляемым к здоровому питанию. Особенно остро эта проблема стоит в среде подрастающего поколения, отвергающего такой простой и очень полезный продукт, как каша. В ходе проекта в результате практической деятельности будет определено время приготовления вкусовые качества каши из различных круп, изучена литература о пищевой и энергетической значимости каш. Также по результатам анкетирования части учащихся школы будут выявлены пищевые предпочтения детей и их отношение к кашам, а в результате изучения меню школьной столовой будет определено, как часто учащимся предлагаются каши и какие именно.

Обоснование необходимости проекта

Необходимость данного проекта заключается в его практической значимости. В ходе работы над проектом обучающиеся с умеренной умственной отсталостью учатся готовить различные виды каш, рассчитывать необходимое количество продуктов для их приготовления, что способствует повышению их самостоятельности в быту. Кроме того, у детей формируется установка на правильное питание. Во время беседы с работниками столовой, а также проведения анкетирования учащихся школы решается задача развития коммуникативных навыков, формирования связного высказывания, умения вести диалог.

Цель, задачи, методы проекта

Цель работы (для учителя):

Повышение самостоятельности в быт обучающихся, формирование установки на правильное питание.

Задачи:

- пополнить свои знания о таком блюде, как каша;
- выявить в ходе анкетирования вкусовые предпочтения учащихся школы;
- научиться варить основные каши на уроках хозяйственно-бытового труда;
- проанализировать меню школьной столовой с целью определения частоты и разнообразия в нём каш.

Методы и приемы:

- работа с литературой и интернет-источниками;
- анкетирование;
- практическая деятельность;
- мониторинг цен в основных торговых сетях города.

Выдвижение гипотезы:

Гипотеза: каша не потеряла своей популярности, присутствует ежедневно в рационе учащихся школы.

Этапы работы:

- Определение источников информации;
- Определение способов сбора и анализа информации;
- Определение способа представления результатов;
- Изучение литературных источников и Интернет-ресурсов;
- Анкетирование учащихся;
- Беседа с работниками школьной столовой;
- Практическая деятельность – приготовление каш;
- Анализ и оформление результатов проекта.

Теоретическая часть

Вряд ли о каком другом блюде русской кухни сложено столько легенд и сказок, как о каше. Это вызвано тем, что издавна наши предки занимались земледелием, выращивали рожь, пшеницу ячмень, просо.

Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир так и назывался «кашей». Вот какая история вышла с кашей Дмитрия Донского. Решив жениться на дочери нижегородского князя, он, по обычаю должен был ехать на кашу к отцу невесты. Но Дмитрий, князь Московский, счёл ниже своего достоинства справлять свадьбу на земле будущего тестя и пригласил его к себе. Нижегородский князь тоже не согласился на столь «оскорбительное» предложение. Тогда выбрали золотую середину. Кашу сварили не в Москве и не в Новгороде, а в Коломне. С этой историей, говорят, связано появление популярного русского присловья «заваривать кашу». Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу. Если же соглашения достичь не удавалось, то говорили: «С ним каши не сварить!». Выражение это дошло и до наших дней.

При рождении ребёнка готовилась «бабина каша» - крутая, пересоленная, которую должен был съесть молодой отец. Во все времена на Руси вкусная каша была любимой едой каждого человека. До нас дошли истории о русских богатырях, для которых именно она была источником богатырской силы и крепкого здоровья. В настоящее время представление об этом полезном продукте практически не изменилось.

В кашу можно добавлять и фрукты и овощи, что повышает её вкусовые качества, делает её более полезной. Это и пшённая каша с тыквой, рисовая с кабачком, рисовая каша с изюмом, овсяная с курагой... Можно сварить очень вкусную кашу из нескольких видов круп. Например, рис и пшено – каша «Дружба».

А сколько сказок и песен сложено о каше. Это и русская народная сказка «Каша из топора», и «Горшочек каши» Братьев Гримм, в сказке «Лиса и журавль» лиса угощала кашей журавля.

