

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4»
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

**Муниципальный конкурс исследовательских работ и проектов
детей дошкольного возраста «Маленькие почемучки»**

**Номинация «Лучший реализованный краткосрочный
познавательно-игровой проект»**

«Пейте в меру вкусный сок и будете здоровы!»

индивидуальный исследовательский проект



**Руководитель проекта:
Абрамова Надежда Валерьевна,
воспитатель первой
квалификационной категории**

**Воспитанница: Абрамова Алена,
подготовительная к школе группа**

Чистополь 2019 г.

Паспорт проекта

Название проекта	Пейте в меру вкусный сок и будете здоровы!
Образовательное учреждение	МБДОУ «Детский сад № 4» Чистопольского муниципального района
Адрес учреждения	Чистополь, улица К.Либкнехта, дом 32
Контактные данные	89274167644
Количество детей в группе	20 человек
Краткое описание проекта	Индивидуальный исследовательский проект выполнен совместно воспитанницей подготовительной группы и педагогом при участии заинтересованных детей в группе. Девочку заинтересовали вопросы: «Почему сок полезный и почему вредный? Как получается сок?». Вместе с воспитанницей и детьми группы проведен поиск необходимой информации, ряд опытов, экспериментов и наблюдений. Проведен опрос детей группы с целью уточнить, что дети знают о соке. К поиску информации привлечены родители и медицинский персонал дошкольного учреждения. Сделаны выводы. Описание проекта составлено от первого лица главной героини – Абрамовой Алены.

Технологическая карта проекта

Название проекта	Пейте в меру вкусный сок и будете здоровы!
Возрастная аудитория	6 – 7 лет
Актуальность	<p>Заходя в магазин, мы не можем пройти мимо прилавков, на которых стоят разноцветные коробки с соками. В настоящее время люди стали больше задумываться о своем здоровье. В детском саду детям рассказываем о правильном питании, о здоровом образе жизни. С напитками, которые мы связываем здоровый образ жизни, ассоциируется сок. А я очень люблю пить сок, и моя мама каждый день покупает сок в магазине или готовит его сама. Хорошо начать утро со стакана сока. Это и вкусно, и полезно. А я могу выпить целое море сока, но часто слышу от мамы: «Алена, много сока пить вредно. Пей сок в меру и будешь здорова. В нём много витаминов. Вырастешь красивой и умной!».</p> <p>А я хочу узнать, как получается сок и в чем же польза его и вред?</p> <p>Каждый человек заинтересован в своем здоровье и включает сок в рацион своего питания.</p>
Цель	Узнать, какими способами получают сок, чем сок полезен для здоровья человека и в чем его вред.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомиться с историей появления сока, чтобы узнать его значение для здоровья человека; • Узнать мнение сверстников по проблеме исследования; • Выяснить в чем ценность сока для организма

	человека;
Методы	<ul style="list-style-type: none"> • Поиск информации • Наблюдение, анализ, сопоставление • Опыты и эксперименты.
Прогнозируемые результаты	Умение выделять главное из множества информации; Овладение основными правилами определения наличия полезных и вредных свойств в соке; Проявление интереса к значению фруктов, овощей и соков для организма человека.
Этапы проекта	1 этап. Поиск информации о соке. 2 этап. Исследование сока. 3 этап. Заключительный.

Описание реализации проекта.

1 этап. Поиск информации о соке.

Есть вещи, которые, существовали всегда. Кто-то придумал ложку, стакан, тарелку, кто то догадался первым посолить суп и сварить кашу. А кто же придумал сок? Кому первому пришло в голову выжимать сок? Мы заглянули на страницы Интернета. Вот, что я узнала. Выжимать сок из яблок начали за много веков до наших дней. Но кто придумал это неизвестно. Первые письменные сведения о соках из различных фруктов и ягод принадлежат древнегреческим писателям. Известно, что греки и римляне плоды фруктовых деревьев употребляли не только в пищу, но и запасали в виде соков как лекарство при некоторых болезнях. В древности собранные ягоды и фрукты перетирали с сахаром, тем самым, продлевая срок жизни полезных для организма веществ на несколько месяцев. А вот апельсиновый сок изобрёл Дон Франсиско. Он заметил, что в американской семье фрукт разрезали пополам, и каждый съедал ложкой половину апельсина. Это натолкнуло его на мысль, что если выжимать сок, то каждый съест целый апельсин. Оставалось только придумать, как выжать сок. Он изобрел промышленную электрическую соковыжималку для производства соков, а также ручную стеклянную – для дома. Думаю, что это очень полезное изобретение. В современном мире соковыжималка есть в каждом доме. На занятиях в детском саду я узнала много интересного про полезные свойства сока. Соки содержат много витаминов и минеральных веществ, которые необходимые для человека.

