**Исследовательская деятельность как способ формирования у младших школьников представлений о правильной и здоровой пищи**

Новые стандарты образования предполагают внесение значительных изменений в структуру и содержание, цели и задачи образования, смещение акцентов с одной задачи — вооружить учащегося знаниями — на другую — формировать у него общеучебные умения и навыки, как основу учебной деятельности. Учебная деятельность школьника должна быть освоена им в полной мере, со стороны всех своих компонентов: ученик должен быть ориентирован на нахождение общего способа решения задач (выделение учебной задачи), хорошо владеть системой действий, позволяющих решать эти задачи (учебные действия); уметь самостоятельно контролировать процесс своей учебной работы (контроль) и адекватно оценивать качество его выполнения (оценка), только тогда ученик становится субъектом учебной деятельности.

Одним из способов превращения ученика в субъект учебной деятельности является его участие в исследовательской деятельности.

Исследовательская деятельность является средством освоения действительности и его главные цели – установление истины, развитие умения работать с информацией, формирование исследовательского стиля мышления. Особенно это актуально для учащихся начальной школы, поскольку именно на этом этапе учебная деятельность является ведущей и определяет развитие главных познавательных особенностей развивающейся личности. Результатом этой деятельности является формирование познавательных мотивов, исследовательских умений, субъективно новых для учащихся знаний и способов деятельности.

Получение учащимися возможности взглянуть на проблемы с различных сторон, а самое главное с позиции ученых обуславливает ценность исследовательской деятельности.

Принципы, которыми должен руководствоваться каждый педагог - доступность и личностный подход, партнерство, результативность.

Выбор проектной работы «Вредные вкусности» обусловлен ее актуальностью в современном мире, где каждому ребенку порой бывает сложно сориентироваться в многообразии еды. Дети руководствуются вкусовыми предпочтениями, не задумываясь о пользе и вреде пищи. К сожалению, не все родители заботятся о правильном питании детей, выбирая фастфуд в качестве быстрой и вкусной еды.

Целью данного исследования явилось формирование у детей представлений о продуктах, приносящих вред организму.

Для исследования нами были выбраны наиболее популярные продукты среди школьников: чипсы, кока-кола, картофель-фри, гамбургеры, жевательные конфеты «Скитлс».

Сначала мы изучили состав этих продуктов и выяснили, что каждый из предложенных продуктов имеют или консерванты, красители и усилители вкусов. Так в чипсах присутствует глутамат натрия(Е- 621) и др. вкусоароматические вещества; в картофеле–фри -трансжиры, в гамбургерах консерванты и глутамат натрия. В конфетах «Скитлс» множество красителей,
а в Кока-коле в качестве консерванта используется углекислый газ, сахарозаменитель «Аспартам».

Из интернет источников и дополнительной литературы мы узнали, что некоторые
из красителей в конфетах(красный и синий) могут вызвать аллергию и не рекомендуются детям, особенно младшего возраста, в некоторых странах они запрещены. Трансжиры, которые присутствуют в огромных количествах в картофеле - фри подавляют иммунную систему и могут спровоцировать развитие онкологических заболеваний, ожирение. Глутамат натрия, содержащийся в чипсах, гамбургерах усиливают их вкус, запах и вызывают пищевую зависимость, человеку перестает нравиться еда из натуральных продуктов, а вкусовые рецепторы атрофируются, способствуют также развитию ожирения. Аспартам (Е-951) содержит фенилаланин, который влияет на нервные клетки и может привести к нервным расстройствам головной боли, бессоннице. Углекислый газ может вызвать отрыжку, вздутие живота.
т.е. проблемы с пищеварением.

Затем нами были проведены следующие эксперименты.

Эксперимент 1. «Красители»

Конфеты «Скитлс» поместили в прозрачную емкость с водой. Через некоторое время конфеты стали белые, а вода окрасилась и стала темного, почти черного цвета. Примечательно, что буковки «s» с конфет как бы отклеились и опустились на дно сами по себе, так и не растворившись.

Эксперимент 2. «Горение чипсов»

Картофельные чипсы «Лейс» и обычный кусочек жареного на масле картофеля подожгли. Чипсы загорелись сразу и издавали неприятный запах пластмассы. Обычный картофель поджечь так и не удалось. Горение чипсов связано с большим количеством масла, используемого при их изготовлении, а неприятный запах пластмассы говорит о присутствии опасного канцерогена акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающим главным образом нервную систему, печень, почки. А скрыт он с помощью ароматизаторов.

Эксперимент 3. «Фонтан из кока-колы».

Для эксперимента взяли Кока-колу и конфеты «Ментос». Конфеты опустили в лимонад и мы увидели как продукты провзаимодействовали друг с другом. Из бутылки фонтаном с пеной вылилась Кока-кола, реакция продолжалась несколько секунд. Нетрудно представить, что происходит с нашим организмом, когда без разбора смешиваются продукты, часто такое происходит в праздники.

Эксперимент 4. «Картофель - фри».

Порцию картофеля - фри мы приобрели в конце января и оставили в классе и проверяли раз в неделю, как он изменится. Через неделю мы увидели, что картофель выделил большое количество масла на тарелку, в которой он находился и стал сухим. На ни цвет, ни его форма
не изменились. Даже через 2 месяца он не испортился, сломав одну дольку, мы увидели внутри ее пустоту, т.е. для изготовления такого картофеля используется не сами клубни картошки, а уже переработанный картофель.

В результате проведенного экспериментальным путем исследования, у детей расширились знания о некоторых продуктах питания, которые ребята любят употреблять в пищу, мы убедились, что продукты, столь любимые современными школьниками, можно смело назвать «вредными», так как они содержат добавки, которые могут нанести вред нашему организму - вызывают развитие опасных заболеваний, в том числе и онкологических.