МОУ «СОШ №6» г. Луги

**Проект  
 «Каша – здоровье наше»**

**Вид проекта: исследовательский здоровьесберегающий**

**Срок выполнения: 3 недели**

**Участники: учащиеся 2 б класса**

**Автор проекта: Баллод О.Г.  
 учитель начальных классов**

**2013 учебный год**

**Введение.**

За последние годы наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, едим соевый творог, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами и т.д.  
 Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола домашнюю еду. Всем знакомое блюдо под названием «каша» приготовленное из разных круп, практически ушло из нашего рациона питания.

Основу питания наших прабабушек составляли каши, овощи и хлеб грубого помола.

Польза каш доказана многократно! Диетологи уверены: лучшего блюда, чем традиционная каша, просто не существует. Так почему полезно есть кашу и другие продукты из круп? Полезность каши заключается в том, что злаки содержат практически все необходимые организму питательные вещества в идеальном соотношении. К тому же, они дешёвые. И любой, кто хочет быть здоровым и энергичным, может и должен включать полезные каши в свой рацион. Главное для современного общества и для нас, молодого поколения, научиться различать полезные и вредные продукты, почувствовать разницу между ними и сделать правильный выбор.

**Актуальность проекта.**

Данные последних профилактических осмотров показывают, что даже среди первоклассников сейчас практически нет здоровых детей. Дотации на питание школьников, которые предусмотрены в рамках Национального проекта, направлены на улучшение здоровья нации. Но, что мы имеем на сегодняшний день? Дети предпочитают бутерброд горячему питанию. Такой полезный для детского организма продукт, как каша, остается в тарелках. Почему это происходит? Знают ли наши дети, как питаться, чтобы быть здоровыми и успешными? Может ли каша стать вкусной для современного школьника? Наш проект направлен на популяризацию здорового питания и будет полезен и школьникам, и учителям, и родителям Мы, работая над проектом, попытаемся разобраться, чем и какие каши полезны и как разные каши влияют на наше здоровье.

**Цель проекта -**  формирование у учащихся принципов правильного питания как основы здоровья.

**Задачи:**   
- развивать умение осознано относиться к правильному питанию;  
- воспитывать желание заботиться о своём здоровье;  
- дать возможность детям совместно с учителем, родителями исследовать историю происхождения каши; значение ее для организма взрослого и ребенка;  
- научить самостоятельно искать, подбирать, изучать материал по данной теме;  
- развить навыки общения со сверстниками и взрослыми;

- формировать у детей понимание необходимости ежедневного школьного завтрака.

**Планируемые результаты.**

**Личностные УУД** 1. Установка на здоровый образ жизни.

**Регулятивные УУ** 1. Планировать свое действие в связи с поставленной

задачей.

2. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль.

**Познавательные УУД** 1**.** Ставить новые задачи и в сотрудничестве с учителем.

2. Преобразовывать познавательную задачу в

практическую.

**Коммуникативные УУД** 1.Умение слушать, слышать собеседника, вступать с ним

диалог.

2.Умение работать в группах.

**Содержание проекта.  
 1.** Выбор темы, целей.  
 **2**. Определение актуальности социальной проблемы.  
 **3**. Наблюдение за горячим обедом учащихся в школьной столовой.  
 **4.** Изучение мнений работников столовой, учащихся 1-4 классов.  
 **5.** Подготовка материала для социального проекта «Каша польза или вред»  
 **6.** Экспериментальная деятельность по теме проекта.  
 **7.** Пропагандистская деятельность среди учащихся 1-4 классов и родителей.  
 **8**. Подведение итогов работы.  
 **9**. Подготовка к защите проекта.  
**10.**Защита проекта.  
**Этапы работы над проектом.  
I этап теоретический (1-я неделя):**

* проведение учителем классного часа посвященного правильному питанию « Здоровое питание»;
* формулирование проектной задачи;
* уточнение темы;
* выбор методов работы над проектом;

