

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО ПРОСТО!

ИССЛЕДОВАНИЕ ПО КУРСУ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

*Автор: Мозговой Владислав,
ученик 3 «Б» класса МОУ Лицей №62
Октябрьского района города Саратова
Руководитель: Лукьянова Ольга
Анатольевна*

Цель

работы:

Показать важность правил гигиены и здорового питания

Задачи

работы:

1. Доказать наглядно важность соблюдения правил гигиены (мытья рук и чистки зубов)
2. Показать вредность фастфуда для здоровье человека





Родители постоянно говорят детям: вымой руки, не забудь почистить зубы, еда из Макдональдса вредна, лучше съешь котлетку и выпей молока.

А правы ли они в своих высказываниях? Действительно ли нужно мыть руки и чистить зубы, а питаться лучше свежеприготовленными продуктами, а не в фастфуде?

Основными составляющими нашего здоровья являются:

- соблюдение правил гигиены**
- здоровое питание**





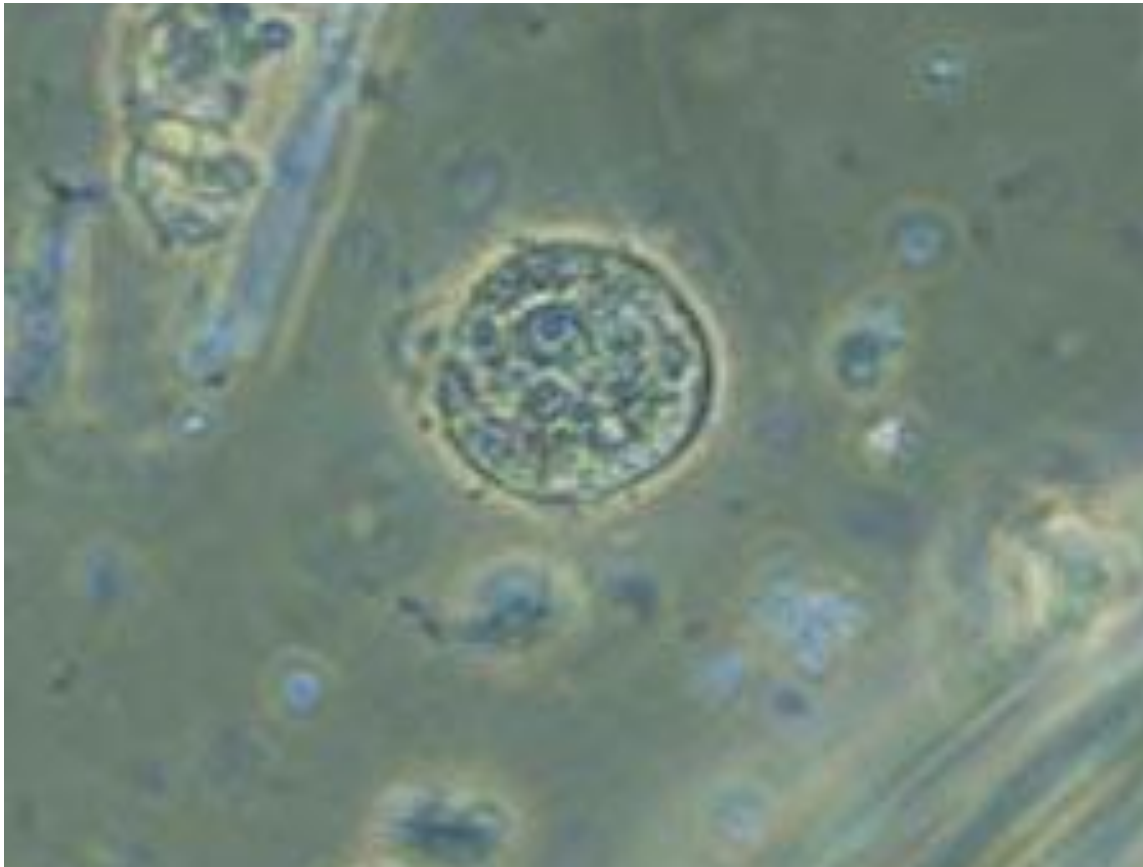
Первое правило гигиены – мыть руки с мылом.



