

Конференция проектных и исследовательских работ
для учащихся 1-4 классов «Интеллект 2014»

Информационно-исследовательский проект

Жить, чтобы есть, или есть, чтобы жить



Работу выполнили
ученики 4 В класса
ГБОУ СОШ №1912 (ул. 2-я Пятилетка д. 18А)
*Волков Фёдор, Качулина Николь, Комиссарова
Эвелина
Шумейко Антон*

Руководитель проектной работы:
Торутанова Марина Алексеевна

Москва, 2014

Актуальность исследования

Покушать вкусно - удовольствие!

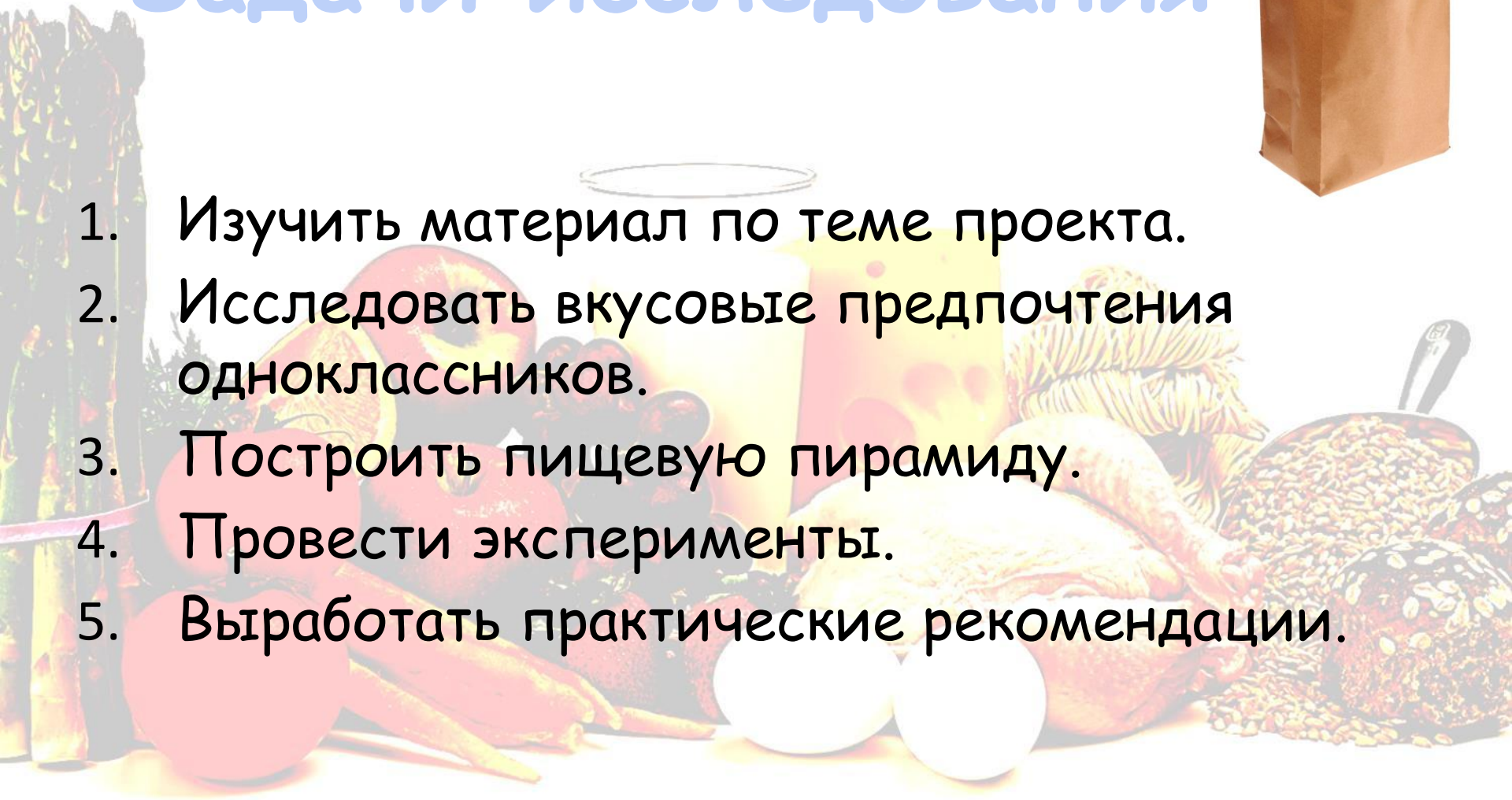
Вкусное, но неправильное питание - причина проблем со здоровьем.



