Познавательно-исследовательский проект «Здоровое питание»

 *«*[***Здоровое питание требует внимания***](https://www.maam.ru/obrazovanie/zdorovoe-pitanie)*»*

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность.

В современных магазинах можно найти огромный ассортимент продуктов **питания**. Поэтому важно знать, что употреблять в пищу полезно, а что вредно.

Многие привычки, в том числе и привычки **питания**, закладываются с детства. И бывает, что очень сложно избавиться от этих привычек.

Публикация «Познавательно-исследовательский проект „Здоровое питание“» размещена в разделах

Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о **здоровом питании**. Правильное **питание** – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего **здоровья и долголетия**.

Цель **проекта** : формировать у детей первоначальные знания о важности правильного **питания**, как составной части сохранения и укрепления **здоровья**.

Задачи:

1. Уточнить знания о **здоровом питании**, о пользе витаминов.

2. Сформировать представления о продуктах **питания**, их разнообразии, ценности и влиянии на организм.

3. Обогащать словарный запас словами: углеводы, белки, жиры, консерванты, стабилизаторы.

4. Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил **здорового питания**.

Объект исследования: продукты **питания**.

Методы, которые использовались при исследовании:

1. Опрос

2. Использование интернет-ресурсов

3. Наблюдение

4. Сравнение

5. Экспериментирование

6. Экскурсия

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Выявлять пользу продукта *(или его вред)* порой нет времени. Главный критерий выбора в еде – вкусно, быстро, сытно. Часто мы едим то, что можно купить и быстро разогреть в микроволновой печи. Правильно ли это? Конечно, нет.

Покупая продукты в магазине, необходимо внимательно изучить упаковку: состав, пищевую и энергетическую ценность, дату изготовления и срок годности.

Вредные вещества и продукты

Часто на упаковках в составе продукта мы видим пищевые добавки с кодом Е. Что же это означает? Можно ли употреблять такие продукты?

Красители Е100 - Е199. Их используют для улучшения цвета продукта. Бывают натуральные и синтетические красители. Натуральные красители получают из фруктов, овощей, например из свеклы, апельсина, шпината. Синтетические красители получены искусственным *(химическим)* путем.

Красители добавляют в колу, лимонады, мороженое, сладости и другие продукты.

Они могут стать причинной аллергии и вызвать тяжелые заболевания у человека.

Консерванты Е200 - Е299. Чтобы продлить срок годности пищевых продуктов в них добавляют консерванты. Натуральные консерванты это уксусная и молочная кислота. Синтетические консерванты – это добавленные нитраты, которые очень опасны для организма человека.

Стабилизаторы Е400 - Е459. Они обладают антимикробными свойствами, сохраняют вкусовые качества продукта. Стабилизаторы широко применяют в изготовлении колбасных изделий. При употреблении продуктов, в составе которых присутствуют стабилизаторы, снижается переваривание пищи.

Усилители вкуса Е600 – Е699. Они улучшают вкусовые качества пищи. Самый распространенный усилитель вкуса – это глютамат. Его применяют при изготовлении различных приправ, картошки фри, вермишели быстрого приготовления, сухариков и кириешек. Из-за употребления таких продуктов может возникнуть серьезное заболевание, такие как головные боли, ожирение.

Полезные вещества и продукты

Какие же продукты полезны для организма? Это натуральные продукты, которые богаты витаминами и микроэлементами. Чтобы продукты приносили пользу **здоровью человека**, нужно **здоровое питание**, сбалансированное по содержанию белками, жирами и углеводами, содержащее витамины и микроэлементы.

Белки – это строительный материал, с их помощью наш организм растет **здоровым и крепким**. Белки содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах.

Углеводы. С помощью углеводов выделяется энергия, человек становится более работоспособным, выносливым, хорошо и быстро соображает, а также двигается. Углеводами богаты хлеб, крупы, фрукты и овощи, сахар, мед.

Жиры - это вещества, в которых запасается энергия. Если мы не едим несколько дней, то то жиры и выделяют энергию. Также они помогают удерживать тепло, делают красивым кожу и волосы. Жиры содержатся в растительном и сливочном масле и сыре, немного их есть в мясе, яйцах, рыбе.

Витамины и микроэлементы. Чтобы организм человека был **здоровым** недостаточно только лишь белков, жиров и углеводов — ему нужны дополнительные вещества для разных задач. Этих веществ много, некоторые из них совсем крошечные по размеру, и их нужно мало, поэтому они называются микроэлементами. А некоторые размером побольше, и их нужно много — они называются витамины и обозначаются английскими буквами: А, В, С, D, E.