За день мы много раз касаемся руками различных предметов. На предметах, которые мы трогаем, находятся различные вредные микроорганизмы (микробы, вирусы, грибки, паразиты), а также пыль и грязь. Чтобы защитить себя от них, необходимо мыть руки с мылом. Существуют целые категории заболеваний, так называемые болезни «грязных рук»: холера, дизентерия, сальмонеллез, и другие кишечные инфекции.

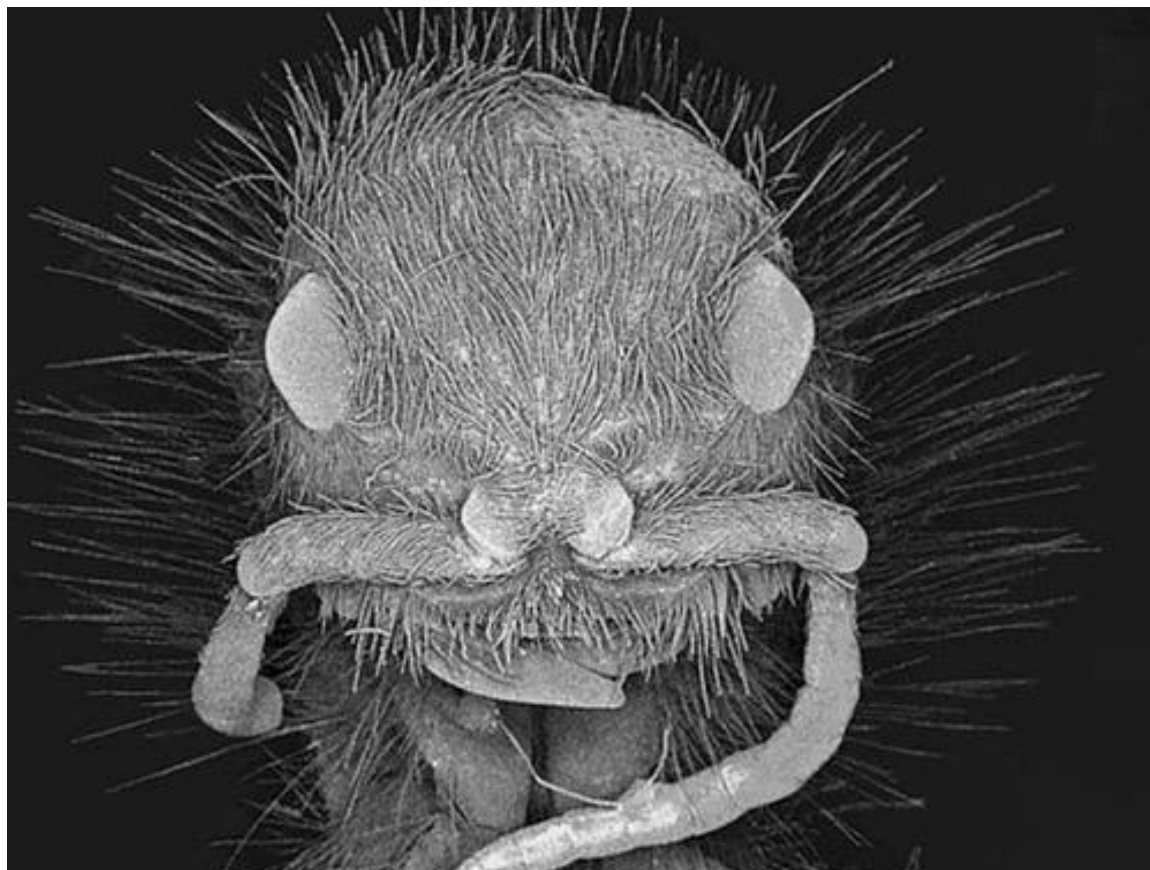
Мы решили провести исследование и посмотреть, что же живет на наших руках, и так ли важно их мыть?