Задачи исследования

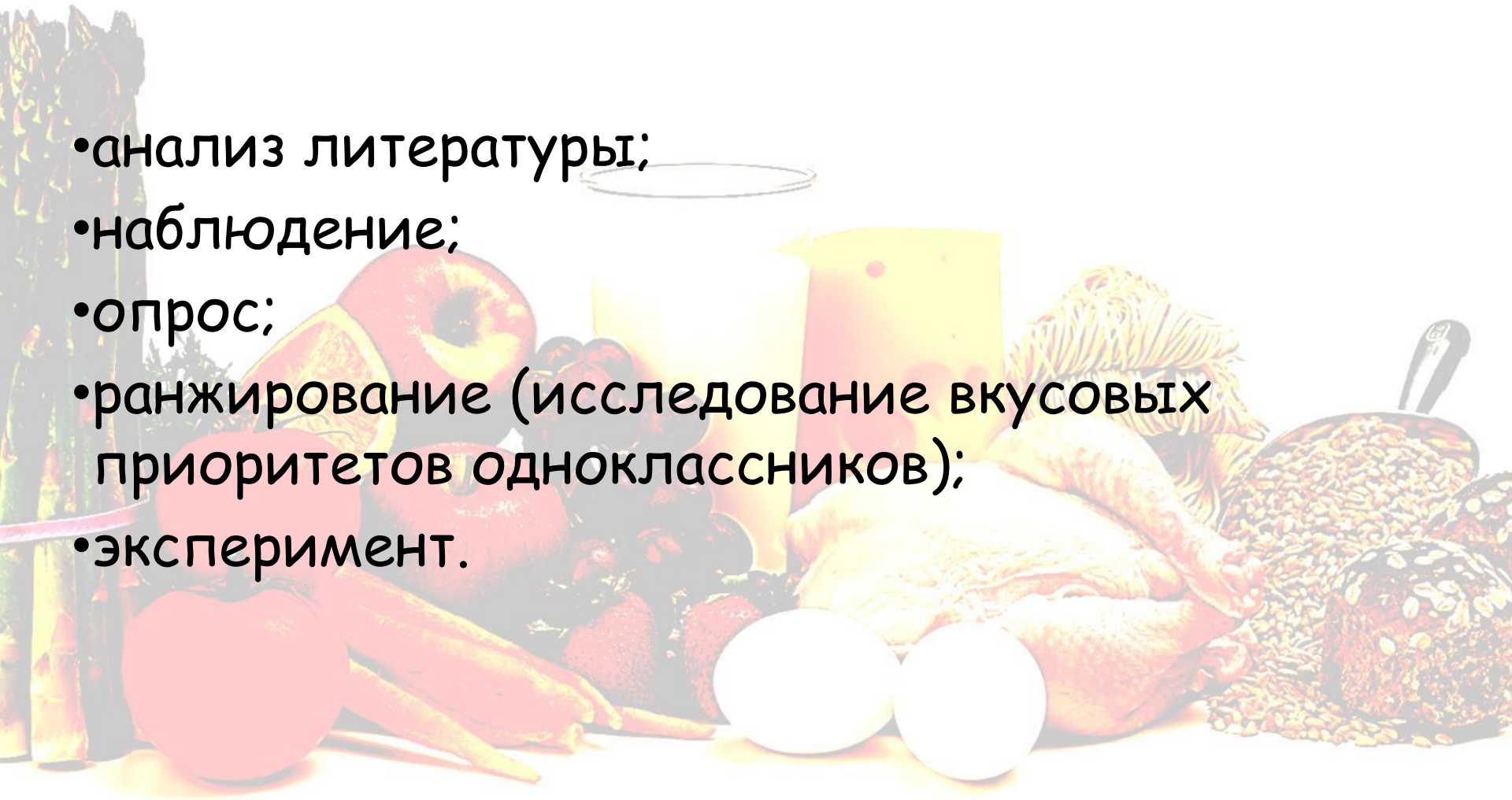


1. Изучить материал по теме проекта.
2. Исследовать вкусовые предпочтения одноклассников.
3. Построить пищевую пирамиду.
4. Провести эксперименты.
5. Выработать практические рекомендации.



