

МОУ СОШ №2 им. А.С. Пушкина

Правильное питание - залог здоровья.

Учащиеся 3б класса:
Химилонова Э.
Шадова А. Троянова
Д.Гнатюк И.

Руководитель проекта:
Давыдова И.Э.

2011ГОД.



«Мы живём не
для того , чтобы
есть, а едим, для
того чтобы жить».
Сократ



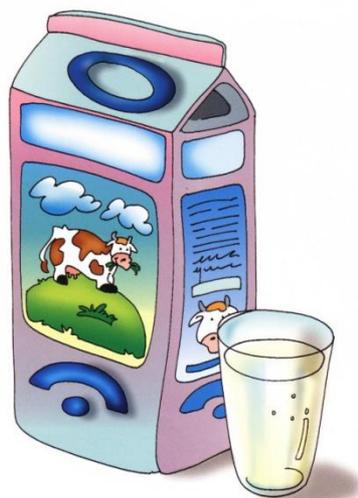
Актуальность: согласно

статистике заболевания ЖКТ
являются самыми
распространенными в детском
возрасте. Особенно часто им
подвержены дети в возрасте *6-12*
лет.



Гипотеза: Существует прямая связь между питанием и здоровьем, если выработать у учащихся стойкие навыки правильного питания, то можно избежать заболеваний ЖКТ.

Вопросы проекта: Еда быстрого приготовления – вред или польза?
Что нужно есть, чтобы быть здоровым?



- Цель проекта:
- разобраться в продуктах, которые наносят вред здоровью и в полезных продуктах.
 - организовать правильное питание младших школьников.
 - обосновать вред , наносимый едой быстрого приготовления здоровью человека.



Предполагаемый результат:- после завершения проекта ребята смогут:

- оценивать своё питание;
- выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания;
- рассказывать о необходимости соблюдения принципов здорового питания своим близким, знакомым;



Задачи:

- выяснить отношение учащихся к употреблению еды быстрого приготовления ;
- доказать опасность употребления еды быстрого приготовления;
- убедить других не использовать подобную пищу, а пропагандировать культуру здорового питания;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью ;

Объект и предмет исследования : исследовалась еда быстрого приготовления и её влияние на организм человека.



I.

-Изучили статьи о еде быстрого приготовления и о её влиянии на здоровье человека.

-Проанализировали собранную информа



Микроисследование №1.

II. «Сбор данных о состоянии ЖКТ учащихся 3Б класса у медицинского работника»

На первом этапе наших исследований мы обратились к школьному врачу, Людмиле Ивановне, чтобы получить информацию о состоянии здоровья ЖКТ, ребят нашего класса. В интервью с медицинским работником было выявлено следующее:

- Чаще всего к медицинскому работнику обращаются с болями в животе;
- В день с этой проблемой обращаются примерно человек 10;
- У двух учеников нашего класса –



III.

Микроисследование №2.

«Наблюдение за тем, что едят ученики нашего класса на переменах»

Мы наблюдали в течение одного дня, что едят дети на первой и третьей переменах. 5 учеников нашего класса выходят утром из дома не позавтракав, а по дороге в школу покупают приглянувшиеся им продукты (чипсы, сухарики, хот-доги). А потом жалуются на плохое самочувствие, боли в животе. А в завершении обращаются за помощью к медсестре. Вывод: Значит действительно эти продукты наносят вред организму.

| | Первая перемена | Третья перемена |
|-----------------------------|--|--|
| Правильное питание | Пирожок, булочка, чай, купленные в школьном кафе-12чел. | Горячий завтрак (макаронны с сыром, чай) 26 чел. |
| Неправильное питание | Чипсы, сухарики, газированная вода, купленные в магазине по пути в школу – | 0 чел. |



IV. Микроисследование №3 .

«Изучение пищевой ценности чипсов, съеденных учениками».