Сначала мы смыли грязь с рук водой и посмотрели под обычным микроскопом с увеличением в 300 раз.



В капле воды под микроскопом мы увидели амебу, которая может вызывать кишечные расстройства (в том числе дизентерию), а также много более мелких микробов, они хаотично двигались.

Под электронным микроскопом картинка увеличилась, и мы увидели вот таких страшных микробов:



А много ли этих микробов на наших руках?
И как быстро они растут?

Для ответа на этот вопрос часть образцов поместили в чашки Петри с питательной средой. (Эта питательная среда служит едой для микробов и вирусов. Они едят ее, растут, размножаются, их становится много, и мы видим их в чашке Петри даже без микроскопа).



№1

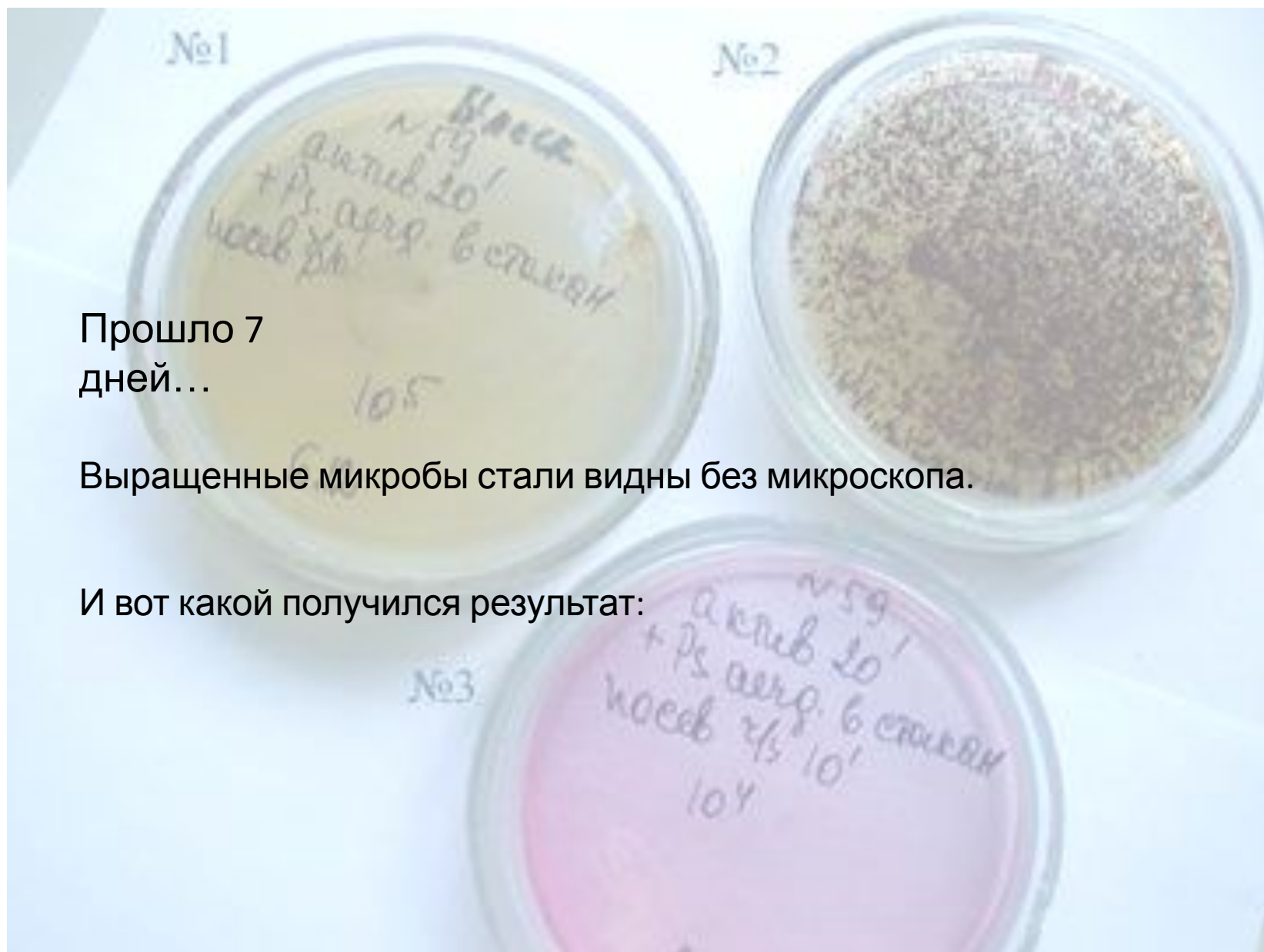
№2

Прошло 7
дней...