**II этап: планирование (1-я неделя):**

* формирование проектных групп:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Роль | Функции | Кол-во | Ответственные |
| Руководитель | Консультирует,  мотивирует, наблюдает | 1 ч. | Классный руководитель |
| Корреспонденты | Собирают информацию, обрабатывают её, знакомят с полученными результатами. Оформляют доклады. | 6 ч. | Алексеев Миша  Яковлева Маша  Федоренков Кирилл Задорожный Кирилл  Ефимова Аня  Фадеева Лиза |
| Социологи | Проводят опрос, обрабатывают результаты. | 4 ч. | Карева Лида  Вергай Даша  Езутова Соня |
| Экспериментаторы | Проводят эксперименты, дегустируют разные виды каш. Докладывают о полученных результатах | 3 ч. | Петухов Артем  Сонина Злата  Шумилов Кирилл  Сергеев Сергей  Калашникова Настя |
| Пропагандисты | Организуют формы деятельности по агитации учащихся на тему проекта. | 4 ч. | Тимофеева Лиза  Вереникина Уля  Серова Даша  Носков Никита  Иванов Леша  Васильев Никита  Владимиров Саша  Григорьев Денис |

* совместная разработка плана выполнения проекта;
* определение источников информации.

**III этап: практический (2-я неделя):**

* Изучение общественного мнения: (отв. Социологи: приложение №1)  
  а) интервью с работниками школьной столовой «Что чаще всего остаётся на тарелках у учащихся?»  
  б) опрос учащихся «Как вы относитесь к кашам?»  
  в) опрос мнения родителей « Как часто вы готовите кашу дома?»
* Сбор информации (отв. корреспонденты )

а) поиск информации по теме проекта в энциклопедиях, справочниках о вкусной и здоровой пище, на сайтах в Интернете;  
б) обработка информации (выбор самого важного и интересного);  
в) оформление и защита докладов «Чем полезна каша?»

* Проведение эксперимента « Каша против сникерса» (приложение №2) отв. Экспериментаторы
* Проведение дегустации каш.   
  а) сбор рецептов.  
  б) с помощью родителей готовят кашу по рецептам.
* Проведение игры- викторины среди учащихся 1-4 классов «Каша-сила наша» (отв. Пропагандисты)
* Объявление конкурса стихов «Ода каше»

**IV этап: итоговый (3-я неделя):**

* Анализ проведённой работы;
* Повторный опрос, анкетирование; (Приложение №1)
* Оценка работы каждого в проекте;
* Оформление проекта, оформление презентации и защита проекта.

**Полученные результаты:**  
 ●Ученики приобрели знания, умения и навыки при самостоятельном исследовании и нахождении необходимой информации;  
 ● У детей сформировалось правильное понимание рационального питания школьников за завтраком.  
 ●Повысился уровень культуры общения с взрослыми и сверстниками.

**Сферы применения проекта:**

Разработки можно использовать в качестве проведения классных часов, посвящённых здоровому и правильному питанию.

**Заключение.**

Главным итогом работы над проектом является то, что дети смогли проявить себя в совместной деятельности.  
Научились работать в группах.   
 Их творчество и выдумка воплотились в разработке проекта.  
Не всё получалось гладко, но хочется отметить, что ребята активно принимались за работу.   
 Самое главное, что они достигли того, что запланировали.  
 **Мне хочется предложить вашему вниманию отклики ребят и родителей, полученные по окончании проекта:**

***Алексеев М.: «Я узнал, что существует много круп и каждая  полезна. Мои одноклассники подготовили интересные доклады. Мне понравилось делать проект».***

***Яковлева М..: «Я искала информацию о пользе каш. Узнала много интересного. Мне все очень понравилось. Я узнала, из каких круп делают каши, как они называются и что содержат. Было интересно».***

***Вереникина У..: «Я узнала много нового о кашах. В гречневой каше много полезного. Мне очень понравилось».***

***Езутова С.: « Я узнала о том, что манная крупа получается из пшеницы, в ней мало полезных веществ».***

***Федоренков К.: «Я узнал, что каши полезны и вкусны. В них можно добавлять фрукты, овощи,  ягоды, варенье, цитрусовые. Кашу можно есть на завтрак, на обед. Каши нужно есть, будешь сильным и здоровым. А еще я искал книги ,в которых упоминаются каши. Их оказалось много».***

***Задорожный К.: « Есть много пословиц, загадок о кашах. Если не есть каши, то будешь слабым. Я узнал много нового. Я старался слушать внимательно. Мне очень понравилось работать над проектом».***

***Ефимова А. и Фадеева Л.: «Мы искали разные интересные рецепты приготовления каш. Их такое огромное количество!?»***

***Серова О.И. « Мне очень трудно было доказать своей дочери пользу завтрака, тем более необходимость есть кашу, теперь Даша сама заказывает кашу. Я считаю, что тема проекта была очень полезной для многих ребят».***

**Благодарим тех, кто принял участие в работе над проектом, а именно учащихся начальных классов, родителей, которые охотно откликнулись на призыв участвовать в нашем проекте и помогли его осуществить.**

**Литература**

1. В. В. Похлёбкин  «Национальные кухни наших народов»  
   Москва, «Пищевая промышленность», 1978 г.

