

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

РАЦИОН СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА



"Человек есть то, что он ест".

Гейне Г.

Работу выполнила: ученица 6 класса
Красноштанова Маргарита
Руководитель: Учитель географии и
биологии Шаткин В.В.

Цель проекта:

доказать необходимость рационального питания для школьников и определить правила здорового питания



Задачи проекта:



Уточнить понятие «рацион», «рациональное питание», познакомить учащихся с «полезными и вредными продуктами», рассмотреть причины неправильного питания, провести анкетирование школьников, предложить рекомендации по здоровому и правильному питанию

Методы исследования:



ГИПОТЕЗА



**Чтобы стать здоровым, надо с детства вести здоровый образ жизни,
правильно питаться, соблюдать режим дня**



ПОНЯТИЕ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ

Рациональное питание-это такое питание, при котором употребляется пища, содержащая все витамины, разумное её количество, её правильное распределение в течении дня и соблюдение правил гигиены.

Очень важным для поддержания иммунитета организма человека является регулярное употребление в пищу продуктов, содержащих витамины.

Особенно необходим витамин С. Ешьте как можно больше фруктов.

Цитрусовые, бананы и киви – прекрасные источники витамина С. Зеленые листовые овощи также богаты им

- Питание должно быть разнообразным. Нельзя все время есть одно и то же, необходимо употреблять разные продукты. Соблюдать режим питания – значит, питаться регулярно, в одни и те же часы. Старайтесь есть не реже 3-4 раз в день. Рациональное питание предполагает употребление свежей и многообразной пищи, сбалансированной витаминами, минеральными солями, белками, углеводами и жирами. Не рекомендуется употреблять пищу богатую белками на ужин, так как после 17 часов она усваивается намного труднее. Приём пищи необходимо прекратить за два часа до сна.



Исследования

«Изучение соблюдения режима питания дома»

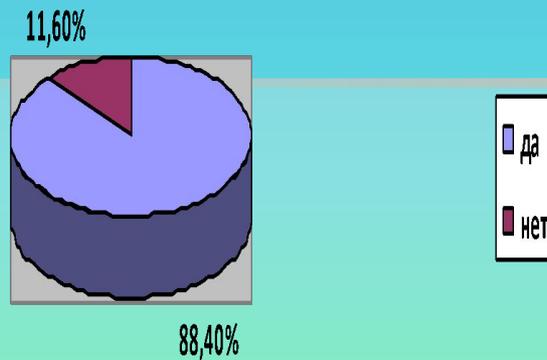
Для получения результатов данного исследования мною было проведено анкетирование по здоровому питанию дома среди обучающихся 4-9 классов. В тестировании приняли участие 20 человек.

Обучающимся было задано семь вопросов (приложение №2).

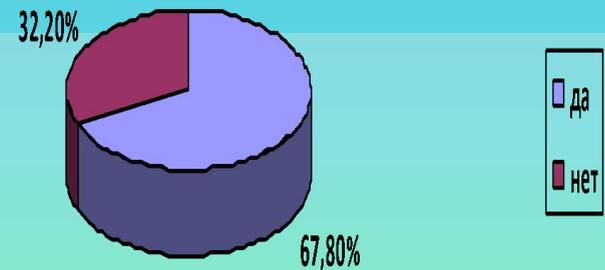
Результаты тестирования отражены в приложении №3 в виде диаграмм.

По результатам анкетирования видно следующее:

1. Употребляете ли вы мясо, рыбу, яйцо?

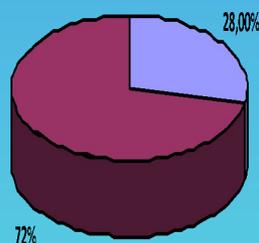


2. Завтракаете ли вы перед уходом в школу?

