Тема проекта:

**«Тыква – вкусно и полезно»**



 **«Тыква – вкусно и полезно»»**

**Тема эксперимента:**«Секреты правильного питания»

**Возрастная группа:** Старшая.

**Цель исследования:**пополнение знаний о тыкве, как умном и полезном овоще для здоровья взрослых и детей.

**Задачи:**

-узнать историю появления тыквы;

-найти информацию о полезных свойствах тыквы в книгах**;**

-найти самый вкусный и полезный рецепт блюда из тыквы;

-провести анкетирование среди родителей и работников детского сада;

-сделать вывод, как помогает тыква укреплять здоровье.

**Актуальность темы:**

Проект направлен на формирование у детей и их родителей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Проблема:**

В ноябре мы в группе прочитали сказку «Золушка». Дети задали вопрос; действительно ли в наших огородах растёт тыква, какая она по размеру, на вкус и что  вкусного из тыквы  можно приготовить?

Нужно с детских лет заботиться о своём здоровье. Правильное питание – залог крепкого здоровья.

Поэтому мы, взрослые, должны помочь детям раскрыть ценные  и полезные качества овощей их значимость для развития **детского организма.**

**Гипотеза:**

Предположим, что **тыква** очень ценный продукт питания и в его состав входит множество полезных веществ. Какие есть рецепты блюд из тыквы

**Объект исследования**–тыква.
Методы **исследования**:

- анкетирование;

-сбор данных

- поисковая работа *(из различных источников информации книги, журналы, интернет ресурсы)*;

- экспериментирование.

-приготовление блюд из тыквы

-постановка сказки «Посадил дед тыкву…»

При проведении анкетирования среди родителей и работников детского сада выяснилось, что очень немногие выращивают тыкву в своём огороде.

Нам захотелось узнать, где впервые появилась тыква? Для этого мы обратились к книгам и энциклопедиям, интернет ресурсам.  Узнали, что родиной тыквы является Центральная и Южная Америка.

Её выращивали индейцы Америки. В начале 16 века тыква была привезена в Россию и сразу стала популярной у жителей нашей страны, благодаря своей урожайности неприхотливости, а главное полезными свойствами.Существует несколько видов тыквы: твердокожая, мускатная и гигантская.

На африканском континенте произрастают разные сорта тыкв. Сладкие имеют сочную мякоть, которую едят. Есть и горькие. Они несъедобны, но без них нельзя обойтись в хозяйстве. Если обрезать у тыквы верхушку, выскоблить внутренности и высушить кожуру на солнце, то получится отличный сосуд – калебас. Форма африканских тыкв разная, поэтому и сосуды также могут быть разными – большими, узкими, маленькими, широкими, круглыми, вытянутыми. Все они плотны, прочны, легки, не окисляются и не задерживают запах.

Бутылочные тыквы употреблялись для создания различных музыкальных инструментов. Среди них и примитивные погремушки, и барабаны, и струнные, в которых полая тыква служит как резонатор

**ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ**

1. **Взвешивание.**

Так как была уже довольно поздняя осень, крупных экземпляров мы не нашли, самый крупный плод который нам удалось найти весил 1гк 750 грамм

Объём тыквы 43 см

**Вывод:**

Благодаря своей урожайности и неприхотливости она может достигать больших размеров. Самую большую тыкву в мире, вырастил Крис Стивенс из Нью Ричмонда штат Висконсин - она весит 821 кг..

Узнали, что мякоть тыквы и семена полезны для здоровья. А благодаря плотной и твёрдой кожуре может храниться длительное время.

**2.Цвет, запах и вкус**.

Оказывается, кроме оранжевой тыквы бывают синие, зелёные и белые.У нас самая обыкновенная оранжевая тыква сорт  «Конфетка». Разрезав, её мы увидели оранжевую, плотную мякоть.

**Вывод:**

Понюхали:  пахнет дыней. Цвет – оранжевый. Попробовали на вкус: вкусный, сладкий, ароматный продукт, который можно есть сырым.

**Тыква-чудо в два обхвата**,

Витаминами богата.

Как разрежешь,посмотри:

Есть и семечки внутри.

**Вывод:**

Семечки тыквы очень вкусные, полезные.

**3.«Плавает ли…»**

Опустили маленькие кусочки в банку с водой – плавает. Опустили кусок тыквы в банку, наполненную водой, на весь день, тоже плавает.

Отпустили целый плод в ванну, тоже плавает.

**Вывод**:

Плоды тыквы не тонут в воде и способны плавать.

**4.Беседа с медицинской сестрой детского сада**

*«О пользе тыквы для детей»*

Нам стало интересно узнать, как тыква влияет на наше здоровье. Мы обратились за помощью к медицинской сестре Татьяне Юрьевне.

Самый полезный осенний продукт – это яркая тыква. Она разрешена деткам, входит в состав детского меню. Этот овощ приносит неоспоримую пользу детскому организму, потому что он низкокалорийный, маложирный и содержит множество витаминов и элементов. Его непременно нужно включать в рацион питания.