Выращенные микробы стали видны без микроскопа.

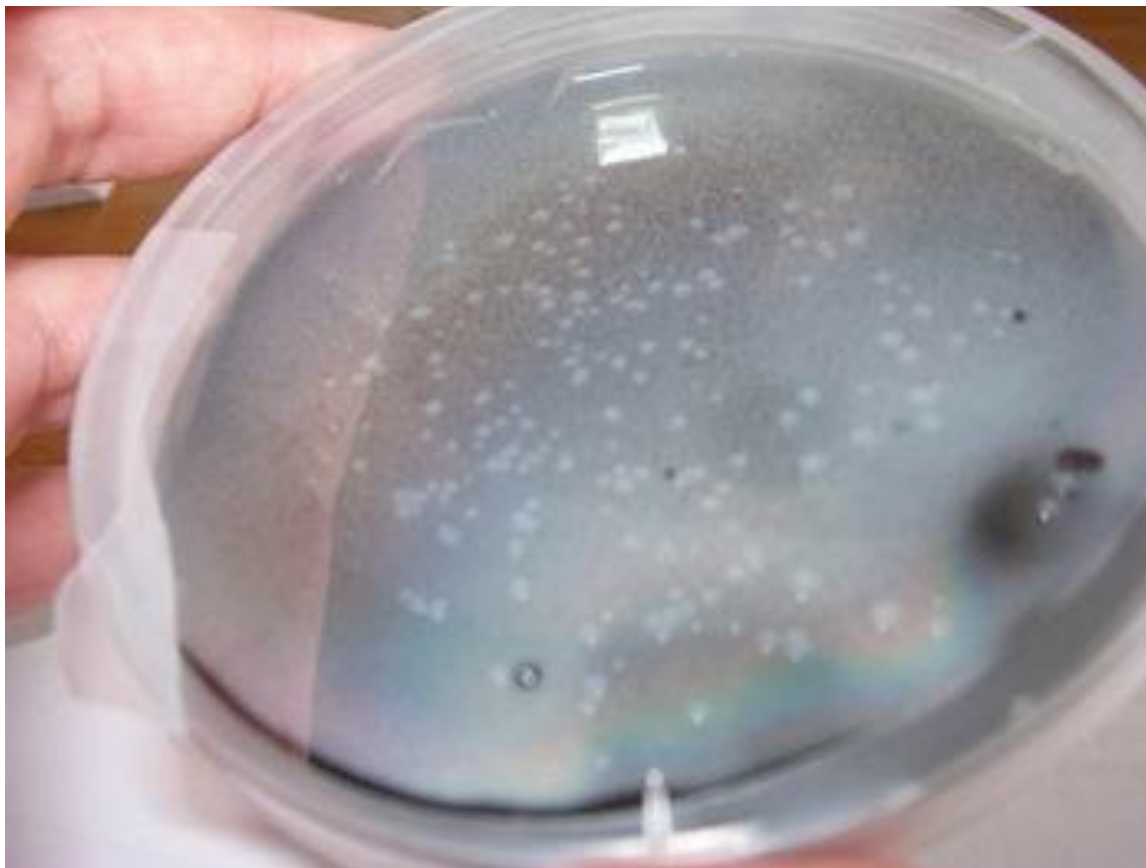
И вот какой получился результат:

