

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад № 12 «Звездочка»
Города Новоалтайска Алтайского края

Муниципальный конкурс исследовательских работ
Дошкольников
«Чудеса вокруг нас»

Номинация Естественнонаучная (живая и неживая природа).

Тема исследования Может ли быть вредное полезным

Выполнил(а): Сумаковский Андрей, 4 года
(фамилия, имя участника, возраст)

Руководитель: Николаева Светлана Сергеевна,
воспитатель МБДОУ ЦРР-детский сад №12 «Звёздочка»
(фамилия, имя, отчество, должность, место работы)

Новоалтайск
2021

Оглавление

I. Введение.....	3
II. Основная часть.....	5
2.1. Здоровый образ жизни. Полезные и не полезные продукты.....	5
2.2. Может ли быть вредное полезным?.....	5
2.3. Эксперимент.....	6
III. Заключение.....	8
IV. Список литературы.....	9
Приложение	10

I. Введение

Тема проекта: «Может ли быть вредное полезным?».

Участник проекта: воспитанник младшей группы Андрей С.

Тип проекта: индивидуальный, краткосрочный монопроект.

Вид проекта: исследовательский, проектно-ориентированный

Актуальность: для человека очень важную роль играет здоровое питание.

От этого зависит здоровье всего организма. В современном мире люди стали довольно часто употреблять в пищу не полезные продукты, об этом говорит появление широкого ассортимента в магазинах всевозможных некачественных детских сладостей, полуфабрикатов, разных заведений быстрого питания. И человек стремительно привыкает к такой еде, ведь потребность к всякого рода вкусностям очень велика, а времени готовить домашнюю полезную еду, как утверждают многие хозяйки нет. Но всё-таки мы должны заботиться о своём здоровье, чтоб любые болезни нам были нипочём. Поэтому хотелось бы превратить привычное вкусное, но не очень полезное кушанье в полезное, богатое витаминами блюдо. Например, очень вкусная сладость – желе, которое продаётся в магазине. Оно содержит сахар, консерванты и красители. Всё это – очень вредно для здоровья. Интересно, можно ли его сделать более натуральным и полезным?

Цель: создать условия для развития интеллектуально – творческого потенциала личности ребёнка путём привития и совершенствования навыков элементарного исследования.

Цель для родителей: создать условия для совместной поисково – исследовательской деятельности.

Задачи:

1. Способствовать расширению знаний.
2. Вызвать интерес к поисковой деятельности.

3. Создать проблемно-поисковую ситуацию, которая решается **совместно с родителями.**
4. Поддерживать инициативу ребёнка к самостоятельности, активному познавательному общению, высказыванию своего мнения.

Объект: приготовленное желе.

Предмет: вкусовые качества, натуральность, полезность приготовленного желе.

Проблема: не всё вкусное, оказывается полезным.

Гипотеза: если мы изготовим свое, домашнее желе без добавления сахара, красителей и ароматизаторов, то будет ли оно вкусным и полезным.

Обеспечение исследования: ноутбук, энциклопедия по здоровому питанию, купленное в магазине желе, сахар, цветные карандаши, альбомный лист.

Для опыта: апельсин, вода, желатин.

Способ проведения исследования:

Методы – словесный, наглядный, практический.

Средства – чтение художественной литературы, беседа, рассматривание иллюстраций, сеть интернет, эксперимент.

Предполагаемый результат:

Приготовленное в домашних условиях желе без красителей, ароматизаторов и консервантов получится вкусным и натуральным.

Продукт исследования: Приготовленное в домашних условиях желе.

II. Основная часть

2.1. Здоровый образ жизни. Полезные и не полезные продукты.