Методы исследования

- анализ литературы;
- наблюдение;
- опрос;
- ранжирование (исследование вкусовых приоритетов одноклассников);
- эксперимент.



ФАСТ-ФУД

Fast food (англ.) – быстрая еда

+	-
быстро	нарушение работы ЖКТ
недорого	ожирение
сытно	недостаток микроэлементов и витаминов
	канцерогены
	вредные пищевые добавки

Влияние питания на здоровье человека



+



=



+



=



Важное сообщение: <http://kontakte.ru/club4300555>

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ - природные или искусственные вещества

улучшают
внешний вид
продукта

КРАСИТЕЛИ

**АРОМАТИЗАТО
РЫ**

улучшают вкус
продукта

**УСИЛИТЕЛИ
ВКУСА**

**КОНСЕРВАНТ
Ы**

увеличивают срок
годности продукта

**УЛУЧШИТЕ
ЛИ**

улучшают текстуру
продукта



ВНИМАНИЕ НА ЭТИКЕТКИ!



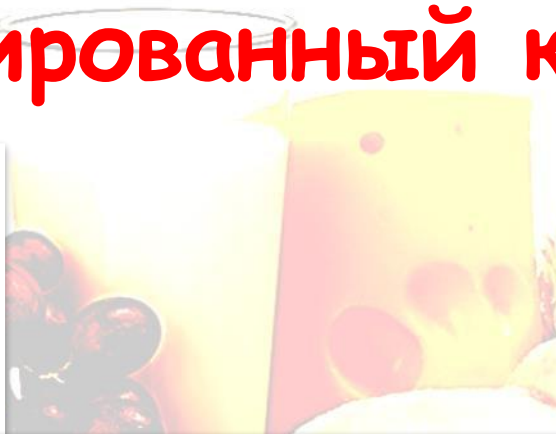
E100 - E182 - красители;
E200 и далее - консерванты;
E300 и далее - антиокислители;
E400 и далее - стабилизаторы консистенции;
E500 и далее, E1000 - эмульгаторы;
E600 и далее - усилители вкуса и аромата;
E700 - E800 - запасные индексы;
E900 и далее - глазирующие агенты, улучшители хлеба.

E-951, E-551, E600-E699, E-621

- Содержатся в газированных напитках, жевательных резинках, чипсах, сухариках.



