

Сценарий марафона детско-родительских эко-опытов «#Эконевидадь»

в рамках проекта «НаукоЛаб»

Составители: Фольц Е.В., Гультяева Т.В., Завьялова В.М., учителя МАОУ СОШ № 48 г. Тюмени

Тема: «Каша – любимое блюдо наше»

Цель: доказать при помощи опытов, в чем польза каши для растущего организма, и почему каша должна стать любимым блюдом детей.

Предмет исследования - каша как продукт питания.

Гипотеза : предположим, что дети не знают о полезных свойствах каши и поэтому не хотят её кушать.

Задачи:

проанализировать понятия «каша»;

узнать, какая бывает каша, и чем она полезна;

Ход занятия

1.Актуализация знаний

Мы постоянно слышим от родителей: «Ешьте больше каши, будете здоровы», «Не будешь есть каши, силы не будет», «Каша полезна на завтрак, будешь сильным и умным». Да, завтрак приносит огромную пользу. Но многие дети неохотно едят кашу, а в школе совсем её отказываются есть.

Мы решили узнать: полезны ли каши для детей, как говорят взрослые?

Невредят ли своему здоровью наши одноклассники, которые не едят кашу?

Каша - традиционное блюдо русской кухни. Само слово «каша» означает кушанье, приготовленное из растертого зерна. В давние времена кашу готовили в русской печи в глиняных горшках, и без нее не обходилось ни одно праздничное застолье на Руси. В России каша была частым горячим блюдом в армии. На Руси каши делались в трех видах в зависимости от состояния зерна и воды: крутые, размазни и кашицы (полужидкие).

2. Постановка проблемы

- Почему дети не любят кушать кашу?

- Из каких полезных компонентов состоит каша?

Проведем опыты:

Опыт №1

Каша + капля спиртового раствора йода = синее окрашивание

Вывод: в каше есть **крахмал**



Опыт №2

Каша + капля концентрированной азотной кислоты = со временем получается желтое окрашивание.

Вывод: в каше есть **белки**



Опыт №3

Каша + раствор медного купороса + раствор едкого калия = синий раствор

нагреваем полученный синий раствор, появляется сначала желтый, а затем осадок красного цвета.



Вывод: в каше есть **глюкоза**

Данные исследования показали, что в состав всех каш обязательно входят **белки, крахмал и глюкоза.**

Для чего нужны детскому организму белок, крахмал, глюкоза?

В крупах после тепловой обработки содержится много углеводов, белков, крахмала, глюкозы, которые служат источником энергии для организма и обеспечивают полноценное функционирование организма.

В манной каше много белков и других минеральных веществ, витаминов E и B. Она рекомендуется людям с больным желудком и кишечником. Манная крупа очень калорийный продукт. Поэтому её рекомендуется давать на завтрак перед **контрольной работой и спортивными соревнованиями.**

Пшеничная каша содержит витамины A и E, которые способствуют росту детского организма. В каше много питательных веществ, которые помогают работать нашему мозгу. Поэтому её называют **кашей для ума.**

Солдатской кашей по праву считают **гречневую кашу.** Гречневая каша - это настоящая мини-аптека! Она богата фосфором, калием, магнием, кальцием, железом.

Гречневая каша помогает человеку окрепнуть после болезни, восстановить силы. В народе её ещё называют «*Богатырской*».

Рисовая каша выводит из организма множество вредных веществ. Содержит витамины В1, В2, В6, Е. Укрепляет нервную систему и превращает питательные вещества в энергию. Недавно японские ученые выяснили, что рис не только полезен для здоровья, но и повышает **интеллект**.

Овсяная каша — самая питательная из каш. В овсянке огромное количество витаминов и белков. Она помогает хорошо работать кишечнику. Биотин, который содержится в каше, помогает сделать здоровыми ногти, кожу и волосы.

3.Оценочно-рефлексивный этап

Наша гипотеза, что некоторые школьники мало знают о полезных свойствах каши и поэтому не всегда едят её, подтвердилась. В своём исследовании мы доказали, что каша - идеальный здоровый завтрак. Включение различных каш в рацион питания помогает человеку не только получить столь необходимые организму витамины, микроэлементы и другие полезные вещества, но и способствует профилактике, а в ряде случаев и целенаправленному лечению многих заболеваний.

Помните, каша обеспечит вас силой и энергией на целый день. Правильно питайтесь и будете здоровы.