№3

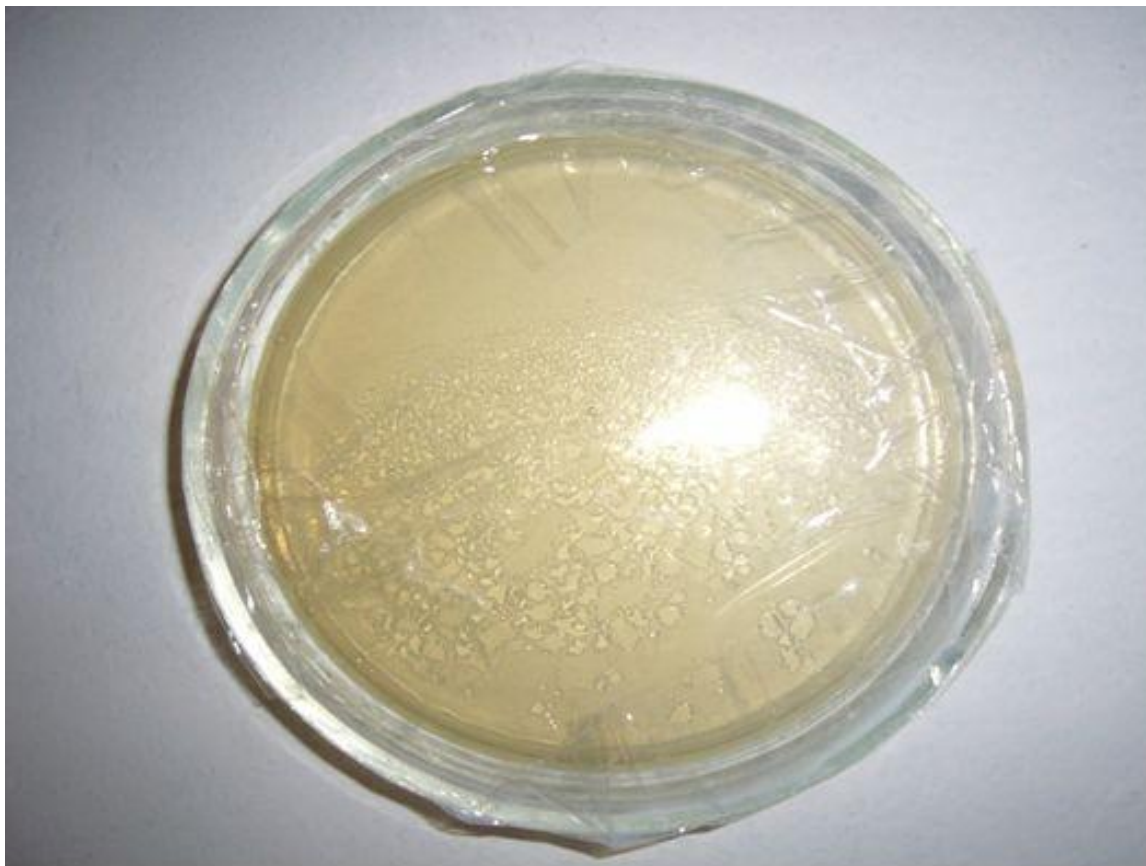




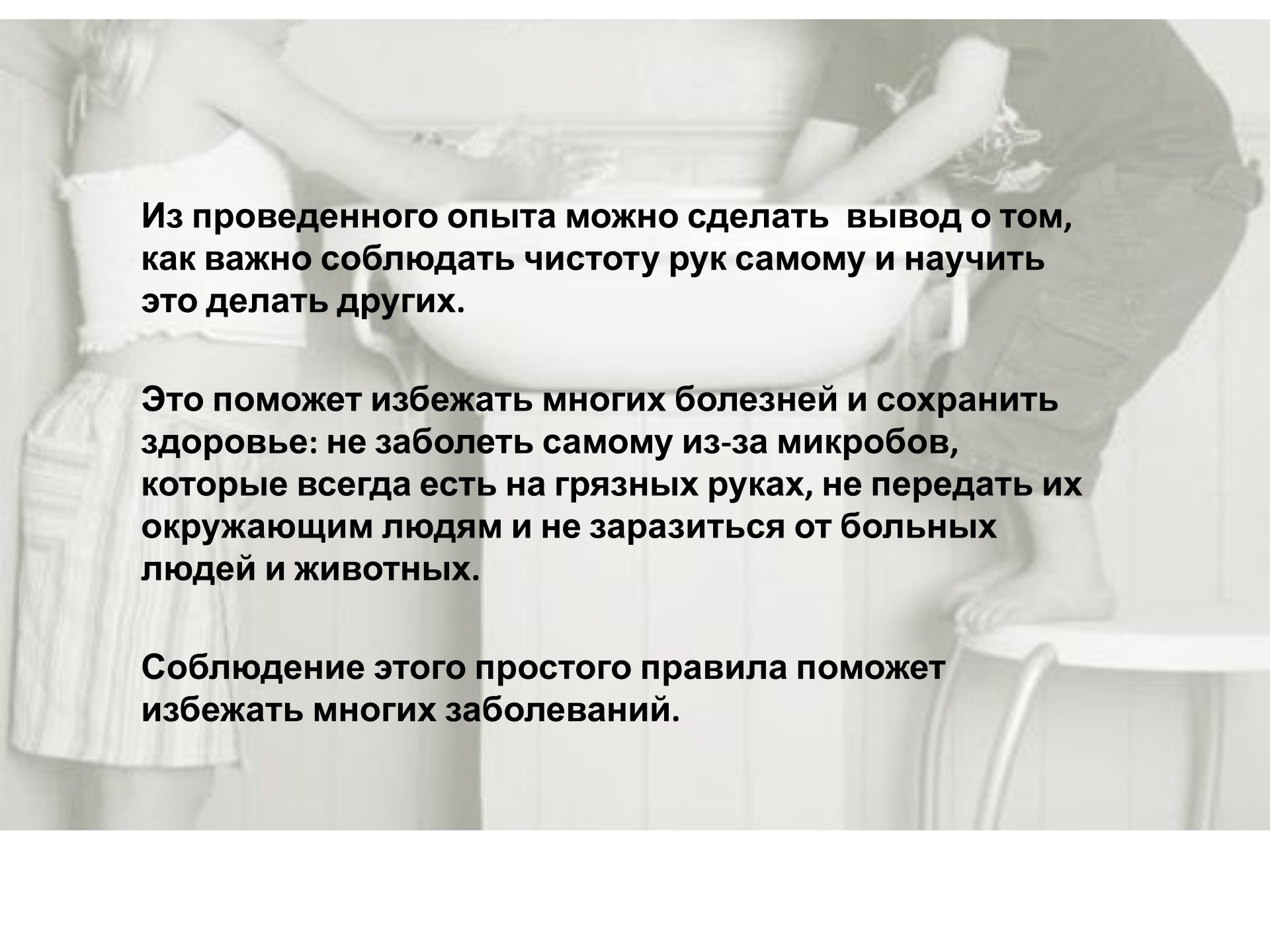
С грязных рук и из-под ногтей выросло больше всего микробов.
Они черные и больших размеров.



После мытья рук без мыла выросло микробов только чуть меньше.



Когда руки были вымыты с мылом, никаких вредных микробов не выросло.



Из проведенного опыта можно сделать вывод о том, как важно соблюдать чистоту рук самому и научить это делать других.

Это поможет избежать многих болезней и сохранить здоровье: не заболеть самому из-за микробов, которые всегда есть на грязных руках, не передать их окружающим людям и не заразиться от больных людей и животных.

Соблюдение этого простого правила поможет избежать многих заболеваний.



Второе правило гигиены – чистить зубы.



Все люди знают о том, что нужно чистить зубы. Но некоторые забывают это делать регулярно.

В то же время под влиянием бактерий, которые находятся у нас во рту, остатки пищи, застрявшие в зубах, начинают гнить. Из-за этого появляется плохой запах изо рта, зубные камни и заболевают десны.

Кроме того, бактерии во рту выделяют кислоту, которая растворяет эмаль, и образуется кариес.



Что бы показать как кислота влияет на наши зубы, мы провели следующий опыт: поместили куриную косточку на одну неделю в слабо кислый раствор уксуса.



