

Муниципальное общеобразовательное учреждение-  
Средняя общеобразовательная школа №2 им. А.С. Пушкина

**Тема проекта: «Правильное питание – залог здоровья.»**



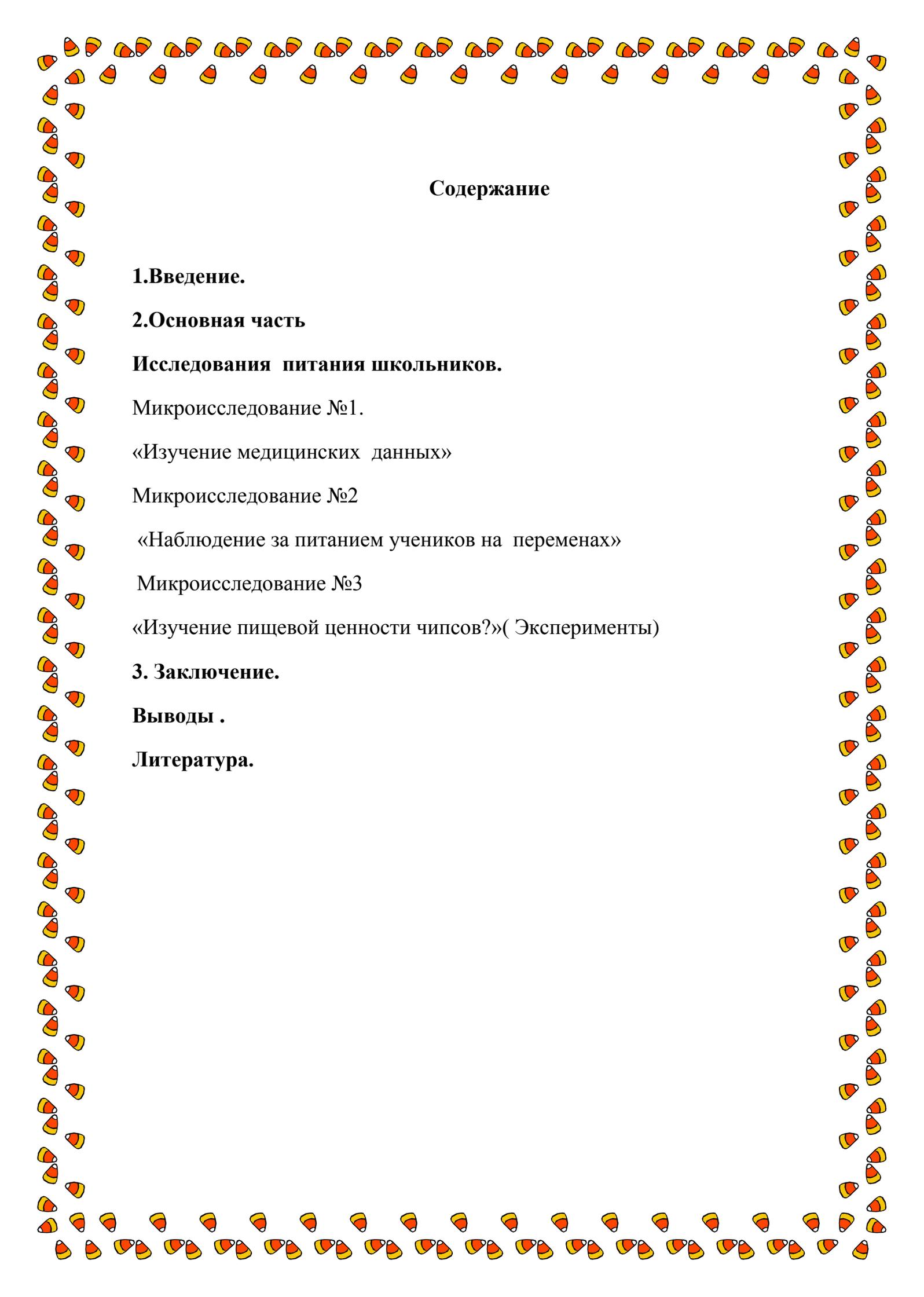
Авторы работы: Троянова Диана, Химилонова Элина, Шадова  
Ариана, Гнатюк Илья.