2. В. М. Ковалев   «Русская кухня: традиции и обычаи»  
  Москва, «Советская Россия», 1990 г.

3. Т.В. Корелина «Кулинария для всех»   
 С-Петербург, «Амаранта» 1992г

4. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова   «Разговор о правильном питании.»  
 Методическое пособие для учителя. – Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2007 г.

5. Электронная энциклопедия «Кирилл и Мефодий» 2009г  
  
6. Сайты Интернета

**ЗАЩИТА ПРОЕКТА**

**ВЕДУЩИЙ:** Проект, над которым мы работали, называется «Каша - здоровье наше».

На одном из классных часов, посвященных вопросам правильного питания, мы вспомнили об исконно русском блюде под названием «каша», которая является очень полезным продуктом питания. Польза каш доказана многократно! Диетологи уверены: лучшего блюда, чем традиционная каша, просто не существует. Так почему полезно есть кашу и другие продукты из круп?

Такой полезный для детского организма продукт, как каша, остается в тарелках. Почему это происходит? Знают ли наши дети, как питаться, чтобы быть здоровыми и успешными? Может ли каша стать вкусной для современного школьника? Наш проект направлен на популяризацию здорового питания и будет полезен и школьникам, и учителям, и родителям Мы, работая над проектом, попытались разобраться, чем и какие каши полезны и как разные каши влияют на наше здоровье.

Работа над проектом велась следующим образом.

Были сформированы группы:

- корреспонденты;

- социологи;  
- пропагандисты;  
- экспериментаторы.  
Сейчас представители от каждой группы расскажут о своей работе:

Сначала за работу взялись корреспонденты.

**КОРРЕСПОНДЕНТ:** Нашей задачей был сбор информации по теме «Чем полезна каша?» Мы собрали информацию о пользе каше в энциклопедиях, справочниках о вкусной и здоровой пище, на сайтах Интернета. Мы нашли пословицы о кашах. Попробуйте собрать их и прочитать.

(*Игра «Собираем пазл». На столах у детей разрезные карточки с текстом пословиц. Нужно собрать и прочитать пословицу)*

Из данной информации мы узнали много полезной и интересной информации, которую обработали, выбрав самое важное и интересное. Всю свою работу представили в виде презентации и провели классный час на тему: « Чем полезны каши?».   
Например: **Овсяная -**  придает так много энергии, что вы будете бодрыми целый день.  
**Рисовая каша** укрепляет нервную систему. А недавно японские ученые выяснили, что рис не только полезен для здоровья, но и повышает интеллект. **Перловая -** придает силы и энергии организму. В кашах содержатся: БЕЛКИ – ОСНОВА ЖИЗНИ, они являются главной составной частью всех клеток и тканей и участвуют во всех процессах организма, ЖИРЫ – необходимы для нормальной жизнедеятельности организма, УГЛЕВОДЫ –основной источник энергии. А что же любимая манная каша?

Сейчас мы про нее узнаем.

***Динамическая пауза***

***(Исполняется песня про манную кашу. А дети подпевают).***

**ВЕДУЩИЙ:** Социологи решили, выяснить действительно ли существует проблема в употреблении каши среди школьников и взрослых.

**СОЦИОЛОГ**: Наша работа состояла в том, чтобы провести опрос работников столовой, медкабинета, детей и родителей.  
Первым делом мы провели наблюдения за обедом учащихся в школьной столовой. Такой полезный для детей продукт, как каша, остаётся в тарелках. Почему это происходит?   
 Решили спросить у работников школьной столовой. Мы задали такой вопрос работнику нашей школьной столовой тете Марине   
 **Ответ её был таким:**

-«*Самый непопулярный день - это когда мы готовим кашу. Наш труд буквально пропадает, а вы недополучаете много калорий и полезных витаминов. Половина каши остается в тарелках. А кашу мы готовим не больше двух раз в неделю».* Второе, что мы сделали, это отправились к ученикам 1- 4 классов, чтобы выяснить: почему же дети не едят кашу. Мы опросили 345 человек.