Выводы:

История умалчивает, о том кто первый придумал выжимать сок из плодов растений. Американский изобретатель Дон Франсиско придумал соковыжималку, и впервые отжал сок из апельсина. Соки бывают фруктовые, ягодные и овощные. Их можно выжимать из листьев и стеблей растений. В соках есть много витаминов, которые жизненно необходимы нашему организму. Исключать сок из рациона питания нельзя.

Информация о соке. Польза и вред.

В рамках реализации проекта, мы с мамой решили посмотреть своими глазами, на разнообразие соков. Вот это да! Целые полки в магазине и все это сок! Сок и в коробках, и в бутылках, и в банках, и для взрослых и для детей. Сок из фруктов, из овощей, из ягод, смешанный мультифруктовый.

И все это я смогу выпить! Посетив большое количество магазинов, я убедилась, что в каждом из них на прилавках есть соки различных видов.

А в детском саду мы поговорили о правильном питании и здоровой пище. Мы вспомнили, что для хорошей работы желудка, кишечника и мозга нужно по утрам есть молочные каши, а в обед – супы, ведь щи, уха, рассольник, борщ – это просто чудо!

Всегда нужно есть овощные салаты, фрукты и пить полезные соки, потому что в них содержится много разных витаминов:

- морковный сок полезен для зрения;
- апельсиновый и яблочный соки помогают бороться с Королевой Простудой;
- свекольный сок полезен для крови;
- ананасовый сок хорош для похудения;
- огуречный сок укрепляет сердце и зубы, улучшает цвет кожи;
- виноградный сок полезен для почек и нервов;
- вишневый сок укрепляет организм;
- грушевый сок растворяет и выводит камни из организма;
- гранатовый сок полезен при истощении и болезнях желудочно-кишечного тракта;
- томатный сок полезен для сердца.

Из беседы с Галиной Михайловной, нашей медсестрой вот что я узнала, сто сок приносят пользу. В нём много полезных нашему организму витаминов. При регулярном применении сок лечит наш организм от заболеваний. Поэтому полезные свежевыжатые соки. А в магазинный сок специально добавляют вредные вещества. Их называют «консерванты» и «красители». Консерванты в соках борются с микробами, но замораживают живые витамины, поэтому они не очень полезны для здоровья, а иногда даже опасны. Красители добавляют в соки, чтобы соки стали красивого цвета – яркими и привлекательными и их лучше покупали. Красители тоже вредят здоровью, поэтому мы сделали вывод о том, что нужно пить свежие соки! Если пить много сока, то может заболеть живот, от большого количества сахара, который есть в соке может появиться аллергия, А от кислых соков могут испортиться зубы.

Вывод: сок – является основным источником витаминов и очень полезен для здоровья. Однако, если пить много сока, то может заболеть живот, от большого количества сахара, который есть в соке может появиться аллергия, А от кислых соков могут испортиться зубы.

2 этап. Исследование сока.

Мы решили узнать, что знают мои сверстники о соке. Для этого привели исследование: и попросили детей моей группы ответить на вопросы. В опросе принимали участие 10 человек.

Результаты опроса показали следующее:

1. Любите ли вы сок?

Да - ответили 10 человек. Нет - ответили - 0 человек

2. Знаете ли вы о наличии витаминов в соке?

Да – ответили 5 человек. Нет - ответили - 5 человек

3. Что вы любите пить больше сок или воду?

Воду – ответили 2 человека. Сок – ответили 8 человек.

4. Какой сок вы любите пить: фруктовый или овощной?