Гуаровая камедь, красители, ароматизаторы, модифицированный крахмал

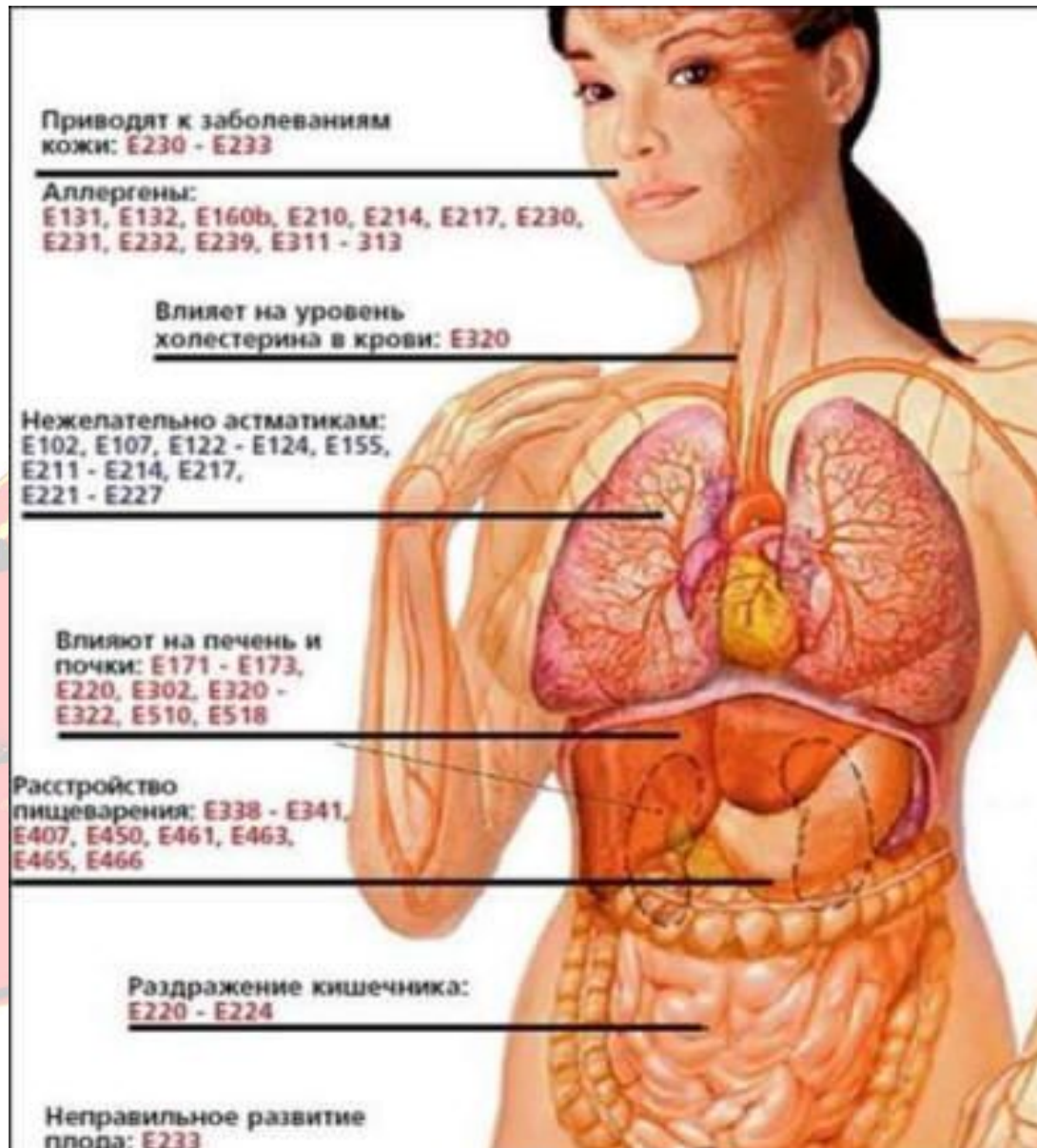


Е- 476

Входит в состав шоколада «Сладко»
и «Альпен Гольд»