**Ответы на вопрос «Как вы относитесь к кашам?**  
*Андрей: «Не люблю завтракать вообще, тем более есть кашу. Но бабушка встаёт рано, готовит на всю семью. Нужно уважать бабушкин труд, поэтому ем»*  
 *Никита: « Нет, нет и нет. Лучше бутерброд с колбасой. Папа вообще говорит, что для мужчин главное - мясо».  
 Ксения « Каши ем, но с фруктами, лучше бы одни фрукты».*

*Саша «Кашу ем только в школе».*

В результате выяснилось, что вроде бы многие понимают, что каша полезна (видно по результатам опроса), но не все учащиеся правильно питаются, а значит, недопонимают значимость каш для развития детского организма. Дети предпочитают есть йогурты, картошку, пирожное, бутерброды и многое другое. Пришли к выводу, что необходимо сориентировать детей на полезность, важность и необходимость употребления каши в своем рационе.

**Мы выяснили у родителей, как часто и какие каши они готовят дома.**

Результаты родительского опроса показали, что чаще всего кашу дома готовят один-два раза в неделю.

В основном гречневую и рисовую. Но есть и разнообразные: пшенная с тыквой, мешанка (одна треть пшенички, две третьих пшена). Часто варят овсянку. А вот в семье Даши Вергай кашу варят каждый день утром и вечером.

**А затем мы отправились к нашему медику Анастасии Евгеньевне с такими вопросами: «Что вы можете сказать о пользе каш? Какой вред могут причинить каши?»** Получили ответ: *«Как поешь - так и день проведешь. Каши не могут причинить никакого вреда здоровью, а только приносят пользу нашему организму».*

А вы знаете, из чего варят кашу? Проверим. Поиграем в игру «Горшочек».  
***(игра «Горшочек». В игре участвуют 7-8 человек. Остальные на столах находят ингредиенты для варки каш и складывают в горшочек).***

**Ведущий:** За дело взялись экспериментаторы:  
**Экспериментаторы:** Мы провели эксперимент «Что питательнее: каша или чипсы, сухарики, сникерсы, как гласит реклама?»

В ходе эксперимента выяснилось: «Сережа после тарелки каши не хотел есть до завтрака 2 часа, а после чипсов захотел есть через 30 минут».  
Уля после каши не хотела есть 2ч 30 мин, а после сникерса захотела чего-нибудь перекусить через 30 минут.  
Лиза съела «Темпо», через 20 минут наступил голод, а после каши она выдержала 2 часа.

Саша съел йогурт и выдержал 30 минут.

После чипсов Теме захотелось есть уже через 1 час.

Злата исследовала сухарики и захотела есть через 30 минут.

***Подвели итог: каша на самом деле питательнее.***

А давайте проверим, знаете ли вы какие продукты полезные, а какие нет?

**(*Игра Полезное – неполезное).***

**Ведущий:** Нужно срочно решать проблему питания! За дело взялись пропагандисты:  
**Пропагандисты**: мы должны были убедить наших слушателей в том, что каша очень полезный продукт.

С этой целью мы организовали:  
1.Игру-викторину для 1-4 классов «Каша-сила наша». Конкурс загадок.

2.Нашли книги, в которых упоминаются каши, и сделали выставку.

3. Объявили конкурс стихов среди учащихся 1-4 классов «Каша - радость наша»  
4.Сделали презентацию на тему: «Злаки и польза каш, получаемых из них». Принесли в школу различные крупы, чтобы дети смогли познакомиться с ними.

5.Сделали поделки из крупы (нашли ей другое применение).

6.Организовали «Общество чистых тарелок».

7.Попросили родителей поделиться рецептами вкусных каш. Дома просили мам приготовить каши с разными фруктами.

8. Подготовили театральную постановку по сказке «О принцессе Каше и принце Молоке».

Сейчас мы ее вам покажем.

***(Инсценировка сказки «О принцессе Каше и принце Молоке.)***

А еще мы хотим угостить вас вкусной кашей, которую приготовили наши родители.

