

**Нефтеюганское районное муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад «В гостях у сказки»**

Тема исследования: «А что это за овощ?»

**Подготовила воспитатель:
Михралиева Сабина Магомедовна**

2024г.

Тема исследования: «А что это за овощ?»

Проблема: мне не нравится вкус перца, но все говорят, что он полезен.

Гипотеза: действительно ли перец полезен не смотря на его вкус.

Цель: Какую пользу приносит сладкий, болгарский перец.

Мною были поставлены следующие задачи:

1. Узнать историю сладкого перца;
2. Узнать о пользе данного овоща;
3. Попробовать приготовить вкусный салат с перцем.

Актуальность: взрослые говорят, что для здорового роста ребенка, необходима полезная еда.

Для решения поставленных мною задач использованы следующие методы исследования как: изучение различных источников с целью получить больше информации о болгарском перце, узнать у взрослых, чем полезен перец и действительно ли из него можно приготовить вкусный салат.

Объект исследования- Перец- Растение рода *Capsicum* семейства Паслёновых (сладкий или красный перец). Тип плода - ягода.

1. История болгарского перца такова. Известен он очень-очень давно. Некоторые говорят, что он родом из Мексики. Другие сведения говорят о том, что родился он в Южной и Центральной Америке. О перце говорили и писали, как о «сочной яркой ягоде с неповторимым вкусом». А как же он попал к нам, в Россию? Здесь вновь противоречия. По одним данным он попал несколько сотен лет назад из Болгарии. А по другим данным в России плод впервые привезли из Ирана и Турции.
2. Болгарский перец сравнивают со здоровым цветом нашей жизни. Мне стало очень интересно, почему так говорят и решила за ответом сходить к нашим медицинским работникам. Наши медицинские работники подтверждают, что цвет пищи может оказывать влияние на наше настроение и самочувствие. И они мне рассказали о его огромной пользе, о том, что он наполнен лучшими питательными веществами: витамины А, С, Р-пэ (рутин). Интерес мой о болгарском перце стал еще больше. Придя домой, я попросила маму показать мне фильм о пользе болгарского перца. И так я узнала, что существуют исследования, которые доказывают, что повышенный прием болгарского перца уменьшает риск заболевания раком. Помимо всего этого перец богат калием, кальцием, магнием, цинком, йодом, железом и другими минеральными веществами. Весь этот список говорит о том, что это очень ценный овощ, который необходим для правильного питания. А воспитательница мне сказала, что из перца можно приготовить много всего вкусного: например, салат.

3. Услышав о салате, я решила сходить к нашим поварам в пищеблок детского сада. Они мне тоже рассказали о его величайшей пользе и поделились рецептом приготовления салата. Салат получился весьма вкусным, советую всем испробовать салат с добавлением болгарского перца.

Вывод: из выше проделанной мною работы я делаю следующий вывод, что теперь я точно знаю, что перец кладезь витаминов. А это значит, что он ценный для нашего здоровья овощ и необходимый для употребления и правильного питания. И на вкус он оказался весьма вкусным!