Полезные свойства различных видов круп

Еще с древних времен люди выращивают такие сельскохозяйственные культуры как пшеницу, рис, ячмень, просо, овес, кукурузу, рожь, гречиху, которые идеально подходят в качестве основы для приготовления полезных каш.

Кукурузная каша очень ценится как выводящая из организма шлаки.

Полезные свойства рисовой каши спасают при заболеваниях пищеварения. В ней много углеводов и самого полезного вещества – клетчатки.

Гречневая каша полезна тем, что в ней много железа и кальция. Блюда из гречки очень полезны и малокалорийны.

Пшено отлично очищает организм от различных токсинов и шлаков. Пшеничную кашу издавна считают продуктом питания, дающим силу, и не зря, ведь в пшене содержатся элементы, укрепляющие ткани нашего организма.

Овсяная каша – одна из самых полезных каш. Овес регулирует жировой обмен и избавляет от шлаков, а также снижает уровень сахара в крови. Тем более еще одним большим плюсом овса есть то, что с него можно приготовить неограниченное количество блюд: мюсли, геркулесовая каша, хлебцы из овсяной крупы и. т. п.

Манная каша особенно полезна для детей, ее рекомендуют для поддержания организма в тонусе. Каша благотворно влияет на кости и желудочно-кишечный тракт.

Практическая часть

Анкетирование учащихся

Во время работы над проектом учащимся 1-4 классов и 7-9 классов было предложено ответить на следующие вопросы анкеты:

- Что ты обычно ешь на завтрак?
- Считаешь ли ты кашу вкусной?
- Какую кашу ты предпочитаешь?
- Часто ли в вашей семье варят кашу?
- Какую кашу в вашей семье варят чаще всего?
- Что надо добавить в кашу, чтобы она стала вкуснее?

В опросе участвовали 13 учащихся 1-4 классов и 22 учащихся 7-9 классов.

Результаты анкетирования.

1- 4 классы

- Что ты обычно ешь на завтрак?

8 человек ответили, что кашу, 2 человека – бутерброды, 3 человека – другое (макароны, омлет).



- Считаешь ли ты кашу вкусной?

Да ответили – 12 человек, 1 – не все.



- Какую кашу ты предпочитаешь?

7 человек ответили – манная, 2 человека - гречневая, 4 человека- рисовая.

3 вопрос



■ манная ■ рисовая ■ гречневая ■

- Часто ли в вашей семье варят кашу?

11 человек ответили – да , 2 – нет.

4 вопрос



■ да ■ нет ■

Какую кашу в вашей семье варят чаще всего

4 человека ответили – манную, 6 – человек ответили гречневую, 3 – рисовую.

5 вопрос



■ гречневую ■ манную ■ рисовую ■

- Что надо добавить в кашу, чтобы она стала вкуснее?

Все учащиеся ответили масло, сахар, 1 человек предложил варенье.

7-9 классы

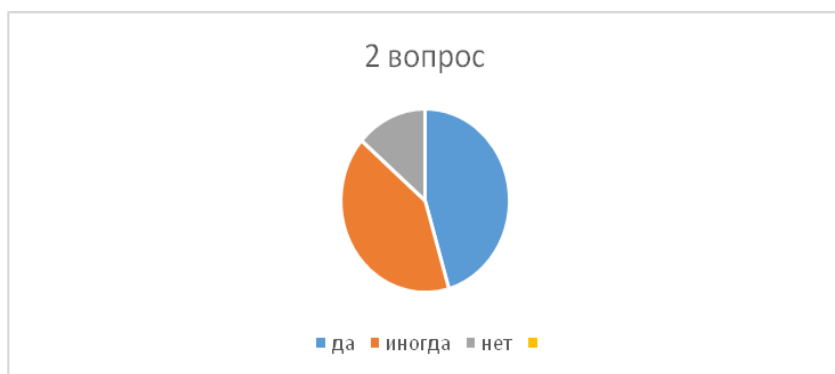
- Что ты обычно ешь на завтрак?

13 человек ответили, что кашу, 6 человек – бутерброды, 3 человека – другое (печенье, сырок).



- Считаешь ли ты кашу вкусной?

Да ответили – 10 человек, 9 – не все, 3 – нет.