Место выполнения работы: МОУ СОШ №2 им. А.С. Пушкина

Руководитель: Давыдова Инна Эдуардовна,  
учитель начальных классов.

РСО - Алания г. Моздок

2011год



## Содержание

### **1. Введение.**

### **2. Основная часть**

#### **Исследования питания школьников.**

Микроисследование №1.

«Изучение медицинских данных»

Микроисследование №2

«Наблюдение за питанием учеников на переменах»

Микроисследование №3

«Изучение пищевой ценности чипсов?»( Эксперименты)

### **3. Заключение.**

**Выводы .**

**Литература.**

*«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим*

*для того, чтобы жить.» Сократ.*

## **Введение.**

**Тема: «Правильное питание – залог здоровья».**

**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.

**Проблема:** проблема правильного питания у учащихся, стоит на первом месте в нашем классе. У некоторых учеников выявлены заболевания ЖКТ.

**Цель проекта:** формирование у учащихся представлений;

- о продуктах, наносящих вред здоровью,
- о продуктах, приносящих пользу организму,
- об организации правильного питания.

**Задачи проекта:**

- 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;

**Вопросы проекта:**

Еда быстрого приготовления - вред или польза?

Что нужно есть, чтобы быть здоровым?

**Аннотация:** Правильное питание - залог здоровья, но не все это воспринимают серьёзно.



За последние 100 - 150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду. Отсутствие культуры питания дома, высокий темп современной жизни приводит к тому, что человек всё чаще употребляет еду быстрого приготовления. Нужно сказать, такое питание не является ни полезным, ни правильным.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия.

Человек постоянно ищет все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забывает о самых простых и естественных вещах - необходимости обратить пристальное внимание на свое питание. Желание пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилось основной причиной создания нашего проекта. Изучая эту тему, мы смогли узнать о полезных и вредных продуктах, о том, что дети употребляют продукты быстрого приготовления в большом количестве. Этому способствует реклама на TV и яркая упаковка, не всегда полезных, продуктов на прилавках наших магазинов.

Наше исследование началось с формулирования основополагающего вопроса. «Еда быстрого приготовления - Вкусно или полезно?» или «Живем, чтобы есть, или едим, чтобы жить?», на который нельзя ответить однозначно. Поэтому думаем продолжить изучение проблемы правильного питания и дальше.

**Объект и предмет исследования:** исследовалась еда быстрого приготовления: хот-доги, гамбургеры, сухарики, чипсы, сладкие газированные напитки и т.д. и их влияние на организм школьника.

Результаты нашего исследования показали, что еда быстрого приготовления негативно влияет на растущий организм.

### Методы исследований:

- наблюдения
- беседы
- анализ
- эксперименты
- сравнения
- анкетирование

### *Микроисследование №1.*

*«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. Узнали, что 3 человека имеют гастрит.

### *Микроисследование №2.*

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

	Первая перемена	Третья перемена
<b>Правильное питание</b>	Пирожок, булочка , чай , купленные в школьном кафе- 12чел.	Горячий завтрак ( макароны с сыром, чай 26 чел.
<b>Неправильное питание</b>	Чипсы, сухарики, газированная вода, купленные в магазине по пути в школу – 5чел.	0 чел.

Мы наблюдали в течение одного дня за тем, что едят дети на первой и третьей переменах. Многие дети 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.*

### **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:

	<b>В 100 граммах продукта</b>	<b>Суточная норма для детей 7 – 10 л.</b>	<b>% от суточной нормы</b>
<b>Жиры</b>	30 г	79 г	37,9 %
<b>Белки</b>	6,5 г	77 г	8,4 %
<b>Углеводы</b>	53 г	335 г	15,8 %
<b>Соль</b>	0,8 г	4 г	20 %
<b>Калорийность</b>	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 пачки.**

**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 (фото 2), 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 (фото 3), 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.

Учёные считают, что предельный уровень акриламида составляет 1 микрограмм в день, т.е. для того чтобы пограничный объём вредных веществ оказался в организме человека, достаточно съесть полграмма картофельных чипсов в день. Значит, даже в самой маленькой пачке (28 г.) безопасная доза превышает в 56 раз.