**Что именно в ней полезного**

В тыкве содержится огромное количество бета-каротина. Там его больше, чем в моркови. Оранжевый цвет овоща определяет количество витамина. Второе название витамин А. Отвечает за здоровое зрение и правильный рост костей. Укрепляет иммунитет, активирует сопротивляемость к вирусам и бактериям.

Тыква обладает желчегонным и мочегонным действием, улучшает работу желудочно-кишечной системы. В ней много Калия и Магния. Особенно полезна вареная и печеная тыква. Этот овощ устраняет повышенную кислотность желудка. Прекрасно справляется с запорами, вздутием живота.

Из-за того, что тыква низкокалорийная, ее используют при диетическом питании. Также она благотворно влияет на нервную систему, помогает при бессоннице и гиперреактивности.

В тыкве много витамина  С, а это значит повышает сопротивляемость организма вирусам и бактериям, а также делает крепче организм во время болезней. Овощ не вызывает аллергию, поэтому его можно даже маленьким детям, страдающим сыпью, экземой, различными высыпаниями. В ней много железа, поэтому ее употребление помогает при анемии.

**Вывод**:

Из беседы с ней мы узнали, что тыква – это необычно вкусный и полезный продукт. Мы узнали, что тыква богата витаминами, что из неё делают масло, лекарство, посуду, музыкальные инструменты и домики для птиц. Убедились, что тыква – это необычно вкусный и полезный продукт. Регулярное употребление блюд из тыквы защитит нас от разных болезней и даже вернёт здоровье. И пусть полезные свойства тыквы помогут вам и вашему здоровью. Из неё можно приготовить полноценный обед – от первого блюда до вкусного десерта. Её и варят, и жарят, и тушат, и запекают.

**5.Посеяли семена тыквы.**

**Вывод**: Семечко тыквы проросло на пятый день, а уже через десять дней вырос до 13 см.

**6.Блюда из тыквы**

Чтобы убедиться, что тыква не только полезна, но и вкусна, мы решили обратиться за помощью к взрослым и приготовили блюда из тыквы.

В сентябре семья  Степановых убирает с грядок урожай тыквы. Рецептов приготовления блюд из тыквы у них много; варенье, запеканка, каши, сок, но самый любимый и вкусный рецепт «Варенье из тыквы с яблоками».

Этим рецептом они с нами и поделились.

        Провели МК по изготовлению варенья из тыквы, Тыквенный пирог, цукаты из тыквы,

Это очень вкусно и полезно

**Вывод:**

Все рецепты вкусные, полезные, а главное не трудные в приготовлении, нам очень понравилось готовить блюда из тыквы, это увлекательное занятие.

1. **Сказка «Посадил дед тыкву…»**

Мы начнём всё по-порядку:
Жил-был дед, а с ним и бабка.
На природу выходили,
С лесу ягоды носили.
Дома тоже не лежали.
Все дела они справляли.

Внучка с ними здесь жила.

Избалована, не помощница была.
Бабка с дедом порешила:
Чтобы внучке помогать,
Надо книги почитать.
Дед про ягоды читал.
И, вдруг, тыкву увидал.
«Что за ягода такая,
Ну-ка, дальше почитаю!»
И узнал про тыкву дед,
Что готовить на обед,
Иль на завтрак, иль на ужин.
Из полезной тыквы нужно:
Хоть повидло, хоть пюре,
Хоть варёной в молоке.
Можно пудинг, можно суп,
Можно кашицу из круп.
Для всего тыква годна,
Где фантазия видна.
А уж, сколько витаминов,
Минералов, каротинов,
И калориев при том.
Не найдёшь в ней днём с огнём!

Посадил дед тыкву в грядку:
Поливал, полол, рыхлил,
И в положенном порядке
Плод в награду получил.
Да такой, какой поныне.
Не видали и в помине:
Как карета, как трамвай,
И, как хочешь, убирай!
Дед за тыкву ухватился.
Да чуть-чуть не надсадился.
Чтоб тащить наверняка
Бабку он позвал тогда.
Только ноша не поддалась,
Так на месте и осталась.
Дед взгрустнул, всплакнула бабка.
И, уселась на грядку.

Стал он внучку к себе звать.

«Внучка, внучка помоги и друзей своих зови»
Дружно тыкву все схватили
И до дома докатили.

Бабушка давай спешить
Ребятишек угостить.
Приготовила, успела,
Блюда разные умело:
Пирожки, пюре, варенье.
И, оладьи – загляденье!
Оладьи дружненько макали.
В варенье и пюре.
И пирожки съедали.
С компотом во дворе.
Накормили всех подряд.
Дед ужасно был тем рад.
Ну, а сам глядит на внучку,
Тихо радуясь в душе,
Бабку трогает за ручку,

Говорит: «Смотри уже
Ты на внучку поскорей,

Ведь на пользу тыква ей».