- Какую кашу ты предпочитаешь?

11 человек ответили – манная, 8 человек – гречневая, 2 человека – рисовая, 1 человек – пшённая.



- Часто ли в вашей семье варят кашу?

9 человек ответили – да, 4 – иногда, 9 – нет.



Какую кашу в вашей семье варят чаще всего?



10 человек ответили – манную, 9 – человек ответили – гречневую, 1 – рисовую, 1 – ячневую, 1 – тыквенную.

- Что надо добавить в кашу, чтобы она стала вкуснее?

Все учащиеся ответили масло, сахар, 1 человек предложил варенье.

Вывод: Из данных анкетирования можно сделать вывод, что на завтрак едят кашу большинство учащихся, как в начальном, так и в основном звене. Вкусной кашу считают в начальном звене – почти все учащиеся, в 7-9 классах – значительно меньше. Учащиеся предпочитают манную, гречневую, рисовую каши. Каши дома варят часто у большинства детей, чаще всего – манную и гречневую. Все учащиеся отметили, что для вкуса в кашу нужно добавить сахар, масло, никто не предложил фрукты, орехи.

Беседа с работниками столовой, анализ школьного меню.

9 ноября 2015г. МС(к)ОУ С(К)ОШ №5		
ЗАВТРАК		
Каша геркулесовая	200/5/5	18-00
Яйцо вареное	20	8-00
Чай с сахаром	200/15	2-00
Хлеб	1кус	2-00
ОБЕД		
Суп-лапша с курицей	200/20	19-53
Сосиски отварные	50	28-00
Каша пшеничная	150	4-00
Кисель	200	3-00
Хлеб	2кус	4-00
ИТОГО:		88-53
Стоимость питания		
Директор О.В.Смолянинова	Фельдшер О.П.Петрико	

10 ноября 2015г. МС(к)ОУ С(К)ОШ №5		
ЗАВТРАК		
Каша манная	200/5/5	18-00
Масло сливочное	20	10-00
Чай с сахаром	200/15	2-00
Хлеб	1кус	2-00
ОБЕД		
Суп картофельный с горохом	200/10	11-53
Тефтели	60	26-00
Макаронные отварные	150	5-00
Компот	200	10-00
Хлеб	2кус.	4-00
ИТОГО		88-53
Стоимость питания		
Директор О.В.Смолянинова	Фельдшер О.П.Петрико	

11 ноября 2015г. МС(к)ОУ С(К)ОШ №5		
ЗАВТРАК		
Каша рисовая	200/5/5	20-00
Сыр	20	18-00
Чай с сахаром	200/15	2-00
Хлеб	1кус	2-00
ОБЕД		
Суп из свежих овощей	200	7-53
Рыба жареная/минтай/	100	19-00
Картофельное пюре	150	13-00
Кисель	200	3-00
Хлеб	2кус.	4-00
ИТОГО:		88-53
Стоимость питания		
Директор О.В.Смолянинова	Фельдшер	

12 ноября 2015г. МС(к)ОУ С(К)ОШ №5		
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная	200/5/5	17-00
Масло сливочное	20	10-00
Чай с сахаром	200/15	2-00
Хлеб	1кус	2-00
ОБЕД		
Рассольник ленинградский	200	9-53
Куры отварные	100	26-00
Рис отварной	150	8-00
Компот	200	10-00
Хлеб	2кус.	4-00
ИТОГО:		88-53
Стоимость питания		
Директор О.В.Смолянинова	Фельдшер	

13 ноября 2015г. МС(к)ОУ С(К)ОШ №5		
ЗАВТРАК		
Каша рисовая	200/5/5	20-00
Сыр	30	18-00
Чай с сахаром	200/15	2-00
Хлеб	1кус	2-00
ОБЕД		
Борщ из свежей капусты	200	8-53
Котлеты жареные	50	26-00
Макаронные отварные	150	5-00
Кисель	200	3-00
Хлеб	2кус.	4-00
ИТОГО:		88-53
Стоимость питания		
Директор О.В.Смолянинова	Фельдшер	

Вывод: ежедневно на завтрак в меню присутствуют каши на молоке: рисовая – 2 раза, пшеничная, манная, геркулесовая. В обед в качестве гарнира 2 раза крупы – пшено и рис отварной. Из беседы с работниками столовой мы узнали, что лучше всего дети едят манную и рисовую каши, плохо – пшенную и геркулесовую. Это совпадает с вкусовыми предпочтениями детей. Любимыми они называли манную, гречневую и рисовые каши.

