

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №3 Золотая рыбка»

Исследовательский проект

«Эти любимые вредные чипсы»



Проект разработала

Воспитатель Белоусова М.Э.

Актуальность

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью.

Большинство детей обожает чипсы – и это факт. Все чаще на улицах можно встретить малышей, уплетающих за обе щеки шоколадки, чипсы, сухарики, запивая все это газированными напитками. Дети любят все яркое и необычное. Этим пользуются производители, привлекая малышей яркой упаковкой, любимыми героями мультиков или подарками внутри. В чем же секрет такой притягательности? Многие бы ответили, что это просто вкуснятина. Но всё чаще мы слышим: «Употребление чипсов вредно!», «Это опасный продукт!».

Проблема

Перед нами встала проблема: «*А почему нельзя?*»

И тогда мы решили провести исследование: почему наши любимые чипсы нам не разрешают есть, какой вред они наносят нашему организму?

Или все запреты напрасны и взрослые заблуждаются?

Этапы реализации проекта

I этап – подготовительный, включает в себя:

- обоснование актуальности темы, мотивация ее выбора;
- формулирование целей и задач проекта;
- написание перспективного плана «Эти любимые вредные чипсы»»;
- разработка примерных конспектов занятий, бесед.

II этап – основной, включает в себя:

- совместная деятельность в соответствии с тематическим планированием;

III этап – итоговый, включает в себя:

- создание фотоколлажа.

Сроки реализации проекта: 1 неделя

Возрастная группа: подготовительная №7

Тип проекта: информационно-исследовательский

Цель проекта: выяснить, пользу или вред наносят здоровью чипсы; рассказать об опасности этого продукта, его влиянии на детский организм.

Задачи проекта

1. Познакомиться с историей изобретения чипсов;
2. Узнать состав чипсов;
3. Найти информацию о влиянии чипсов на организм человека;
4. Найти альтернативные чипсам продукты.

Методы исследования: изучение литературы, интернет – сайтов, наблюдение и эксперименты.

Предполагаемый результат: у детей появится желание реже употреблять вредную «вкуснятину», заменяя ее более полезными продуктами.

Совместная деятельность с детьми

Тема	Совместная деятельность
<p>«Состав и история чипсов»</p> <p>Цель: дать детям элементарные представления о происхождении чипсов и их составе</p>	<p>- рассказ воспитателя;</p> <p>- рассматривание иллюстраций и беседы по ним</p>
<p>«Чипсы – вред или польза?»</p> <p>Цель: дать детям представление о том, какой вред наносит данный продукт на организм.</p>	<p>- беседы;</p> <p>- экспериментальная деятельность (опыты с чипсами).</p>
<p>«Полезные продукты»</p> <p>Цель: дать детям представления о полезных продуктах, которые могли бы заменить чипсы. Убедиться, что полезное бывает тоже вкусным.</p>	<p>- беседы;</p> <p>- рассматривание иллюстраций и беседы по ним;</p> <p>- чтение художественной литературы</p>
<p>Коллаж «Эти вредные чипсы»</p> <p>Цель: закрепить знания детей; привлечь родителей к изготовлению плакатов по теме.</p>	<p>Творческая мастерская</p>

Состав и история чипсов

Чипсы – это тонкие ломтики картофеля или других корнеплодов, обжаренные в масле. В их состав входит картофель, растительное масло, соль, пшеничная или кукурузная мука, различные ароматизаторы и консерванты, соя, регулятор кислотности (молочная или лимонная кислота).

Картофель, масло, соль и мука – всем известные полезные продукты. Ароматизаторы – это вещество, добавляемое в продукты для придания им вкуса и аромата. Может вызывать аллергию.

Консерванты – вещества, которые убивают бактерии и помогают долго хранить продукт. Их нельзя считать полностью безвредными.

Соя – крайне дешёвый пищевой продукт, которым можно заменить более дорогостоящий картофель.

Считается, что чипсы случайно придумал индеец Джордж Крам в 1853 году. По легенде, одним из фирменных рецептов его ресторана был «картофель фри». Однажды на ужине железнодорожный магнат вернул жареный картофель на кухню, сказав, что он «слишком толстый». Шеф-повар Крам решил подшутить над магнатом и нарезал картофель буквально бумажной толщины и обжарил. Блюдо понравилось магнату и его друзьям. Это блюдо назвали «Чипсы Саратога», которое за короткое время получило огромную популярность почти по всему миру.

Сегодня для приготовления картофельных чипсов используют специальные сорта картофеля с низким содержанием сахара и диаметром клубней 3-4 см.

Отобранный картофель моют, чистят и нагревают до 80°C. Затем картофель нарезают ломтиками и после удаления выделившегося на их поверхности крахмала обжаривают в растительном масле 5-7 минут. Затем добавляют ароматизаторы. Чтобы продукт не испортился, добавляют консерванты, ведь срок хранения чипсов целый год. Итак, чипсы – это смесь углеводов и жира в оболочке из красителей и заменителей вкуса.

«Чипсы – вред или польза»

Учёные пришли к выводу, что частое употребление чипсов приводит к ухудшению памяти, снижению скорости мышления, заболеваниям желудка и даже ожирению.

Кроме того, в чипсах очень много соли. Соль задерживает воду в организме, что способствует к увеличению объема крови и повышению артериального давления.

Витаминов и минеральных веществ в чипсах нет. Чипсы – противоестественная еда, вызывающая сильную жажду, отеки.

Экспериментирование с чипсами

Эксперимент № 1. Мы положили большой чипс на лист бумаги и согнули его пополам, чипс внутри листа раздавили. Удалили кусочки чипса с бумаги и посмотрели ее на свет. Бумага покрылась жирными пятнами с желтым оттенком.

Вывод: Чипсы содержат большое количество жиров. А желтый цвет обозначает присутствие в продукте красителей.

Эксперимент № 2. Мы взяли чипс пинцетом и подожгли его. Чипс быстро сгорел. Это связано с большим количеством масла, имеющимся на его поверхности.

Вывод: Это ещё раз доказывает то, что чипсы содержат большое количество жиров вредных для здоровья.

Эксперимент № 3. Раскрошили чипсы и залили их водой. Через несколько минут попробовали воду, она была соленой. Это говорит о том, что в чипсах содержится большое количество соли.

Вывод: Большое количество соли в чипсах вредно для здоровья.

По результатам наших экспериментов можно сделать **вывод**, что чипсы – жирная высококалорийная жареная пища с добавлением красителей и ароматизаторов. Такая пища не может приносить пользу детскому организму.

Заключение

Правильное питание в детстве – фундамент здоровья на всю жизнь. Мы живем в XXI веке и на прилавках магазинов можно приобрести самые разнообразные продукты питания. Чипсы – не исключение. Они являются одним из самых покупаемых видов продукции, но, как показали результаты исследований, ежедневное употребление чипсов в больших количествах может нанести непоправимый вред здоровью.

В ходе исследования мы изучили состав чипсов и, проведя ряд опытов, узнали, что:

1. Чипсы– это не натуральные продукты, в их состав входит много вредных веществ.

2. Частое употребление этих продуктов может привести к болезням желудка, сердца, разрушению эмали зубов, ожирению и т.д.

Каждый решает сам, что ему есть и что пить. Мы лишь провели несколько опытов и сделали выводы о том, что эти продукты вредны для организма, особенно детского. Благодаря проделанной работе, я надеюсь, что дети и родители пересмотрят свои вкусы и решат употреблять в пищу только полезные продукты.