Витамин А – витамин роста. Он содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе. Также в овощах и фруктах: морковь, лук тыква, шпинат, листьях салата, помидорах и абрикосе.

Витамин В – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Какие продукты **питания нам помогут**? Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина В и в мясе.

Витамин С – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна. Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника, в свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина С в лимонах и апельсинах.

Витамин D – если этого витамина будет недостаточно, то кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе.

Витамин Е – против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным. Витамин Е содержится в растительном масле, орехах, молоке и молочных продуктах, листьях салата и зелени петрушки, бобах, помидорах, шиповнике, белокочанной капусте.

**Экскурсия на кухню детского сада**

**Питание** в детском саду строго контролируется. Каждый раз, перед тем как накормить детей, пробу приготовленных блюд снимает повар и медицинская сестра. Пища для **воспитанников** дошкольного учреждения должна обеспечивать детский организм всеми необходимыми для роста и нормального развития веществами.

В детском саду детей кормят 4 раза: завтрак, второй завтрак, обед и полдник.

Каждый день в рацион детей в обязательном порядке включаются мясо, рыба, молоко или кисломолочные продукты, яйца, масло, овощи и фрукты, хлеб, крупы.

Блюда должны быть не только полезными, но и выглядеть красиво и привлекательно. Даже очень полезные котлеты или салат ребенок не станет есть, если блюдо выглядит некрасиво.

Все блюда проходят тщательную термическую обработку, но исключительно варкой, запеканием при высоких температурах, тушением, приготовлением на пару.

В детском саду имеется примерное десятидневное меню. В родительских уголках можно ознакомиться с ежедневным меню.

Меню детского сада более полезное для растущего ребенка, чем домашнее меню. Дома мы можем кушать приготовленный суп два-три дня подряд, а в детском саду все блюда свежеприготовленные. Ребенка обеспечивают всеми необходимыми веществами именно в тех количествах, которые соответствуют его потребностям.

Опыты с едой

Опыт 1: В стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем.

Вывод: вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на **здоровье человека***(желудок)*.

Опыт 2. Выбираем самый большой ломтик чипсов, кладём его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки чипсов с салфетки. На салфетке образовалось жирное пятно и достаточное большое количество специи.

Вывод: чипсы содержат много жира и специй, которые вредят молодому организму.

Опыт 3: Влияние *«Кока-колы»* на предметы.

Этот опыт помог проверить, как взаимодействуют Кока – Кола с ржавчиной и налётом на металлических предметах?

Мы положили в напиток и воду ржавый гвоздь и тусклые старые монеты. После нескольких дней в стакане с Кока – Колой гвоздь и монетки посветлели, очистились, а в воде - нет.

Вывод: Если Кока-кола с легкостью удаляет ржавчину, то она может разъедать стенки нашего желудка.

Опыт 4: Опасна ли Кока – кола нашим зубам? Для этого опыта мы взяли скорлупу куриного яйца. По своему составу она похожа с нашими зубами. Одну скорлупу мы поместили в стакан с Кока-колой, а другую – с водой. Наблюдения показали, что скорлупа, погруженная в напиток, потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой. А скорлупа, находящаяся в воде, не изменилась.

Вывод: Употребление напитка в больших количествах может привести к разрушению эмали зубов. Красители Кока-колы очень стойкие и зубы от них темнеют.

Опыт 5: Опасен ли газированный лимонад яркого цвета?

В стакан налили газировку ярко-оранжевого цвета. Окунули в стакан с газировкой белую салфетку. Она окрасилась в желтый цвет.

Вывод: в газировке содержится большое количество красителей, которые оседают на стенках желудка, тем самым приносят вред **здоровью**, а не пользу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Продукты построены из разных веществ. Они влияют на то, какой продукт на вкус, сколько в нем энергии, и даже на то, как он выглядит. Основные вещества — это полезные для организма белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы.

Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества. Это жирная, острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты.

Проведенное [исследование показало](https://www.maam.ru/obrazovanie/issledovaniya), что пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие помогают строить организм и сделать его более сильным. А третьи усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, будет хорошее настроение и отличное **здоровье**.

Если хочешь быть **здоровым**,

Не хандрить и не болеть,

Все проблемы эти в жизни,

Можно с честью одолеть!

Вкусной, правильной едою,

Что энергию несет,

Она дарит нам **здоровье**,

Силу, бодрость прид ает!

Так давайте впредь, ребята,

С такой пищею дружить,

И тогда проблемы в жизни,

Будет проще пережить!