В беседе с воспитателем мы узнали, что такое «Здоровый образ жизни». Оказывается, есть полезная и вредная еда. А, чтобы быть здоровым нужно есть полезную еду. Мы рассмотрели полезные и вредные продукты. Это оказались разные сладости и полуфабрикаты, которые продаются в магазине. **(слайд 2, приложение 1)**. Почему же они вредные? Об этом мы прочитали в энциклопедии о здоровом питании **(приложение 2)**. И выяснили, что продукты, в которых есть много сахара, красители, консерванты и ароматизаторы кушать вредно. Но все дети очень любят разные сладости. А как же любимое желе, которое мама покупает. Неужели его тоже вредно кушать? Мы купили в магазине желе и внимательно изучили его состав. И действительно увидели, что желе содержит – красители, ароматизаторы, консерванты – одним словом – «химия» **(слайд 3-4, приложение 3)**. И тогда мы решили, что не будем есть такие продукты, будем беречь здоровье и питаться правильно! **(слайд 5, приложение 4)**.

Вывод: для того, чтобы быть здоровым и питаться правильно, нужно обращать внимание на состав продуктов, а ещё лучше есть домашнюю еду!!!

2.2 Может ли быть вредное полезным?

Я, конечно, очень огорчился, что мне придётся не есть больше любимое желе. Но, мне стало интересно – можно ли желе сделать полезным? Если да, то как? Со Светланой Сергеевной мы додумались, что, если желе будет без красителей, консервантов и ароматизаторов то оно будет полезным и нам не придётся отказываться от любимого лакомства. И решили приготовить своё вкусное желе из натуральных продуктов. Но будет ли оно такое же вкусное как в магазине? В сети интернет мы прочитали рецепты приготовления домашнего желе **(приложение 5)**.

Вывод: превратить вредное в полезное можно, и это совсем не сложно. Нужно только взять натуральные продукты и приготовить самим!!!

2.3. Эксперимент

Итак, приготовим по рецепту желе и проверим его вкусность. Сначала мы придумали сделать яблочное желе. Для приготовления нам понадобится: фруктовый сок, вода и желатин, мы решили даже не добавлять сахар. (слайд 8, приложение 6).

Опыт № 1

1. Сначала мы приготовили желатин – развели его водой (слайд 9, приложение 6).
2. Затем сварили нарезанные яблоки и протёрли их в пюре. (слайд 10, приложение 7).
3. Затем соединили нагретый на плите желатин и яблочное пюре (слайд 11, приложение 8)
4. Поставили остудить желе в холодильник и вот готово (слайд 11, приложение 8).

Вывод: Приготовленное желе оказалось немного кисловатое, но вкусное. Мы решили, что всё-таки стоит добавить немного сахара, ведь немного не повредит и приготовить ещё желе.

Опыт № 2

Для второго желе мы решили взять фрукт по – слаще – апельсин, и так же желатин, вода и немного сахара (слайд 12, приложение 9).

1. Сначала мы разрезали апельсины пополам и приготовили желатин – развели его водой (слайд 13, приложение 9).

2. Затем выжали сок из апельсинов своими руками и добавили к нему немного сахара – половину столовой ложки. **(слайд 14 -15, приложение 9).**
3. Потом нагрели на плите желатин и перемешали его с апельсиновым соком. **(слайд 16, приложение 10)**
4. Остудили желе в холодильнике, украсили его корицей и мятой. И вот готово **(слайд 17, приложение 11)**

Вывод: Апельсиновое желе вкуснее, потому что слаще. Значит для его приготовления нужно брать более сладкие фрукты и добавлять немного сахара. Но в целом попробовав, оба желе, мы убедились, что вышло вкуснее чем в магазине. И полезней, потому что из натурального сока! Своими руками, из натуральных продуктов получаются вкусные и полезные для здоровья блюда!!!

III. Заключение

Теперь мы знаем, что вредное легко можно сделать полезным. Наша гипотеза подтвердилась: не добавляя в желе консерванты, красители и ароматизаторы оно получилось вкусным как в магазине, но полезным, потому что из натуральных продуктов. Таким образом цель достигнута, задачи решены. Эти знания и опыт пригодится нам в дальнейшем.