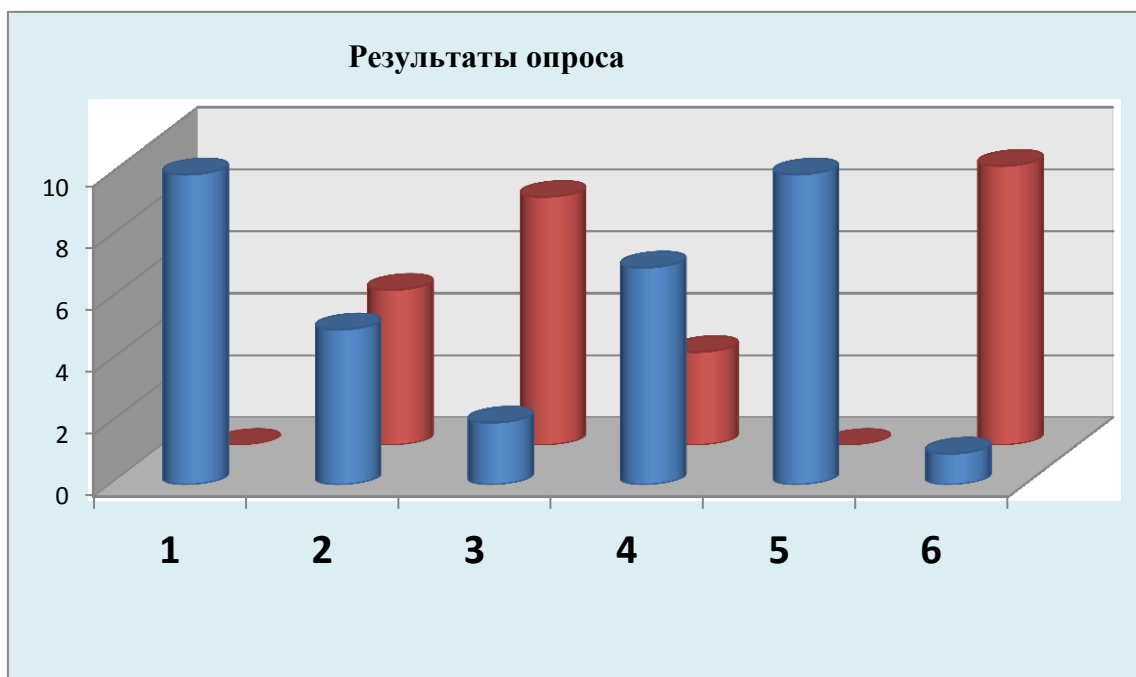
Фруктовый - ответили 7 человек Овощной – ответили 3 человека.

5. Знаете ли вы о пользе сока?

Да - ответили 10 человек. Нет - ответили - 0 человек

6. Знаете ли вы вреде сока?

Да - ответил 1 человек. Нет - ответили - 9 человек



Выводы:

1. Соки пользуются большой популярностью среди моих сверстников.

Большинство опрошенных детей любят соки, которые привлекают вкусовыми качествами.

3. Дети также знают и о пользе сока для нашего организма. Употребляют их в рационе своего питания. Многие знают о наличии витаминов в соке, но не знают, какой вред он может нанести здоровью.

Мы решили узнать, какими способами можно приготовить сок и какой способ лучше. Мы предположили, что можно самостоятельно изготовить сок – через марлю, с помощью механической соковыжималки для цитрусовых и с помощью электрической соковыжималки и узнать, как получится быстрее и удобней.

Опыт 1. Приготовление сока разными способами.

Мы готовили сок тремя способами:

1. Выжимали сок вручную из долек мандарина через марлю.
2. Выжимали сок лимона с помощью механической соковыжималки для цитрусовых.
3. Выжимали сок из яблок с помощью электрической соковыжималки.

Каждый исследователь взял по 1 яблоку, 1 лимону и 1 мандарину.

1 способ. Мы положили дольки мандарина в марлю и ложкой надавливали на них. Дольки лопались и в чашку вытекал мандариновый сок. Однако его было очень мало. Сок едва закрывал дно чашки.

2 способ. Мы внимательно рассмотрели механическую соковыжималку и резные зубчики на ней, определили, как по желобкам будет стекать сок лимона. Надежда Валерьевна познакомила нас с правилами работы с механической соковыжималкой. Половинку лимона положили на резные зубчики и с усилием крутили по часовой стрелке. Сок лимона стекал по желобкам в чашу.

3 способ. Сначала мы помыли яблоки, очистили их от кожуры и семечек и начали работу. С помощью электрической соковыжималки сок мы приготовили очень быстро и его оказалось больше, чем сока, приготовленного с помощью механической, хотя яблоки

были гораздо жестче, чем лимон. Так произошло потому, что электрическая соковыжималка оказалась сильнее наших рук и выжала сока больше.

