**Проект «Как сварить вкусную манную кашу?»**

**Слайд 1 – видеозаставка (24 сек.)**

Здравствуйте! В эфире телепередача «Детское питание с рождения и старше». С вами ведущая Горюнова Виталина, ученица 3в класса школы №7.

**Слайд 2**

Сегодня мы поговорим о манной каше, а точнее как сварить вкусную манную кашу?

**Слайд 3**

В школе пошутили,

Кашку манную сварили,

Детки кашу слабо ели,

Видно кушать не хотели.

Глеб размазал по тарелке,

Влад чуть-чуть, поел как «белка»,

Ну а Валя и Наташа,

Съели всё и хлеб, и кашу.

Каждый понедельник в школе дают манную кашу. Я обратила внимание, что когда дети заходят в столовую, они морщат нос и неохотно едят манную кашу. Мне стало интересно, почему дети так не любят манную кашу? Ведь манная каша источник натуральных питательных продуктов, в ней содержатся минералы, витамины, крахмал, белки. В школе мы со своей учительницей Ириной Юрьевной провели опрос «Любите ли вы манную кашу?» среди детей школьного возраста и взрослых.

**Слайд 4**

Оказалось, что 31% детей не любят манную кашу с детства.

Из 26 чел.

1. Да, ем часто и с удовольствием – 7/27%
2. Скорее да, но ем редко – 7/27%
3. Скорее нет, но могу есть, если приготовят – 4/15,3%
4. Нет, с детства не люблю – 8/30,7%

**Слайд 5**

а взрослые скорее едят с удовольствием, но редко 32%

Из 34 чел.

1. Да, ем часто и с удовольствием – 9 чел./26,5%
2. Скорее да, но ем редко – 11 чел./32,4%
3. Скорее нет, но могу есть, если приготовят – 8 чел./23,5%
4. Нет, с детства не люблю – 6 чел./17,6%

Интересно, почему дети не любят манную кашу?

**Слайд 6 «Мы узнали»** (из 17 чел.):

Опрос среди одноклассников показал, что ученики считают

1. Каша не очень полезная – 0%
2. Каша пригорает – 12% (2 чел.)
3. Каша с комочками – 41% (7 чел.)
4. Каша невкусная – 47% (8 чел.)

**Слайд 7 (Гипотеза)**

А как же сделать, чтобы дети с удовольствием ели манную кашу? Значит, надо манную кашу сварить не на воде, а на молоке, и если добавить сливочное масло и чуть сахарного песка, то может каша получится вкусной…

**Слайд 8**

Для начала я поставила перед собой следующие задачи:

* Узнать, из чего получают манную крупу?
* Манная каша – это вред или польза для здоровья?
* Какими полезными свойствами обладает манная каша?
* С какого возраста рекомендуют давать манную кашу?
* Какие пропорции следует соблюдать при варке?
* Найти тот рецепт приготовления, при котором просто «пальчики оближешь»

**Слайд 9**

Что же было сделано? Вначале выяснила, любят ли дети и взрослые манную кашу. Результаты мы уже увидели. Нашла ответы на все вопросы в интернете, книгах по кулинарии. Смотрела телепередачи, видеосюжеты. Прочитала несколько разных рецептов по приготовлению манной каши. Наблюдала, как готовит манную кашу моя мама. Всё проанализировала и вместе с мамой начала пробовать варить манную кашу. Свое исследование проводила в течение трёх месяцев. Достигла того эффекта, когда сваренная манная каша действительно получилась вкусной. Выступила со своим проектом в классе, потом в школе, поделилась рецептом со своими одноклассниками, учителями, а сейчас пошагово Вам покажу и расскажу, как правильно сварить вкусную манную кашу, а поможет мне в этом моя одноклассница Перегримова Дарья.

**Слайд 10 «Пожарная безопасность»**

Перед выполнением любой работы с кухонной электроплитой необходимо помнить о пожарной безопасности и медицинской аптечке. На этот случай у нас есть огнетушитель и аптечка. В инструкции прописаны общие требования безопасности.

…. « К самостоятельной работе с кухонной электроплитой допускаются лица в возрасте 18 лет»….

Поэтому мне будет помогать мама Анна Николаевна.