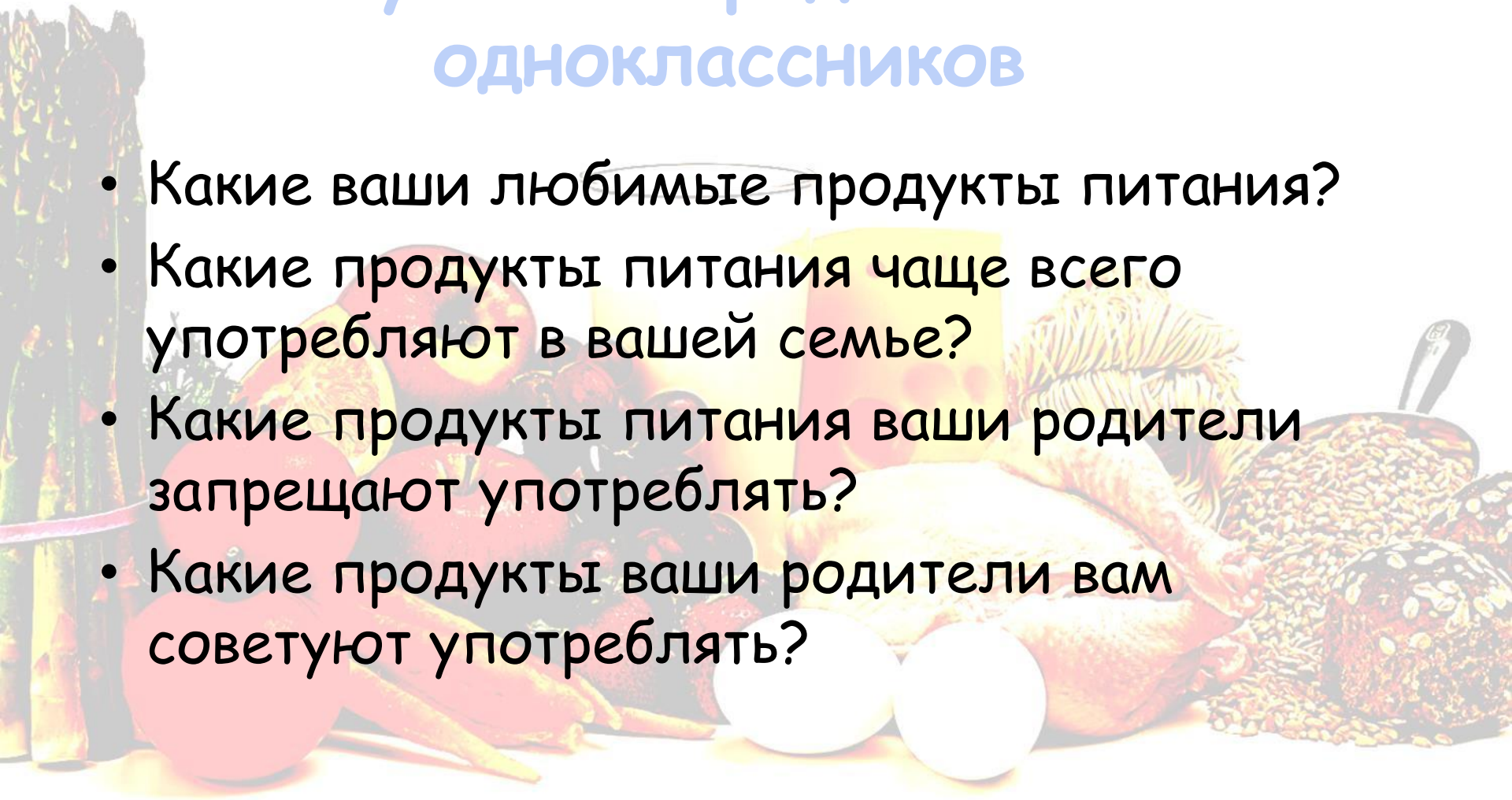


Вредные воздействия Е на человека



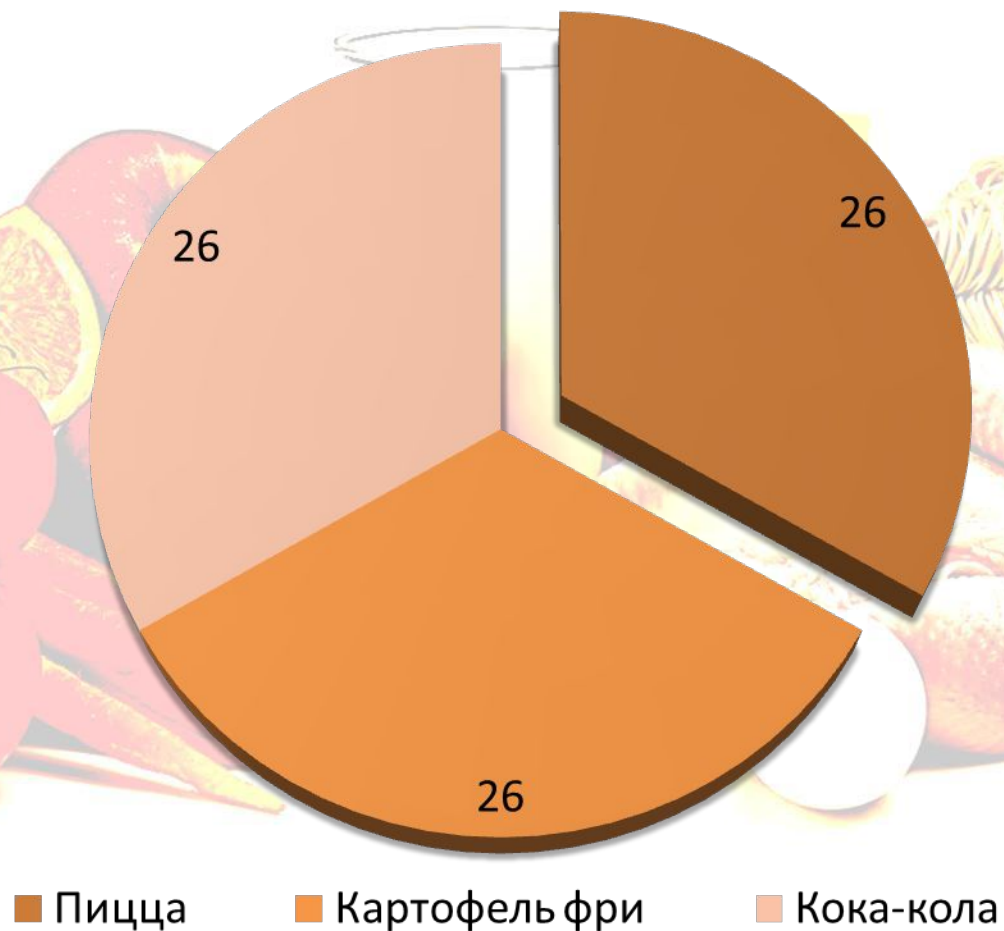
Исследуем вкусовые предпочтения одноклассников

- Какие ваши любимые продукты питания?
- Какие продукты питания чаще всего употребляют в вашей семье?
- Какие продукты питания ваши родители запрещают употреблять?
- Какие продукты ваши родители вам советуют употреблять?



