

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
детский сад № 10 «Золотой улей»
Шелудько / О.А.Шелудько

Игра- экспериментирования

«Чипсы вредная еда»



Воспитатель высшей категории :
Малинина Оксана Викторовна

Игра-экспериментирования «Чипсы вредная еда»

Тема : Чипсы вредная еда.

Цели:

1. Закрепление знаний детей о продуктах питания и их значении для человека, ознакомление с понятиями: «здоровая пища», «полезные продукты», «вредные продукты».
 2. Развитие умения выбирать продукты питания, полезные для здоровья.
 3. Воспитание у детей культуры питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Привитие желания вести здоровый образ жизни.
- Оборудование: картинки с продуктами для отгадывания загадок, картинки с продуктами питания (капуста, хлеб, морковь, ягоды, молоко, чипсы, чипсы разных видов, йод, салфетки, дистиллированная вода.

Вводная часть.

Ребята сегодня мы все вместе перенесёмся в «Школу здоровья». И чтобы туда попасть нужно сказать волшебные слова, повторяйте за мной : «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу! ». (Дети садятся полукругом на стульчики)

Вот ребята теперь мы в «Школе здоровья», чтобы узнать, чем мы тут будем заниматься, вам нужно отгадать загадки.

1. Что за скрип? Что за хруст? Это что еще за куст? Как быть без хруста, если я (капуста) .
2. Отгадать легко и быстро: Мягкий, пышный и душистый, Он и черный, он и белый, А бывает подгорелый. (Хлеб)
3. С фермы к нам в бидонах мчится? Мы ответ нашли легко – Это просто... (молоко) .
4. С виду он как рыжий мяч, Только вот не мчится вскачь. В нем полезный витамин – Это спелый ... (апельсин). Показ картинок с отгадками.

Сегодня мы поговорим о здоровой пище для всей семьи и научимся выбирать полезные продукты питания.

Ребята, я думаю, что вы кое - что уже знаете о здоровой пище.

Беседа. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

Правильное питание – условие здоровья, неправильное питание – приводит к болезням. Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровыми и сильными? (ответы детей) Правильно фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? (В них есть полезные вещества, витамины). Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи - фрукты и овощи – усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье. Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред здоровью человека, а особенно ребенка. Это жирная, жаренная и острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты, кофе.

И тут заходит Маша с чипсами, жует их.

Здравствуй, Маша! (дети здороваются с Машей) .

Здравствуйте! (говорит Маша) Проходила я мимо вашего д/с и решила зайти в гости.

Маша, что ты кушаешь?

Чипсы. (отвечает Маша)

Разве Маша ты не знаешь, что Чипсы – это вредная, не полезная еда?

Нет.

Ребята, подскажите Маше, что нужно кушать по утрам. Какие полезные продукты нужно кушать. (ответы детей)

- Ем всегда я, что хочу: Чипсы, вафли, чупа – чупс... Каши вашей мне не надо, Лучше торт с лимонадом, Не хочу я кислых щей, Не люблю я овощей. Чтоб с обедом не возиться, и колбаска мне сгодится Всухомятку – ну и что ж! Чем обед мой не хорош? И последний мой каприз – Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

Воспитатель:

Дети, скажите, полезные ли продукты употребляем Маша (нет, она ест много сладостей, всухомятку, не любит кашу и щи.)

Маша говорит, вставайте возле стульчиков ребята послушайте мой совет если он правильный хлопайте в ладоши. На неправильный совет говорите слово «Нет! »

Постоянно надо есть Для здоровья вашего Больше сладостей, конфет И поменьше каши. Ну, хороший мой совет? Нет.

Не грызите лист капустный, Он совсем не вкусный, Лучше ешьте шоколад, Вафли, сахар, мармелад, Это правильный совет? Нет. Навсегда запомните, Милые друзья, Не почистив зубы, Спать идти пора. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши! Дети не хлопают.

Зубы вы почистили И идете спать. Захватите булочку сладкую в кровать. Это правильный совет? Нет.

Воспитатель:

Ребята, правильные ли советы вам дает Маша. Нет. Почему нет? (ответы детей)

Маша, говорит: «Разве чипсы вредные, посмотрите какие они зажаристые, послушайте как они, хрустя, а как они вкусно пахнут, и они такие солененькие просто пальчики оближешь. Они не могут быть вредными. Все дети их едят. Я все равно буду их кушать»

Маша, ты сама говоришь, что они зажаристые и солененькие, значит они уже точно не полезные.

Маша: «Не верю! »

Ребята, а давайте проведем эксперимент с чипсами и покажем маше на примере, что чипсы вредная еда.

Маша: «Давайте, посмотрим! »

Воспитатель: Чтобы это узнать нам нужно пройти в нашу лабораторию. Дети, а что делают в лаборатории?

Дети: проводят опыты

Воспитатель: Но сначала повторим правила поведения в лаборатории.

Правила поведения в лаборатории.

- аккуратно обращаться со стеклянными предметами;
- не брать в руки вещества, помеченные специальным знаком;
- быть предельно аккуратным.

Воспитатель: Приглашаю вас в лабораторию.

(Дети садятся за столы)

Ребята давайте проведем эксперимент и докажем Маше, что чипсы жирные.

Положите большой чипс на бумагу и согните его пополам, раздавив его на сгибе

бумаги. Теперь уберите кусочки чипсов на тарелочку и посмотрите бумагу на свет.

Бумага покрылась жирными пятнами. Это можно объяснить тем, что чипсы жирные.

Чем больше жира содержит продукт, тем больше размер пропускающего свет пятна.

Ребята теперь давайте определим содержание крахмала в чипсах.

Возьмите 2-3 чипсы и перенесите кусочки в чашку. Для этого эксперимента мы налили в чашку 1-2 мл дистиллированной воды и добавили 2-3 капли йода. Мы заметили ярко синее окрашивание раствора и самого кусочка, что говорит нам о большом содержании крахмала в данном продукте.

Сам по себе крахмал не опасен, но если есть чипсы в большом количестве и каждый день, крахмал начнет накапливаться в организме и человек начнет толстеть. А еще что хуже привести к неизлечимым заболеваниям.

(ребята опять присаживаются на стульчики)

Так, что Маша ты будешь еще кушать чипсы каждый день.

Нет. Ребята, побыв с вами в вашей «Школе здоровья» я решила, что перестану кушать чипсы, хотя они такие вкусные и начну питаться здоровой пищей, буду есть каши, супы, рыбу и мясо, творог и молоко, фрукты и овощи.

Спасибо вам, теперь я знаю, какую пищу полезную можно кушать, а какие вредные продукты кушать нельзя. До свиданья ребята! Мне пора домой, меня дома совсем заждался Мишка, сейчас я побегу и расскажу ему о полезных и вредных продуктах.