За неделю кислота вымыла кальций из кости и та стала гнуться как резиновая.

Кальций самый распространенный элемент в организме человека. Он содержится в зубах и костях.

При нехватке кальция наши зубы становятся плохими, появляется кариес, а кости скелета хрупкими и ломкими.

Вот почему для наших зубов и костей полезней молоко, чем кока-кола, так как оно содержит много кальция

Кроме того, исследования ученых показали, что уход за зубами не только помогает сохранить их здоровыми, но и снижает заболевания всего организма.



**Вторая составляющая нашего здоровья –
это правильное питание.**

Чем же лучше питаться? Свежеприготовленной едой или в Макдональдсе?

Для того что бы это выяснить мы решили провести опыт: посмотреть срок хранения продуктов из фастфудов и домашней пищи.

В качестве фастфуда мы взяли стандартный гамбургер, состоящий из булочки и котлеты, и порцию картофеля фри.



С другой стороны, мы приготовили домашнюю пищу: котлету, жаренную картошку и кусочек батона.



Пищу положили в одинаковые пластиковые контейнеры и оставили для наблюдения за сроками ее хранения при комнатной температуре.



Эксперимент длился две недели – именно такой срок понадобился, чтобы образцы испортились при комнатной температуре. И вот что получилось:

Котлета из гамбургера пролежала 9 дней, и только тогда стала покрываться плесенью, при этом запах она не поменяла.



Срок хранения домашней пищи при комнатной температуре значительно отличается от срока хранения фастфуда в тех же условиях. Так, домашняя котлета окончательно пропала (покрылась зеленоватой слизью и приобрела неприятный запах) за 3 дня.



Картофель фри пролежал неделю, после чего стал покрываться плесенью, а вот запах у него не изменился.



Домашний жареный картофель испортился за 3 дня.



Время хранения булочки из гамбургера и батона из магазина совпали – 5
дней.



В чем секрет такого долгого хранения фастфуда?

В одной из статей мы с родителями прочли, что продукты для приготовления гамбургеров и картофеля фри в Макдоналдсе не покупают на местных рынках, а присылают готовые полуфабрикаты.

Такие продукты глубокой заморозки, начиненные консервантами, могут храниться годами, но консервация и заморозка убивают естественный вкус еды. Поэтому кроме консервантов в продукты фастфуда добавляют различные ароматизаторы.

Вот почему в нашем опыте гамбургер и картофель фри и спустя неделю не только не испортились, но и пахли также вкусно как только что купленные.



Интересно, а есть ли натуральные продукты в фастфуде и сколько тогда должен стоить гамбургер?

Для ответа на этот вопрос мы провели экономический расчет стоимости гамбургера, приготовлено в домашних условиях. Средняя стоимость продуктов на приготовления гамбургера по нашим расчетам составила 31 рубль 20 копеек:

Наименование продукта	Цена	Необходимое кол-во продукта	Стоимость, руб.
Мясо (говядина, вырезка)	250 руб./кг	100 г	25-00
Булочка	5 руб./штука	1 штука	5-00
Кетчуп	120 руб. / кг	5 г	0-60
Огурец	60 руб./кг	10 г	0-60
ИТОГО:			31-20

Цена аналогичного гамбургера в фастфуде составляет 40 рублей, но сюда входит заработная плата, коммунальные услуги, стоимость аренды помещения и т.д.

Мы добавили эти затраты к стоимости нашего гамбургера, и получилось, что он должен стоить около 90 рублей.

Выходит, что гамбургер в фастфуде дешевле, чем он стоит на самом деле, либо он сделан не из натуральных продуктов, которые мы используем дома.

Получается, что фастфуд действительно вреден для нашего организма, в нем содержится большое количество консервантов и ароматизаторов.

Поэтому, чтобы сохранить свой желудок здоровым, лучше питаться свежеприготовленной пищей, а не злоупотреблять гамбургерами и картофелем фри.



Вывод:

Наши опыты показали, что быть здоровым – это просто!

Что нужно для этого?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