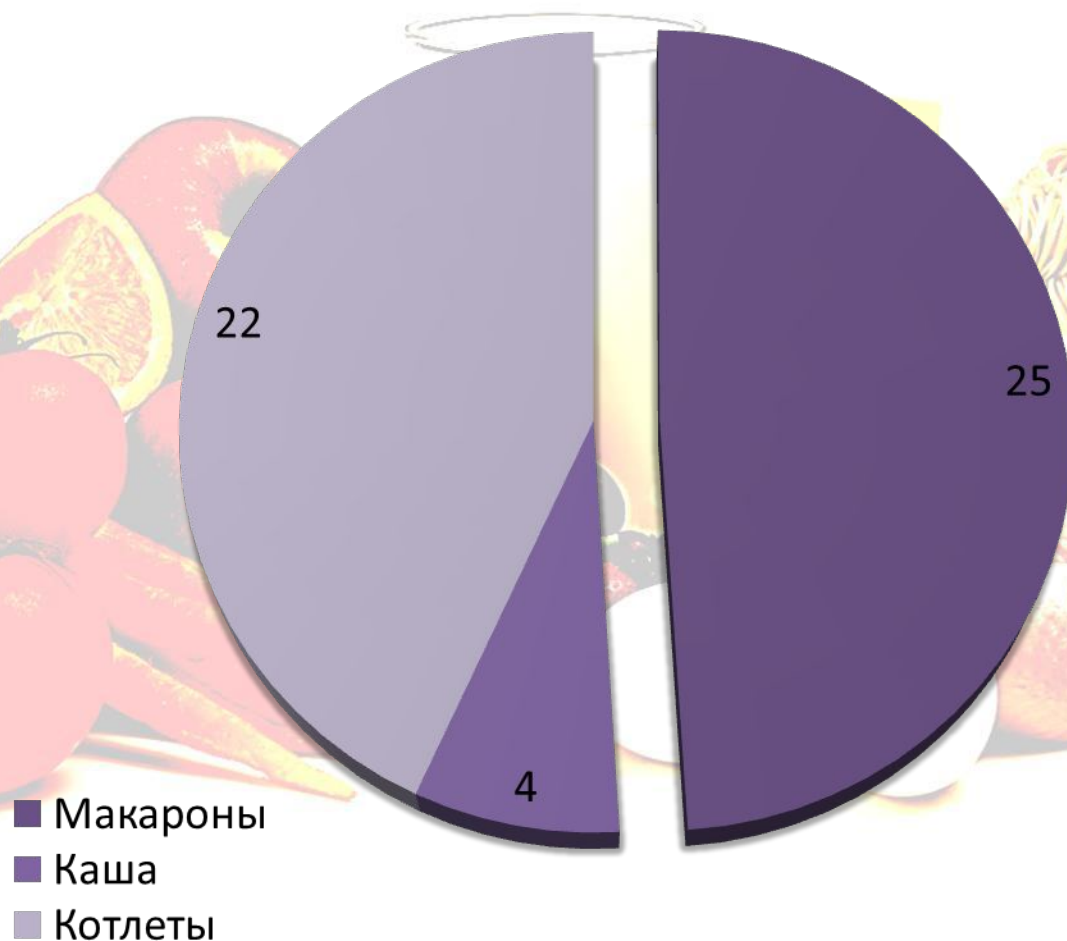
РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

1. Какие ваши любимые продукты питания?



РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

2. Какие продукты питания чаще всего употребляют в вашей семье?



РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

3. Какие продукты родители вам запрещают употреблять?



РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

4. Какие продукты родители вам советуют употреблять?



