



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 10 г.
Дивногорска

Исследовательская работа

ТЕМА: «Тело – наш дом, комфортно в нём живём!»

Выполнила:

*воспитанница подготовительной группы
МБДОУ д/с № 10*

Кожуховская Маргарита

Научные руководители: Кожуховская Е.К.

Андреева И.В.

Щербакова Е.А.



Проблема:

Некоторых детей невозможно заставить кушать полноценную еду, еще и как положено несколько раз в день.

Но все дети хотят вырасти сильными и здоровыми. Зависит ли здоровое развитие человека от его питания?

Цель:

Повышение детской мотивации в пользу правильного питания для здорового роста и развития ребенка.

Гипотеза:

Ребёнку, чтобы вырасти здоровым и сильным, можно есть что хочется и когда захочется. Правила приема полезной пищи несколько раз в день выдумали взрослые, чтобы соблюдать этикет питания.

Методы исследования:

1. Теоретическая часть:

- Изучение литературы о питании;
- Опрос по теме друзей, родителей, компетентных взрослых;
- Просмотр по телевидению программ о полезном питании.

2. Практическая часть:

- Экспериментирование и изготовление наглядного материала;

3. Анализ результатов, вывод.



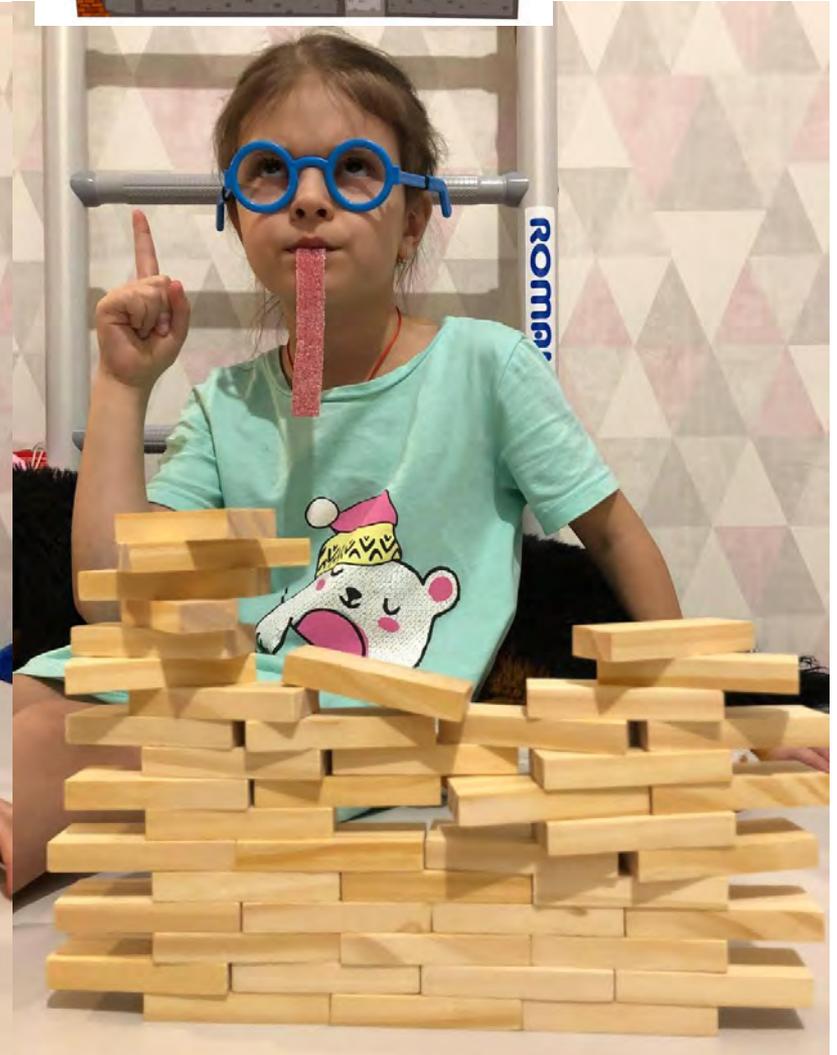
Задачи:

1. Узнать, для чего люди принимают пищу?
2. Выяснить:
 - обязательно ли человеку нужно принимать пищу по режиму?
 - какие продукты и почему рекомендуется есть утром (завтрак), днём (обед), вечером (ужин).
3. Провести эксперимент и сделать модель **«Тело – наш дом, комфортно в нём живём!»**.
5. Составить и подарить всем детям группы и знакомым рекомендации по здоровому питанию .