***(Вносят кашу в горшочке и раздают гостям и ребятам).***

**Ведущий:** После всей проделанной работы подвели итоги: Через три недели провели повторный опрос, который показал: количество детей, отдавших предпочтение каше, повысился.  
 Наблюдение за обедом в школьной столовой обрадовало: чистых тарелок стало больше. Значит, положительное отношение к употреблению каш возросло.  
Что дала нам данная работа над проектом?

-**Мы учились самостоятельно искать информацию   
- Мы учились исследовать и ставить эксперименты  
- Узнали о пользе каш и сделали вывод, что каша – вкусный и полезный продукт для нашего растущего организма.**

**КАШИ ПОЛЕЗНЫ И ВЗРОСЛЫМ, И ДЕТЯМ.**

**ИХ НУЖНО ЕСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

Приложение №1

**Изучение общественного мнения**Наблюдая за питанием учащихся в школе, проведя анкетирование среди учащихся начальной школы 1,4 классов (опрошено 345 человек), выяснилось, что не все учащиеся правильно понимают значимость и полезность каши.  
На вопросы, предложенные детям, были следующие ответы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вначале проекта: 345человек** | **В конце проекта:** | **Диаграмма** |
| **1Любите ли вы каши?** -Да - 1кл.56 человек- 56%  2кл.66 человек- 73%  3кл.54 человека- 76%  4кл.51 человек- 61%  **Общее количество 227ч.-66%**  - Нет – 1кл.44 человек- 44%  2кл.21 человек- 23%  3кл.17 человека- 24%  4кл.34 человек- 39%  **Общее количество 116ч.-34%** | 240ч-70%  105ч.-30% |  |
| **2. Как часто ты кушаешь кашу?**  - каждый день –  1кл.37 человек- 37%  2кл.34 человек- 37%  3кл.31 человека- 43%  4кл.29 человек- 35%  **Общее количество 131ч.-38%**  - раз в неделю –  1кл.21 человек- 21%  2кл.44 человек- 48%  3кл.21 человека- 29%  4кл.43 человек- 52%  **Общее количество 129ч.-37%**  - раз в месяц –  1кл.3 человек- 3%  2кл.3 человек- 3%  3кл.7 человека- 10%  4кл.6 человек- 7%  **Общее количество 19ч.-6%**  - никогда –  1кл.16 человек- 16%  2кл.7 человек- 7%  3кл.6человека- 8%  4кл.8 человек- 10%  **Общее количество 37ч.-11%** | 135ч.-39%  126ч.-37%  18ч.-5%  30ч.-9% |  |
| **3. Какое из предложенных блюд самое полезное?**  - каша –  1кл.65 человек- 65%  2кл.72 человека- 79%  3кл.66 человек- 92%  4кл.62 человека- 74%  **Общее количество 265ч.-77%**  - жареный картофель  1кл.11 человек- 11%  2кл.7 человек- 7%  3кл.1 человек- 1%  4кл.15 человек- 18%  **Общее количество 24ч.-7%**  - мороженое –  1кл.14 человек- 14%  2кл.4 человека- 4%  3кл.2 человека- 3%  4кл.4 человека- 5%  **Общее количество 24ч.-7%**  - пирожное-  1кл.9 человек- 9%  2кл.0 человек- 0%  3кл.2 человека- 3%  4кл.1 человек- 1%  **Общее количество 12ч.-3%** | 270ч.-78%  17ч.-5%  20ч.-6%  9ч.-3% |  |
| **4. Что бы ты предложил для школьного завтрака**  - каши –  1кл.39 человек- 39%  2кл35человек- 39%  3кл.30 человек- 42%  4кл.16 человек- 19%  **Общее количество 120ч.-35%**  - йогурт –  1кл.26 человек- 26%  2кл.22 человека- 24%  3кл.13 человек- 18%  4кл.21 человек- 25%  **Общее количество 82ч.-24%**  - фрукты –  1кл.30 человек- 30%  2кл.27 человек- 30%  3кл.18 человек-25%  4кл.34 человека- 41%  **Общее количество109ч.-32%**  - сладости –  1кл.23 человека- 23%  2кл.2 человека- 2%  3кл.4 человека- 6%  4кл.7 человек- 8%  **Общее количество 36ч.-10%**  -другое-  1кл.23 человека- 23%  2кл.13 человек- 14%  3кл.6 человек- 8%  4кл.5 человек- 6%  **Общее количество 47ч.-14%** | 131ч.-38%  80ч.-23%  110ч.-32%  32ч.-9%  42ч.-12% |  |

Результаты родительского опроса показали, что чаще всего кашу дома готовят один-два раза в неделю.