На уроках хозяйственно-бытового труда мы варили следующие каши: гречневую, пшенную, овсяную, кукурузную, манную. По итогам мы оформили книгу рецептов каш.



Рецепт пшённой каши на молоке

Ингредиенты пшённой каши

Пшено - 1 стакан

Молоко - 1 стакан (330 миллилитров)

Сливочное масло - 1 столовая ложка

Сахар - 1 столовая ложка

Соль - на кончике ножа



Приготовление пшенной каши

Промыть пшенку до прозрачной воды. Поставить литр воды на огонь, при закипании добавить пшенку и варить 10 минут на тихом огне, помешивая. Слить воду и промыть пшено. Молоко (1 стакан) довести до кипения, добавить крупу, сделать огонь маленьким и накрыть крышкой. Через 20 минут положить сверху кусочки сливочного масла. Варить ещё 10 минут. - Перебранную и промытую крупу, всыпать в кипящую воду и варить 5 мин, затем слить, а крупу залить литром горячей воды, посолить, перемешать и варить 15-20 мин до загустения. В готовую кашу положить 1-2 ст. ложки масла и размешать.

Рецепт гречневой каши на молоке

Продукты

Гречка - 1 стакан

Молоко - 1,25 стакана

Сливочное масло - 1 кубик стороной 2 сантиметра

Соль - 1 чайная ложка или сахар - 2 столовые ложки



Приготовление гречневой каши

1. Гречку перебрать, всыпать в кастрюльку.
2. Залить гречку молоком и поставить на тихий огонь.
3. Варить кашу 20 минут.
4. Посолить или посластить кашу по вкусу и варить ещё 5 минут.
5. По вкусу добавить в кашу сливочное масло.

Рецепт овсяной каши на молоке

Овсяные хлопья - половина кружки объёмом 200 миллилитров

Молоко 1 стакан 200 миллилитров

Сахар - 1/2 столовой ложки

Соль - 1 щепотка

Растительное или сливочное масло - 1 столовая ложка



Приготовление овсяной каши на молоке

1. Отмерить 1/2 кружки овсяных хлопьев.
2. Отмерить кружку молока.
3. Влить молоко в кастрюлю, дождаться первого пара и высыпать хлопья в молоко
4. Перемешать овсяные хлопья в молоке, варить 3-15 минут в зависимости от типа хлопьев.
5. За 1 минуту до окончания добавить сахар в овсяную кашу и перемешать.
6. Добавить масло в овсяную кашу, перемешать и подавать к столу.



Рецепт кукурузной каши на молоке

Кукурузная крупа - половина стакана

Вода - 1 стакан

Молоко - 1 стакан

Сливочное масло - кубик стороной 3 сантиметра

Сахар - 1 чайная ложка с горкой

Соль - четверть чайной ложки

Приготовление кукурузной каши на молоке

Кукурузную крупу насыпать в сито и помыть под холодной водой, затем дать стечь воде.

В кастрюлю влить воду, поставить на огонь, добавить соль и довести до кипения. Как только вода закипит, всыпать кукурузную крупу, варить на тихом огне без крышки 5 минут до полного испарения воды.

К кукурузной крупе добавить кипяченое молоко, перемешать и варить 15 минут, регулярно перемешивая деревянной ложкой или лопаткой. В сваренную кашу выложить кубик сливочного масла, добавить сахар и перемешать.

