

# 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.

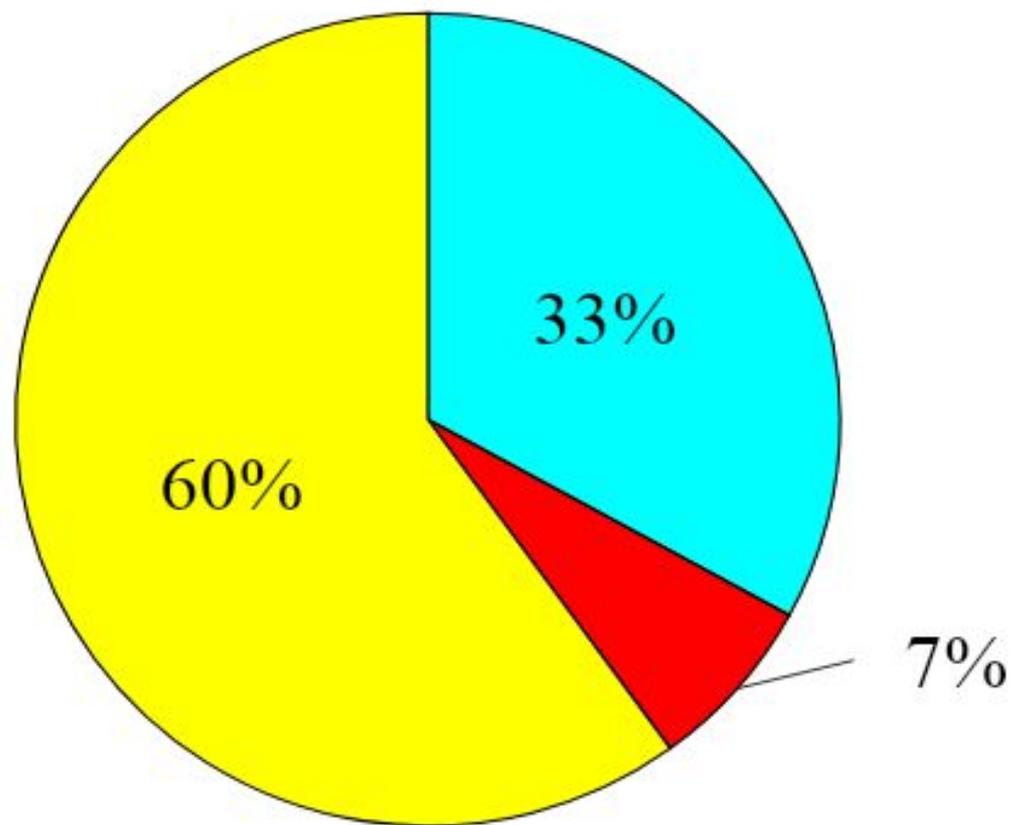


# Домашний торт своими руками



# 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!**