***Провели серию классных часов «Разговор о правильном питании»***

1. ***«Что мы едим?»***
2. ***«О пользе витаминов»***
3. ***«Береги здоровье смолоду!»***

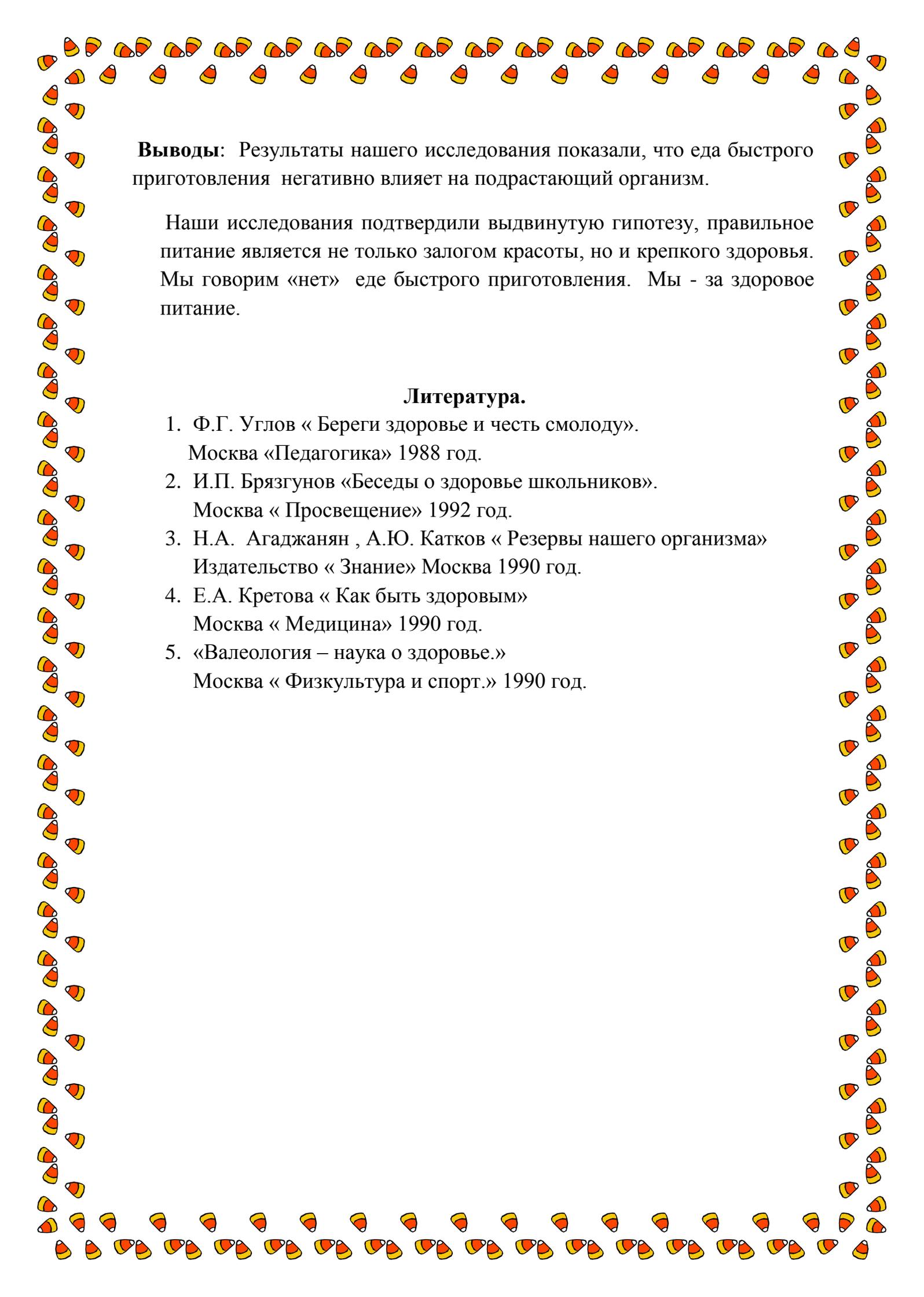
***Провели конкурс рисунков «Здоровье свыше нам дано, учитесь все беречь его!»***

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

***Раздали памятки учащимся нашего 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.

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