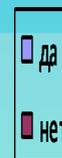
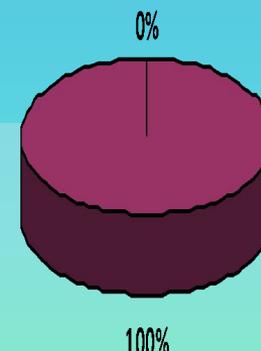
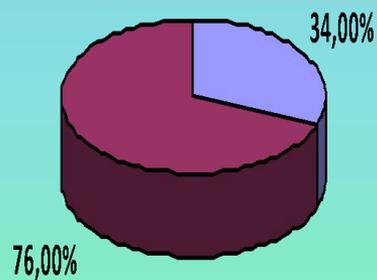
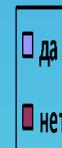
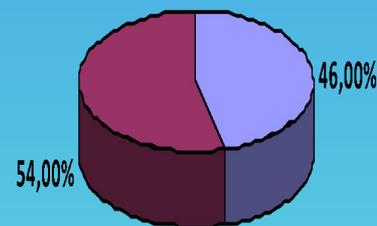


«Изучение соблюдения режима питания дома»

3. Употребляете ли вы на завтрак сырые овощи и фрукты?



4. Часто ли вы употребляете молоко и молочные продукты ?

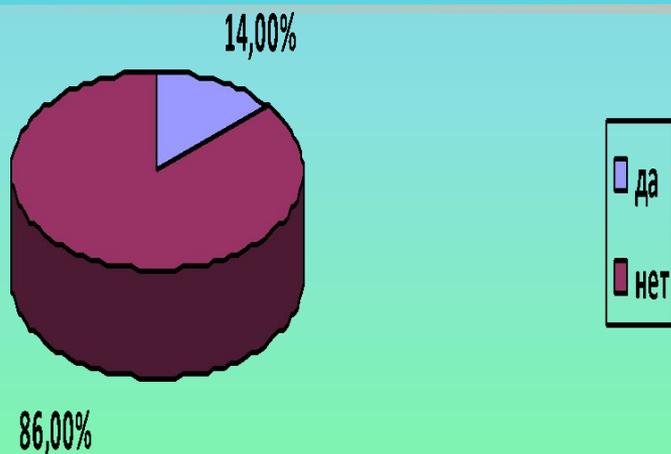


5. Ужинаете ли вы дома после 19-00ч?

6. Есть ли среди вас вегетарианцы (люди, которые питаются только растительной пищей)

Выводы по исследованию №1

- 86% используют для питья некипяченую или не фильтрованную воду.



Таким образом, данные учащиеся не соблюдают режим питания и не осознают, какой непоправимый вред наносят своему здоровью.

Исследование № 2

«Предпочитаемые школьниками блюда»

Я провела опрос обучающихся 4-9 классов. В опросе приняли участие 20 человек. Список блюд, которые учащиеся нашей школы предпочитают употреблять в пищу следующий:

- молочные – молоко, молочные супы, каши;
- мясные – котлеты, шашлык, пельмени, сосиски;
- рыба – жаренная рыба, солёная рыба;
- овощные – супы, борщи, картофель-пюре;
- каши – рисовая;
- сладости – шоколад, конфеты, пирожные, торты;
- другие (указать какие) – чипсы, супы быстрого приготовления, газированную воду.

Поскольку в список любимых входят такие, которые содержат вредные пищевые добавки (чипсы, супы быстрого приготовления, газированная вода), мною было проведено следующее исследование.

Исследование № 3

«Влияние пищевых добавок на здоровье человека»

Я изучила научно- популярную литературу о влиянии пищевых добавок на здоровье человека.

Пищевые добавки – это вещества, вводимые в продукты питания для придания им свойств: вкуса, цвета, запаха, консистенции и внешнего вида, для сохранения пищевой и биологической ценности, улучшения условий обработки, хранения, транспортировки. Индекс «Е» означает систему кодификации, разработанную в Европе. Цифры E121, E330 говорят о типе пищевой добавки.

- * Красители
- * Консерванты
- * Стабилизаторы
- * Антиокислители
- * Эмульгаторы
- * Усилители вкуса

Воздействие на организм

Е 1** КРАСИТЕЛИ.

Среди синтетических красителей практически нет безопасных. Большинство из них оказывают аллергенное, мутагенное, канцерогенное действие (Е131 – 142, 153)

Запрещенные: Е103, 105, 111, 121, 125, 126, 130, 152.

Опасные: Е102, 110, 120, 123, 124, 127, 155.

Е 2** КОНСЕРВАНТЫ

Сорбиновая кислота угнетает ферментные системы организма.

