﻿***Проект: «Удивительный бутерброд»***

**Аннотация**

Бутерброды являются очень практичной и вкусной едой: их можно есть дома и на работе, во время пикника и в дороге.  Во многих современных семьях дети и взрослые завтракают бутербродами. В детском саду на завтрак тоже бутерброд с маслом и сыром. Дошкольники с удовольствием едят бутерброды. Откуда взялся бутерброд? Какими бывают бутерброды? Являются ли бутерброды полезными с точки зрения медиков? Как приготовить полезный бутерброд?        Своим исследованием  мы хотим обратить внимание на некоторые принципы здорового питания дошкольников.

**Цель:**Выявить, бывают ли бутерброды полезными, заинтересовать детей различными способами приготовления бутербродов через освоение простейших способов творческого экспериментирования с продуктами.

**Задачи проекта:**

1.                  Обогащение знаний детей о здоровой  и полезной пище.

2.                  Развитие  способов планирования этапов исследовательской и продуктивной деятельности, умений последовательной работы.

3.                  Формирование простейших навыков самостоятельного приготовления бутербродов для себя и своих близких, приёмов и навыков самостоятельной познавательной деятельности, проведения исследовательских работ и наблюдений.

4.                  Развитие творческого воображения, фантазии и эстетического вкуса при оформлении блюда и сервировки стола.

5.                  Составление рекомендаций по приготовлению вкусных и полезных бутербродов для детей и родителей.

В рамках исследования  были использованы следующие методы и приемы работы: изучение и анализ литературных источников и интернет- ресурсов, наблюдение, анкетирование, беседы.

Анализ полученной в ходе проекта информации позволил сделать следующие **выводы:**очень важно, чтобы правильное отношение к питанию формировалось с раннего возраста в семье, в д/г. Через знакомство с литературными источниками, мы получили необходимые сведения  о способах приготовления полезных бутербродов, которые не вредят нашему здоровью. Для приготовления полезного бутерброда лучше использовать: зерновой хлеб, оливковое масло, большое количество зелени, вместо колбасы использовать кусочек куриной грудки, мясо индейки или говядины. Главное правило бутербродов: запивать его чаем, а не заедать вторыми блюдами.

**План исследований**

**Проблема:**Дети  очень любят бутерброды. Но мама говорит, что это нездоровая пища и так недалеко до гастрита. Мы решили доказать, что бутерброд может быть вкусным и полезным.  Как приготовить полезный бутерброд?

**Объект исследования:** ребенок дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** бутерброд.

**Гипотеза исследования:**бутерброды могут оказывать положительное  влияние на организм человека при правильном сочетании продуктов питания.

**1 этап- выбор темы исследования**

**Что мы знаем о бутербродах?**

1.      Бутерброд- это хлеб с сосиской.

2.      Бутерброд- это хлеб с маслом.

3.      Бутерброд бывает горячий.

4.      Бутерброд бывает сладкий.

5.      Это такая еда. Он сделан из масла с помидором, с сыром, с кетчупом. На хлебе.

**Что хотим узнать?**

1.      Какие бывают бутерброды?

2.      Откуда пришел бутерброд?

3.      Из чего можно сделать бутерброды?

4.      Как  украсить бутерброд?

5.      Как приготовить полезный бутерброд?

**Как мы можем это сделать?**

1.      Прочитать в книгах,  в энциклопедии, в интернете.

2.      Спросить у мамы, папы, бабушки, дедушки.

3.      Спросить у воспитателя.

4.      Посмотреть передачу по телевизору

**2 этап- сбор информации**

1.      Чтение и обсуждение литературных произведений.

2.      Рассматривание тематических  иллюстраций, плакатов, буклетов с фотографиями бутербродов, кулинарных книг с рецептами их приготовления.

3.      Чтение с родителями книг И.В.Степановой «Три книги о бутербродах», энциклопедий по кулинарии.

4.      Работа со специальной литературой, интернет - ресурсами.

5.      Проведение бесед среди детей, беседа с медицинской сестрой.

6.      Проведение анкетирования.

7.      Экскурсия на пищеблок. Наблюдение за работой повара при приготовлении бутерброда.

**Участие  родителей.**

1.      Поиск информации в интернете.

2.      Участие в анкетировании.

3.      Приготовление бутербродов дома с детьми.

4.      Помощь в создании альбома и презентации о бутерброде.

**3 этап- реализация проекта**

1.      Изготовление с детьми бутербродов  в сюжетно- ролевой игре.

2.      Аппликация  «Бутерброд - божья коровка».

3.      Творческое экспериментирование с продуктами в ходе самостоятельного и совместного с родителями и педагогами  приготовления бутербродов.

4.      Выполнить презентацию по собранному материалу.

5.      Представить результат проектно - исследовательской  работы на конкурс.

**Описание работы**

С помощью взрослых (воспитатели,  родители) произошло ознакомление со специальной литературой, материалами сети интернет (картинки,  мультимедийные презентации, фильмы, информация).

 Было проведено анкетирование родителей на тему «Здоровое питание дошкольника», целью которого было выявить, что родители знают о  правильном питании детей.

**Вопросы:**

Что такое здоровое питание?

Что такое бутерброд?

Является ли бутерброд полезным?

Как часто можно кушать бутерброды?

Как сделать полезный бутерброд?

Из результатов опроса был сделан вывод, что некоторые взрослые не знают что такое здоровое питание, является ли бутерброд полезным  и как сделать полезный бутерброд. Оказалось, что многие взрослые готовят бутерброды очень часто и кормят своих детей ими, потому что они легки в приготовлении и не занимают много времени. Поэтому актуально привлечь родителей к проблеме получения знаний о здоровом питании, о  приготовлении полезных бутербродов.

 В ходе беседы с детьми мы выяснили, что бутерброды - это любимое блюдо детей.

Во время интервью со специалистами (медицинская сестра детского сада и старший воспитатель) были заданы вопросы: «Как сделать  полезный бутерброд?», «Бутерброд - полезная еда?».Были получены интересные и нужные  советы и рекомендации. Они рассказали нам о том, что вся еда, которую готовят в детском саду, является полезной. Каждый день составляется меню, где просчитывают калории на каждого ребенка.

Мы с интересом наблюдали за работой повара во время приготовления бутербродов. Вместе с поваром провели мастер- класс «Бутерброд дня».

Вместе с воспитателями мы изготовили бутерброды из соленого теста. Теперь эти поделки мы используем в играх.

**Продукты проекта:**

Продуктом проекта будет оформление  альбома «Мастера бутербродного дела». Содержание альбома «Мастера бутербродного дела»:

       Пирамида питания.

       Консультации  «Полезный и вкусный бутерброд - это реальность!», «Основное правило бутербродов».

       Лучшие рецепты бутербродов.

       Стихи и загадки о бутербродах.

       Сообщения «Такие разные бутерброды».