В основном, гречневую и рисовую. Но есть и разнообразные: пшенная с тыквой, мешанка (одна треть пшенички, две третьих пшена). Часто варят овсянку. А вот в семье Даши Вергай кашу варят каждый день утром и вечером.  
  
 **Анализ результата эксперимента**

**«Что питательнее: каша или сникерс?». Приложение№2**

Участие в эксперименте приняли 7 человек:

Петухов Артем, Сонина Злата, Шумилов Кирилл, Сергеев Сергей, Калашникова Настя, Вереникина Уля, Владимиров Саша, Тимофеева Лиза

Задание: одни ребята должны были съесть порцию каши и заметить через какое время, захочется что-нибудь съесть. Другим нужно было съесть:

-кашу (Сергеев Сергей)

- шоколад «СНИКЕРС» - как известно из рекламы, он отлично утоляет голод. (Вереникина Уля) и «Темпо»(Тимофеева Лиза)  
- пачку картофельных чипсов (Шумилов Кирилл, Петухов Артем)

- сухарики (Сонина Злата)

-йогурт (Владимиров Саша)

Результаты были следующие:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Каша** | **Сникерс,Темпо** | **Чипсы** | **Сухарики** | **Йогурт** |
| **2часа** | **30мин.** | **30мин.** | **30мин.** | **30мин.** |
| **2ч30мин** | **20мин.** | **1час** |  |  |
| **2 часа** |  |  |  |  |

**Эксперимент показал, каша питательнее и сытнее.**

Книги, в которых упоминаются каши:

1.Русская народная сказка «Каша из топора».

2.Сказка «Горшочек каши» Б.Гримм

3. «Мишкина каша» Н. Носов

4. Русская народная сказка «Лиса и журавль».

5. Русская народная сказка «Три медведя».

6. Русская народная сказка «Горшок»

7. Русская народная сказка «Крупеничка».

8. «Денискины рассказы». (Тайное становится явным) Н.Носов

9. «Сказка о попе и его работнике Балде» А.С.Пушкин

**Итоги конкурса стихов «ОДА КАШЕ»**

*Поздеев Андрей, 2 «А»*

*\*\*\**

«Ешьте кашу каждый день,

Силы набирайтесь!

А чтоб было веселей,

Спортом занимайтесь!»  
\*\*\*

Шустина Ирина 2 «Б»

\*\*\*

Кашу ем я каждый день -  
И здоровой буду.

И, конечно, похвалить

Маму не забуду.

\*\*\*

Племянников Данила 2 «А»

\*\*\*

Чтобы силы набираться  
Нужно правильно питаться.

Есть супы, котлеты, каши,

В этом сила наша!

\*\*\*

Рыжова Анна 4 класс

\*\*\*

Чипсы кашей заменили,  
Не нужна нам газ-вода  
Мы за «умное «питанье»,  
Дайте каши повара!  
 \*\*\*

Если хочешь быть бессмертным,

Кушай «Твикс» и «Колу» пей,

И, в конце концов, ты станешь  
Прямо вылитый Кощей.

Гончугова Алина 2 «а»

\*\*\*  
Чтобы быть здоровым, крепким,   
Нужно кашу есть нередко.  
А если хочешь быть, как стог-

Можешь скушать пирожок!

\*\*\*

Казаков Иван 2 «Б»

\*\*\*

Нам ответил дед столетний,   
Почему не постарел:  
 «Потому что я, ребятки,

В детстве только кашу ел!

\*\*\*

Чурилова Анастасия 2 «А»

\*\*\*

И не ем я в сухомятку,

И не ем холодное.  
Как известно: щи да каша -  
Вот еда народная.

\*\*\*

Абашкина Ксения 4 класс

\*\*\*

На столе дымиться каша,

Где большая ложка наша?

С кашей будем мы дружить,

Лет до ста мы будем жить!

\*\*\*