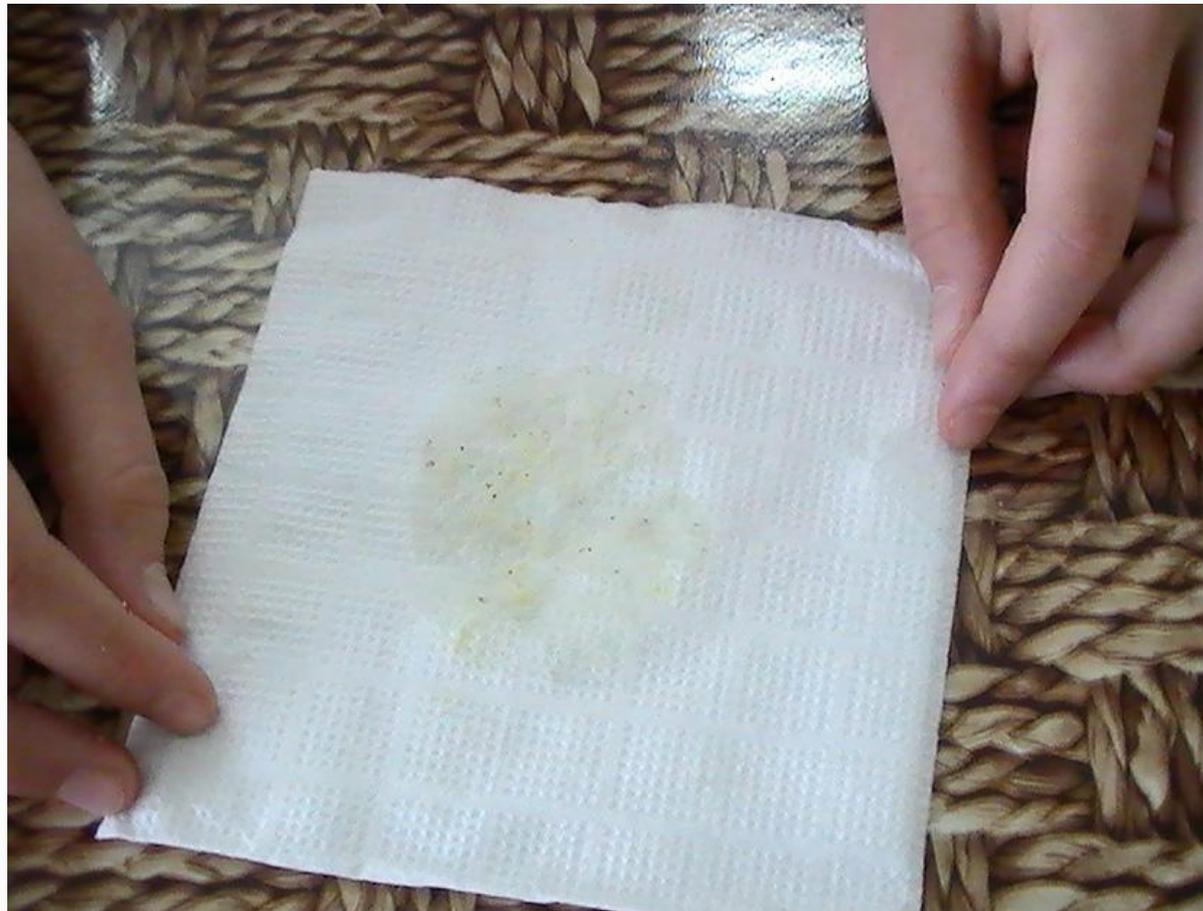
Для того, чтобы узнать что представляют собой чипсы с точки зрения пищевой ценности, мы изучили показатели с упаковки средней пачки чипсов весом 90г и сравнили их с суточной нормой для подрастающего организма. Вот что получилось:

| | В 100 граммах продукта | Суточная норма для детей | % от суточной нормы |
|---------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------|
| | | 7 – 10 л. | |
| Жиры | 30 г | 79 г | 37,9 % |
| Белки | 6,5 г | 77 г | 8,4 % |
| Углеводы | 53 г | 335 г | 15,8 % |
| Соль | 0,8 г | 4 г | 20 % |
| Калорийность | 550 ккал | 2350 ккал | 23,4 % |



Цифры говорят сами за себя, но более красноречивы факты и для того, чтобы подтвердить или опровергнуть наличие в чипсах тех или иных веществ, мы провели экспериментальное исследование содержимого

ОПЫТ 1, в котором мы разминали чипсы внутри чистой салфетки и на месте нажима увидели большое жирное пятно, подтвердил, что чипсы содержат большое количество жира.



ОПЫТ 2, в котором мы капали на чипсы 3%-ым раствором йода, и через несколько секунд появлялось тёмно-синее пятно, выдаёт присутствие крахмала, остатки которого во рту в течение двух часов преобразуется в глюкозу - идеальную питательную среду для кариесных бактерий



При поджигании ломтика чипсов в ОПЫТе 3 мы отметили появление едкого запаха пластмассы, что говорит о присутствии опасного канцерогена – акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающим главным образом нервную систему, печень и почки. В пластике его запах ярко выражен, а в чипсах он завуалирован с помощью ароматизаторов.



Провели серию классных часов «Разговор о правильном питании»

- **«Что мы едим?»**
- **«О пользе витаминов»**
- **«Береги здоровье смолоду!»**



Провели конкурс рисунков «Здоровье свыше нам дано, учитеесь все беречь его!»

Все рисунки были тщательно продуманы и профессионально выполнены. Победителем в конкурсе рисунков стала - Мошнякова Елизавета.



класса :

« Вкусной и здоровой пище «да»,
химии - «нет!»

Чтобы быть всегда здоровым

Надо кушать помидоры.

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу утром, суп в обед.

А на ужин- винегрет.

Убери из рациона - чипсы, сухари и
колу.

И здоровы будут глазки,

Головной твой мозг в порядке,

Также тело и душа

Будет вечно молода.



Выводы: Результаты нашего исследования показали, что еда быстрого приготовления негативно влияет на подрастающий организм. Наши исследования подтвердили выдвинутую гипотезу, правильное питание является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья. Мы говорим «нет» еде быстрого приготовления. Мы - за здоровое питание.



Литература.

- Ф.Г. Углов « Береги здоровье и честь смолоду». Москва «Педагогика» 1988 год.
- И.П. Брызгунов «Беседы о здоровье школьников». Москва «Просвещение» 1992 год.
- Н.А. Агаджанян , А.Ю. Катков « Резервы нашего организма»
Издательство « Знание» Москва 1990 год.
- Е.А. Кретьова « Как быть здоровым»
Москва « Медицина» 1990 год.
- «Валеология – наука о здоровье.»
Москва « Физкультура и спорт.» 1990 год.