С помощью механической соковыжималки мы тоже приготовили сок, но это оказалось намного трудней и дольше. Мы сделали вывод о том, что при приготовлении сока лучше пользоваться бытовыми приборами. Главное, работать с ними осторожно. Конечно, мы попробовали приготовленный сок, и живые витамины сразу попали в наш организм.

Опыт 2. Приготовление коктейля.

Тогда мы решили проверить, можно ли смешивать сок с другими продуктами. На следующий день мы приготовили коктейли из сока и молока:

- молочно-яблочный;
- молочно- персиковый;
- молочно-грушевый.

Мы провели опыты по смешиванию соков с молоком: яблочный, персиковый и грушевый сок смешали с молоком, а потом и определили самый вкусный, который дали попробовать всем. Все коктейли оказались вкусными. В них оказалось ещё больше витаминов, потому что все они передружились.

Опыт 3 «Леденцы из сока»

Мы налили в формочки для льда сок, и на некоторое время положили в морозильную камеру.

Вывод: сок при холодных температурах замерз, и принял определенную форму, в которую мы ее заливали.

Опыт 4 «Желе из сока»

Мы взяли 3 стакана: в первый налили апельсиновый сок, а во второй - вишневый сок, а в третий стакан налили сливки. В каждый стакан с соком добавили по 1 столовой ложке желатина. В течение 5 минут мешали, и слоями выкладываем в форму. Можно украсить кусочками фруктов и сливками. Получилось вкусное лакомство!

Вывод: при добавлении желатина в сок и сливки жидкость начинает густеть, и принимать нужную форму.

Опыт 5. «Лавная лампа из сока»

Чтобы сделать лавную лампу нам потребуется:

- Растительное масло;
- Апельсиновый и вишневый сок;
- Прозрачная стеклянная емкость;
- Любые шипучие таблетки.

Наливаем соки в 2 прозрачных стакана примерно на 2/3 объема, а оставшуюся часть заполняем растительным маслом. Немного ждем, пока через некоторое время слои жидкостей не разделятся, т.е. между ними будет видна четкая граница, и бросаем в ёмкость шипучую таблетку. После этого наблюдаем красивый эффект лавы.

Вывод:

Жидкости разделяются слоями,— масло, будет сверху, сок — снизу. Шипучая таблетка всегда содержит лимонную кислоту и соду. Вещества таблетки реагируют с водой и в результате выделяется углекислый газ, который, подхватывая частицы красителя, стремится к верху. Далее газ благополучно покидает стакан, а частицы сока возвращаются обратно вниз. И так далее. Именно из-за этого постоянного круговорота жидкости и получается интересный и очень красивый эффект лавы.

Опыт 6. «Секретное письмо»

Выдавите сок из лимона в чашку, добавьте такое же количество воды. Окуните ватную палочку в раствор лимонного сока и воды (или в молоко) и напишите что-нибудь на бумаге. Когда "чернила" высохнут, нагрейте бумагу над включённой настольной лампой или прогладьте горячим утюгом. На бумаге проявятся невидимые ранее слова. Импровизированные чернила вскипят, буквы потемнеют, и секретное письмо можно будет прочитать.

Вывод: Данные выводы говорят о том, что цели своего исследования мы достигли. Очевидно, что нельзя недооценивать важность и необходимость соков в нашей жизни. Но, при этом, нельзя забывать и о вреде, который он может причинять при большом его употреблении. Мы думаем, что практически любой полезный и нужный продукт может стать опасным для человека и природы при неразумном его использовании.

3 этап. Заключение

Я всегда думала, что, что пить сок в любых количествах полезно. В соке содержится много витаминов и он очень полезный для здоровья. Обладая разнообразной вкусовой гаммой, соки не только освежают и приятно утоляют жажду, но и имеют целебные свойства. Из сока можно приготовить много разных вкусных десертов. Соки необходимы не только больным людям, но и здоровым, особенно детям. Каждому человеку необходимо в свой рацион включать фруктовые соки для того, чтобы организм получал дополнительное количество витаминов и меньше болел.

Но, при этом, нельзя забывать и о вреде, который он может причинять при большом его употреблении.

Но все таки, полезного в соке гораздо больше, чем вредного!

Пейте соки в меру и будете здоровы!

В процессе работы:

- научилась выделять главное из множества информации;
- овладела основными правилами определения наличия полезных и вредных свойств в соке

Я советую:

- почитайте книги о значении фруктов, овощей и соков для организма человека;
- пейте соки в меру и будете здоровы;
- чаще пейте разные свежавыжатые соки – пополняйте запасы витаминов.