Пищевая пирамида



Эксперимент

Мы провели 4 эксперимента



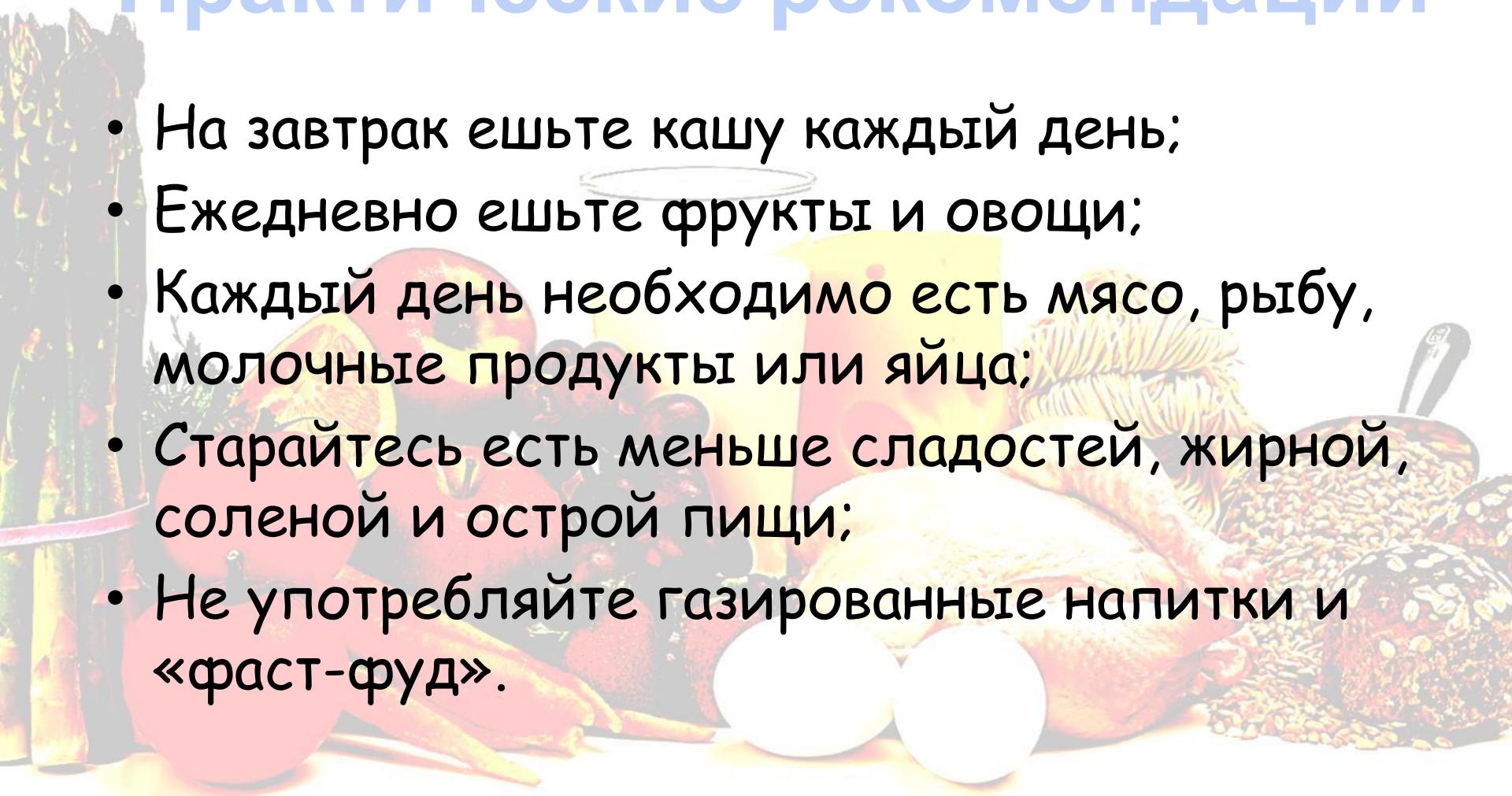
ВЫВОДЫ

- Продукты «быстрого питания» наносят вред здоровью.
- Чтобы сохранить здоровье, необходимо правильно питаться.



Практические рекомендации

- На завтрак ешьте кашу каждый день;
- Ежедневно ешьте фрукты и овощи;
- Каждый день необходимо есть мясо, рыбу, молочные продукты или яйца;
- Старайтесь есть меньше сладостей, жирной, соленой и острой пищи;
- Не употребляйте газированные напитки и «фаст-фуд».



Практические рекомендации мамам и бабушкам

Когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.



Мы выбираем здоровое питание !



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