Рецепт манной каши на молоке

Ингредиенты для приготовления 1 порции манной каши:

Манная каша - 2 столовых ложки с горкой

Молоко - 1 чашка (300 миллилитров)

Сахар - 1-2 чайных ложки по вкусу

Соль - на кончике ножа

Сливочное масло - 1 чайная ложка



Приготовление манной каши на молоке

Молоко налить в кастрюльку, поставить на тихий огонь. Немного не доведя молоко до кипения, добавить сахар, перемешать. Затем одной рукой всыпать тонкой струйкой манку в молоко, другой динамично перемешивать кашу. Мешать минуту, затем выключить огонь, закрыть кастрюлю с манной кашей крышкой, настаивать 5 минут.

Выводы: Вкусовые предпочтения одноклассников различны, но можно отметить, что время приготовления каш различное:

Пшённая каша варится – 30 минут;

Гречневая каша варится – 25 минут;

Овсяная каша варится примерно 10-15 минут;

Кукурузная каша варится – 30 минут;

Манная каша варится 5 – 7 минут.

Поэтому быстрее всего и проще сварить овсянную кашу.

Мониторинг цен на крупы в магазинах розничных сетей города.

Учащимся было дано задание: провести мониторинг цен на основные крупы в розничных сетях города: «Магнит», «Монетка», «Дикси», «Пятёрочка», «ФМ – март».

Получили следующие результаты:

«Магнит»

Греча – 54 руб.

Манка – 26 руб.

Рис – 40 руб.

Геркулес – 13 руб.

«Монетка»

Греча – 49 руб.

Манка – 21 руб.

Рис – 48 руб.

Геркулес – 16 руб.

«Дикси»

Греча – 54 руб.

Манка – 24 руб.

Рис – 59 руб.

Геркулес – 21 руб.

«Пятёрочка»

Греча – 52 руб.

Манка – 22 руб.

Рис – 59 руб.

Геркулес – 26 руб.

«FM – март»

Греча – 54 руб.

Манка – 22 руб.

Рис – 61 руб.

Геркулес – 22 руб.

Вывод: Таким образом, цены на крупы значительно отличаются в разных магазинах, наиболее дешёвые крупы в магазинах сети «Магнит», «Монетка».

Результаты проекта

Из данных анкетирования можно сделать вывод, что на завтрак едят кашу большинство учащихся, как в начальном, так и в основном звене. Вкусной кашу считают в начальном звене – почти все учащиеся, в 7-9 классах – значительно меньше. Учащиеся предпочитают манную, гречневую, рисовую каши. Каши дома варят часто у большинства детей, чаще всего – манную и гречневую. Все учащиеся отметили, что для вкуса в кашу нужно добавить сахар, масло. В меню школьной столовой каши присутствуют в достатке. В меню рисовая, пшённая, манная и геркулесовая каши. Из беседы с работниками столовой мы узнали, что лучше всего дети едят манную и рисовую каши, плохо – пшённую и геркулесовую. Это совпадает с вкусовыми предпочтениями детей. Любимыми они назвали манную, гречневую и рисовые каши.

Крупы можно купить во всех магазинах города. В основном, фасовка по 800 г. Цены на крупы значительно отличаются в зависимости от магазина, производителя. Мы для уроков хозяйственно-бытового труда покупали крупы в магазине «Магнит», так как крупы там дешевле.

Таким образом, мы можем подтвердить **гипотезу**: каша не потеряла своей популярности, присутствует ежедневно в рационе большинства учащихся школы.

Рефлексия проекта

Выполнение данного проекта предполагает работу в течение 1 четверти. Форма реализации – урочные (уроки хозяйственно-бытового труда, уроки чтения) и внеурочные мероприятия.

Данный проект вызвал у обучающихся большой интерес. Детям понравилась работа по анкетированию обучающихся других классов, чтение художественных произведений о каше. При поиске и обработке информации из литературных источников, фиксации информации, обучающимся требовалась значительная помощь педагога, родителей. Учитель при реализации проекта с обучающимися, имеющими умеренную умственную отсталость, занимают ведущую роль.

В ходе проекта были реализованы межпредметные связи: с математикой (меры объёма), письмом (запись рецептов), чтением (работа с литературой, текстами), изобразительным искусством (декоративное оформление обложки книг рецептов), КПСП (общение в ходе анкетирования) и др.