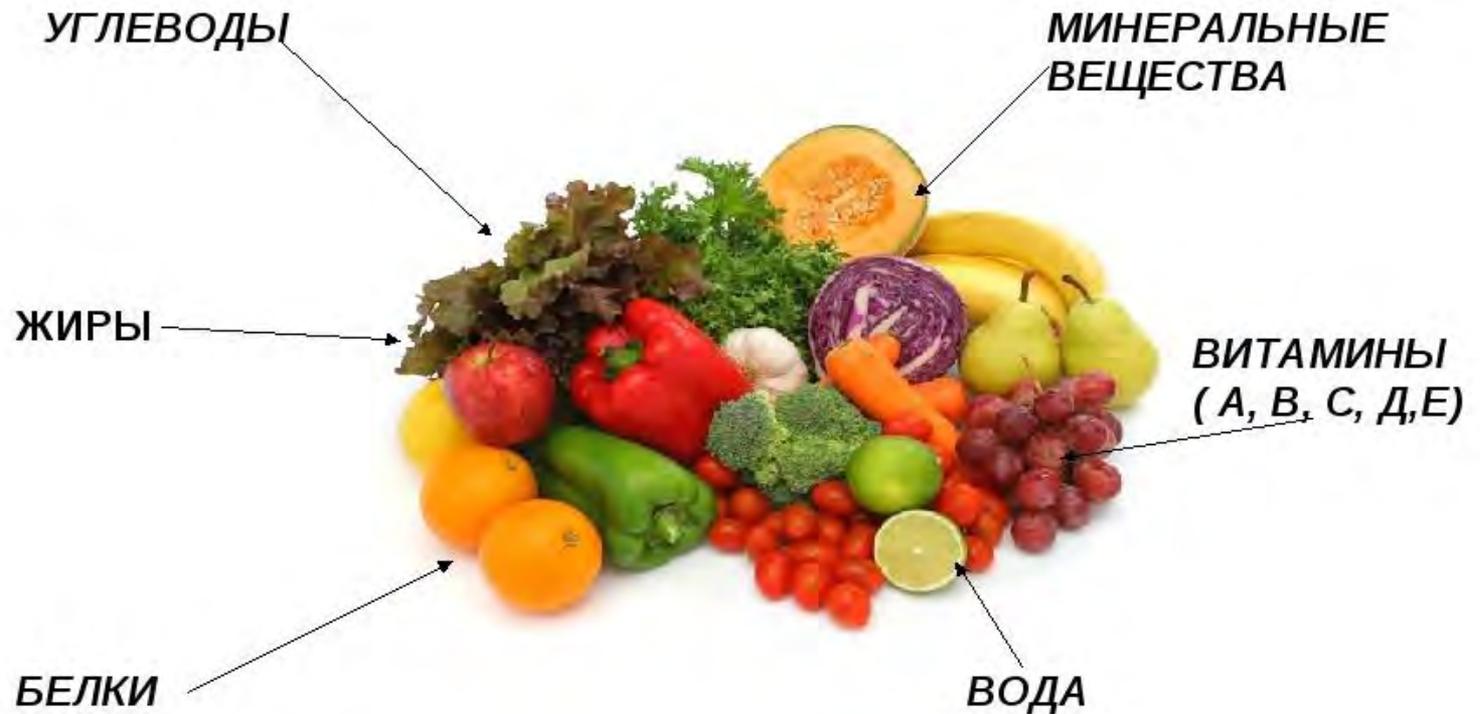
Как правильно питаться?

- - Нам надо есть примерно 4 раза в день.
- Каждый раз пища должна содержать все, что нужно нашим клеткам.
- Питаться разнообразно, в одно и то же время. Не переедать!!!





Наша еда должна состоять из:



Завтрак должен состоять из 3-х элементов:

ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ – в них содержатся углеводы, которые дают энергию после ночного перерыва

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ – незаменимый источник кальция, столь необходимый для детского организма

ФРУКТЫ – Источник витаминов, поддерживающий иммунитет



ОБЕД

В обед полезно покушать супы, отварные или запечённые овощи, мясо или рыбу, овощные салаты



УЖИН

Задача ужина – пополнить резервы организма!

Поэтому ужин должен состоять из белков и его «друзей» - наземных листовых овощей.

Белок должен быть легким: рыба, морепродукты, творог, белый сыр, яйца, фасоль, грибы.

Овощи: цветная капуста, зеленый салат, болгарский перец, томаты, брокколи, сельдерей, тыква, лук-порей, авокадо, огурцы, кабачки.



ПОЛДНИК

На полдник можно кушать булочки, вафли, печенье
с чаем, соком или молоком



ХОРОШО КУШАЕТ
Здоровый, сильный,
энергичный



ПЛОХО КУШАЕТ
Больной, слабый,
вялый





Вывод: Моя гипотеза не подтвердилась. Проведя эксперимент и изучив литературу я понял, что это не мама придумала, что мне нужно кушать в садике 3 раза в день, а научно доказано, что человек будет здоровый, только если в его организме достаточно полезных элементов и витаминов, как кирпичиков в крепком доме.

Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и веселым,
Дать совет я вам готова,
Как прожить без докторов.
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.
Надо спортом заниматься,
Умываться, закаляться,
Лыжным бегом увлекаться
И почаще улыбаться.
Ну а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет.
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,
А потом на целый вечер
К телевизору засядешь
И посмотришь по порядку
Сериалов череду,
То тогда наверняка
Ваши спутники всегда –
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.



Использованная литература:

- 1. И. В. Травкина «Тело человека», Москва 2016;
- 2. Ф. Брукс, Ф. Чандлер «Новая детская энциклопедия», Москва 2006;
- 3. М. Любка, Б. Маевская «Большая энциклопедия для умных и любознательных детей», Ростов-на-Дону 2010.



Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!!