**Слайд 11 «Инструменты и одежда»**

Для этого мне понадобятся следующие инструменты и одежда:

1. Сотейник
2. Венчик
3. Столовая ложка
4. Фартук
5. Колпак
6. Ложка подставка

**Слайд 12 «Ингредиенты»**

Ингредиенты:

1. Молоко
2. Манная крупа
3. Сливочное масло
4. Соль
5. Сахар

**Слайд 13 «Шаг 1»**

Перед приготовлением пищи следует тщательно вымыть руки с мылом и вытереть их.

**Слайд 14 «Шаг 2»**

В небольшой сотейник влить молоко и довести до кипения.

**Слайд 15 «Пока закипает молоко»**

Известно, что все каши очень питательны и полезны для нашего организма. Манная каша – привычное и знакомое с раннего детства блюдо, правда, не всеми любимое. На ней росли дети не одного поколения. Готовится каша из манной крупы.

**Слайд 16**

[Манная крупа](http://www.calorizator.ru/product/cereals/manna-1) — это пшеничная мука строго определенного помола, которую готовят из твёрдых сортов пшеницы.

Польза манной каши для взрослых людей неоднократно была доказана: каша очень рекомендуется тем, кто страдает различными заболеваниями пищеварительной системы, поскольку манная каша имеет мягкое обволакивающее действие и помогает успокоить гастритные или язвенные боли.

**Слайд 17**

**Удивительно то что,** манная каша играет роль в тибетской медицине. Её употребление в зрелом возрасте улучшает состояние зубов и костей, а также мышц и желудка. Восстанавливает силы и придаёт энергию организму, может сослужить отличную службу тем пациентам, которые проходят период реабилитации после серьезных заболеваний или операций. Кроме того, эта каша показана тем, кто страдает от хронической усталости или почечной недостаточности.

Ценность манной каши была признана и оправданна. Но сегодня появилось много противников. Более удивительным было для нас открытие, что каша манная детям до года противопоказана, а до трех лет манную кашу малышам дают в строго ограниченном количестве.

**Слайд 18**

Ну что ж, поговорим немного о вреде манной каши.

Манную кашу не рекомендуют давать совсем маленьким детям, так как каша содержит некоторые элементы и питательные вещества, которые могут нарушить процессы всасывания пищи в организме малыша и таким образом могут повредить нормальное развитие системы пищеварения. Именно по этой причине, регулярное употребление манной каши с полугодовалого возраста может привести к недостатку [витамина Д](http://www.ja-zdorov.ru/blog/vitamin-d-%E2%80%93-zachem-nam-nuzhen-vitamin-d/) и кальция в организме, что связано с ослабленным иммунитетом и недоразвитым опорно-двигательным аппаратом. После года кашу можно включать в рацион, когда нормальная работа кишечника уже налажена.

**Слайд 19 «Шаг 3»**

Мы продолжаем. Молоко закипело. Далее следует убавить огонь до медленного. Затем постоянно помешивая венчиком, ввести манную крупу до тех пор, пока каша не получится нужной консистенции.

**Слайд 20 «Шаг 4»**

Посолить кашу и варить ещё одну минуту.

**Слайд 21 «Шаг 5»**

Затем добавляем сахар и немного сливочного масла. Выключаем плиту. И переходим к оформлению манной каши.

**Слайд 22 «Приятного аппетита»**

Выливаем кашу в тарелку и оформляем следующими ингредиентами:

1. Вишневым джемом
2. Сливочное масло
3. Шоколадная плитка

Жюри не будьте строги и отведайте, пожалуйста, мою манную кашу! Приятного аппетита!

**Показ выставки**

Результатом моей работы является не только манная каша, сваренная мною, но и опрос среди одноклассников. После выступления в классе, мы с мамой угостили своих одноклассников и получили следующие результаты: 80% считают, что манная каша все-таки вкусная.

Результатами являются также рисунки моих одноклассников, сочинения про манную кашу и рекламы в виде буклетов.

**Слайд 23 «Вывод»**

В ходе исследования я сделала вывод. Варите манную кашу на молоке, обязательно добавляйте сливочное масло и чуть сахара, и ваша манная каша будет обязательно вкусной!

Мама каши наварила,

Мама кашей всех кормила.

Каша манная с утра

Как известно, всем нужна!

*Строчки из собственного сочинения*

*ученицы 11г класса МБОУ СОШ №7*

*Хабибрахмановой Алины*

Будьте здоровы!

**Слайд 25 «Использованная литература и интернет-ресурсы»**