

Исследовательский проект



*Всё ли полезно, что мы
едим?*

Участники: дети старшей группы №8
Руководители: Ахиярова Р.М.

Гипотеза: питание влияет на организм человека



Цель проекта:

- способствовать формированию у воспитанников установки на здоровое питание как одного из компонентов модели становления личностных характеристик выпускника в соответствии с ФГОС

Задачи проекта:

- 1.Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания человека (какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, а какие вредны), отработать у детей умение отличать полезные и вредные продукты в рационе питания;
- 2.Закрепить знания детей о необходимости витаминов для нормальной жизнедеятельности человека, о том, в состав каких продуктов они входят;
- 3.Развивать познавательные и творческие способности детей, исследовательские умения и навыки, мыслительные процессы (анализ, синтез, умозаключения), связную речь;
- 4.Воспитывать бережное отношение к своему организму, осознанное отношение к выбору продуктов питания.

Полезная и вредная еда



- Изучение этикеток о составе продукта;
- Беседа с медсестрой о пользе здоровой



Кукурузные и картофельные ЧИПСЫ



Газировка



Фаст- фуды



Киндер- сюрприз



Пирожные, булочки, торты



Синтетические сладости



Вывод

Детей, в магазинах привлекают продукты в красивых обертках, изучая этикетки, мы пришли к выводу, что пользы от них нет, а вред мы от них получаем: накапливаясь в нашем организме канцерогены, у нас могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем, начиная аллергией до злокачественных опухолей.

Питательные вещества являются основным строительным материалом организма



Модель здорового питания



Эксперименты

Взяли чипсы,
положили
металлическую
посуду, подожгли.
Результат опыта:
чипсы горят,
распространяя
неприятный запах.



Вывод: чипсы вредны,
т.к. содержат много химических веществ.

Эксперимент с разноцветными конфетами m&ms, плоская тарелка, обычная вода. В тарелке образовалась целая палитра. Результат: узор в тарелке очень красив, но конфеты содержат очень много красителей.

Вывод: конфеты содержат много красителей.



Эксперимент с яблоком

Описание

опыта:

оставили
разрезанное
яблоко на
столе.

Результат

опыта: через
несколько
минут оно

Вывод: в яблоке содержится полезное вещество – железо. Железо является крайне необходимым для нормального функционирования организма элементом. Нехватка железа может повлечь за собой тяжёлые осложнения для здоровья.

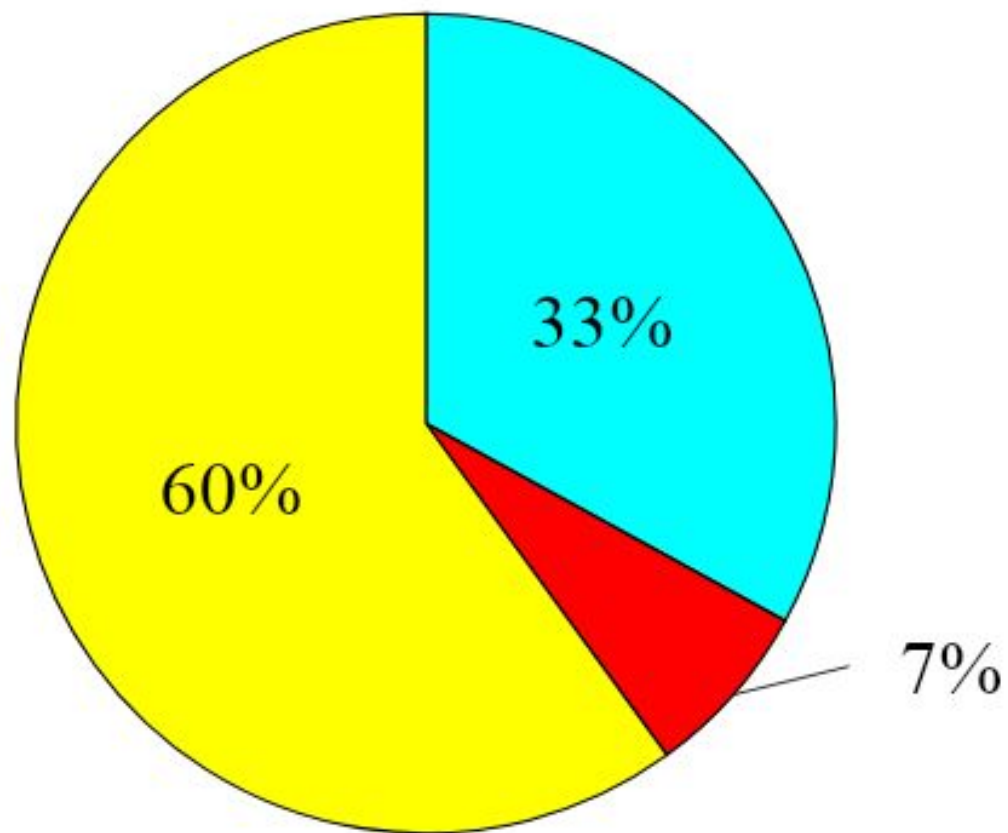


Домашний торт своими руками



Вывод

- **Д** Правильное питание необходимо для:
 - повышения выносливости,
 - хорошего самочувствия,
 - роста и развития организма,
 - борьбы с болезнями.
- Давайте любить правильную полезную еду и приобщайте нас к здоровому питанию



■ просят не покупать ■ бабушки угощают, мы не хотим ■ иногда можно



**Спасибо за
внимание!**