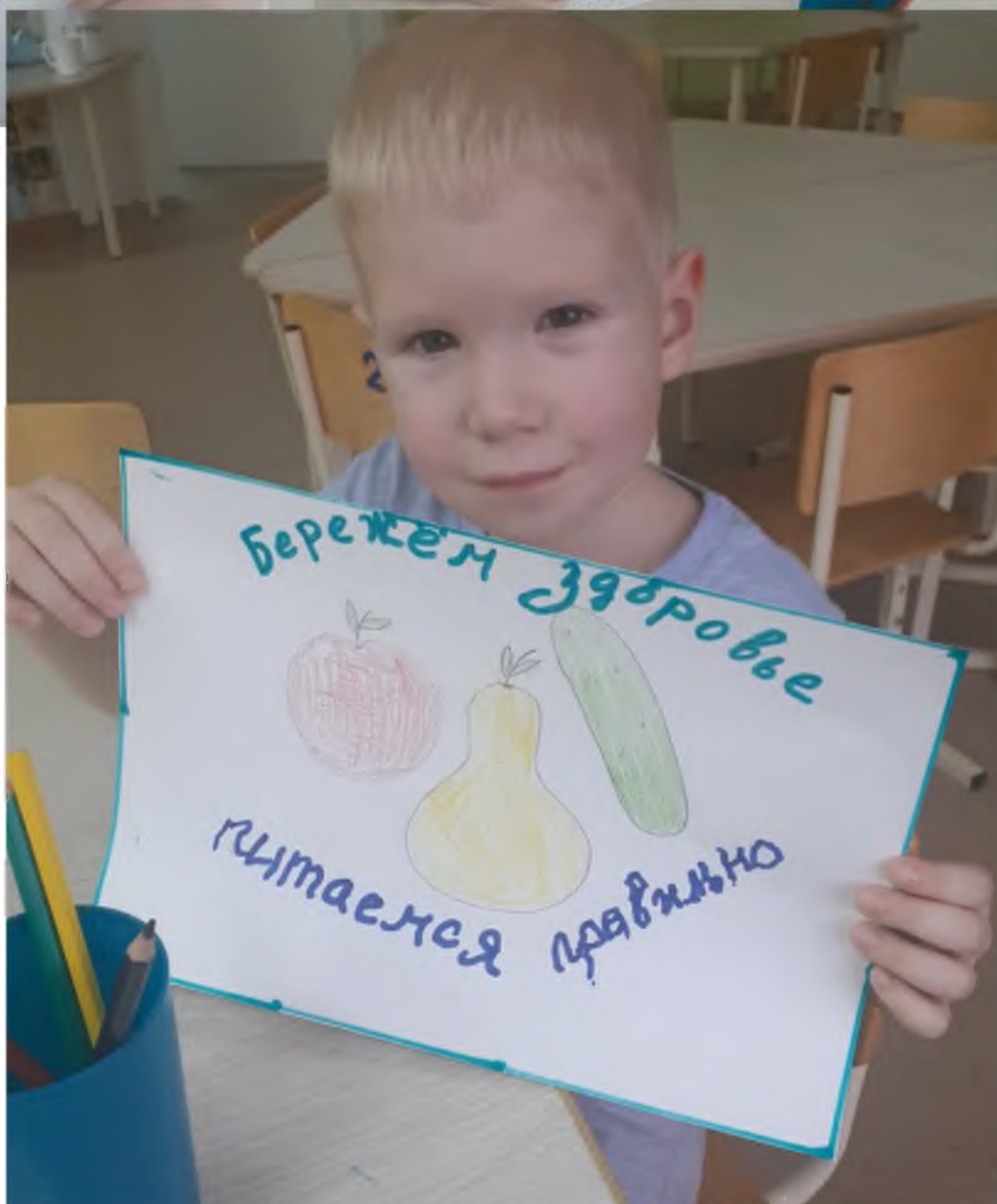
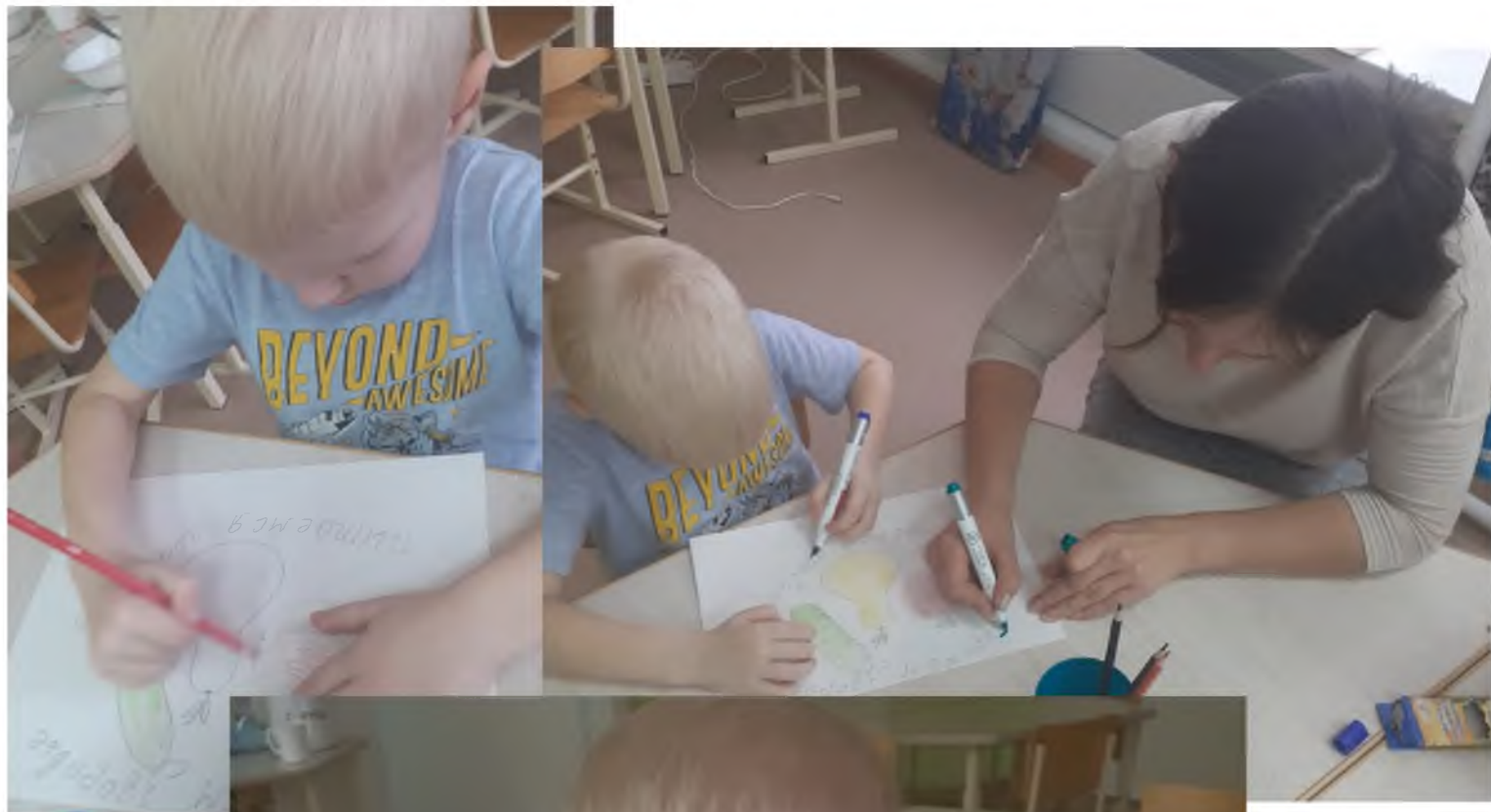
IV. Список литературы

1. ФГОСТ ДО. Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155. // [Электронный ресурс] www.base.garant.ru
2. Интернет сайт: <https://www.russianfood.com/>
3. Гоголан Майя, Базеко Н.П., Пиманов С.И. «Энциклопедия здорового питания»/ изд. АСТ, 2009г., 336 с.















ше 8



Приложение 9