Соединения серы токсичны.

Бензоат натрия – аллерген.

Антибиотики нарушают кишечную микрофлору.

Ракообразующие: Е210, 211 – 217, 219.

Вредные для кожи: Е230 – 232, 238.

Вызывают расстройства кишечника: Е221, 226.

Опасные: Е201, 222 – 224, 233, 270 (для детей).

Воздействие на организм:

Е 5** ЭМУЛЬГАТОРЫ.

- Использование фосфатов может привести к нарушению баланса между фосфором и кальцием, плохое усвоение кальция способствует развитию остеопороза.
Опасные: Е501 – 503, 510, 513, 527,

Е 6** УСИЛИТЕЛИ ВКУСА.

Воздействие на организм:
Глютама́т натрия вызывает головную боль, тошноту, сонливость, слабость, может повлиять на зрение, если употреблять в течение многих лет.

Сахарин способен вызывать опухоль мочевого пузыря.
Ракообразующие: Е626 – 630, 635.

Опасные: Е620, 636, 637.

ВЫВОД

- Рассмотрев продукты питания, я обнаружила пищевые добавки, опасные для здоровья человека.
Е 250-влияет на давление. Е 627 – ракообразующие.
Е 450, Е 466, Е 407 – вызывают расстройство кишечника.
ВЫВОД: Е407, Е450, Е466, Е340 – вызывают расстройства кишечника.
Е250 – влияет на давление.
ВЫВОД: Во всех продуктах содержатся пищевые добавки. Некоторые добавки вызывают расстройство кишечника: Е 450; Е 407; Е 466.
В вермишели быстрого приготовления добавляется глутамат натрия, который вызывает головную боль, тошноту, слабость.

Рекомендации по употреблению продуктов питания

1. Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
2. Не покупайте продукты с неестественно яркой кричащей окраской.
3. Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
4. Пейте свежеприготовленные соки.
5. Обходитесь без подкрашенной газировки.
6. Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.
7. Не употребляйте супы и лапшу из пакетиков, готовьте сами.
8. Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушенка.
9. В питании все должно быть в меру и по возможности разнообразно.

Заключение

Проведённые мною исследования позволяют сделать вывод о недостаточном соблюдении правил здорового питания. Я считаю, что необходимо регулярно проводить активную пропаганду здорового образа жизни, организовывать различные оздоровительные мероприятия. Данную работу должна осуществлять не только школа, но и медицинские работники, родители.

К сожалению, очень многие, пытаясь избавиться от быстрой утомляемости, нервозности, головной боли и прочих недомоганий, спешат в поликлиники, без разбора принимают таблетки. Но ведь путь к здоровью надо искать не в аптеке, а в познании своей природы. И хотя отрицать роль лекарств в спасении многих жизней нельзя, к здоровью они не имеют никакого отношения.

ВЫВОДЫ



Желаем Вам крепкого здоровья и долголетия!

- Гигиена и движение,
- Спорт, закаливание, труд,
- Травы, овощи и фрукты
- Нам здоровья придадут!

Список литературы

Буянова Н.Ю. Я познаю мир: энциклопедия. – М.: АСТ, 2005. – 398с.

Генри. Лечение без лекарств. – М.: «Покупки на дом», 2001. – 163с.

Дегтерев Е.А., Сеницын Ю.Н. Управление современной школой. Выпуск 8. – Ростов на Дону: «Учитель», 2005. – 224с.

Фёдорова М.З., Кучменко В.С., Воронина Г.А. Экология человека: Культура здоровья. – М.: «Вентана-Граф», 2006. – 144с.

Фёдорова Н.А. Домашний медицинский справочник. – М.: «Издатель Пресс», 1995. – 520с.

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова «Две недели в лагере здоровья» методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

М.М.Безруких, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании» Праздники – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2007.

А. Клейборн. Энциклопедия. Моя первая книга о человеке. – М.: Росмен, 2005.

Боровская Э. «Здоровое питание школьника», «Эксмо» 2010 г.

Гоголан Н. «Законы полноценного питания», Москва 2007г.

Уайт Е. «Основы здорового питания», «Эксмо», 2011 г.

