



ВЕРНУТЬСЯ

**Работу выполнила:
Лукашук Наталья Васильевна
гр. ПК - 1407, 2 курс
Руководитель:
преподаватель биологии
ГПОУ КемТИПиСУ
Конькова Лидия Сергеевна**



Все самое приятное в этом мире либо аморально, либо ведет к ожирению. Вы довольно часто слышали такую расхожую шутку. Действительно, часто случается, что самые вкусные продукты являются и самыми

вредными



Проблема: заключается в том, что люди в частности обучающиеся нашего техникума, употребляют в пищу продукты не зная о пользе, вреде и влиянии их на организм.

Новизна проекта заключается в информирование обучающихся о вредных продуктах; разработке рекомендаций о правильном питании

Цель работы:

- выявление вредных и полезных свойств некоторых продуктов

Задачи:

- изучить литературу по данной теме;
- провести социологический опрос;
- изучить вредные и полезные свойства продуктов;
- информировать обучающихся о вредных и полезных свойствах продуктов;
- проанализировать проделанную работу;
- составить рекомендации для обучающихся.

классификация вредных продуктов



1 место: чипсы и лимонады

2 место: фаст-фуд

3 место: магазинная колбаса, копчености, мясные продукты

4 место: маргарин, пирожные, булочки и злаковые

5 место: консервированные продукты

6 место: кофе и энергетики

7 место: шоколадные батончики, вафли, жевательные конфеты, пастила, чупа-чупс, жвачки

8 место: майонез и кетчуп

9 место: магазинное молоко, йогурты и мороженое

10 место: магазинные овощи и фрукты

СЛАДОСТИ



ШОКОЛАДНЫЕ БАТОНЧИКИ



СОСИСКИ И КОЛБАСЫ



МАЙОНЕЗ



**Растительного
происхождения**

фрукты и овощи

ягоды и орехи

злаковые
растения

**Животного
происхождения**

мясо, рыба
и икра

молочные
продукты
и яйца

моллюски,
ракообразные
и др.

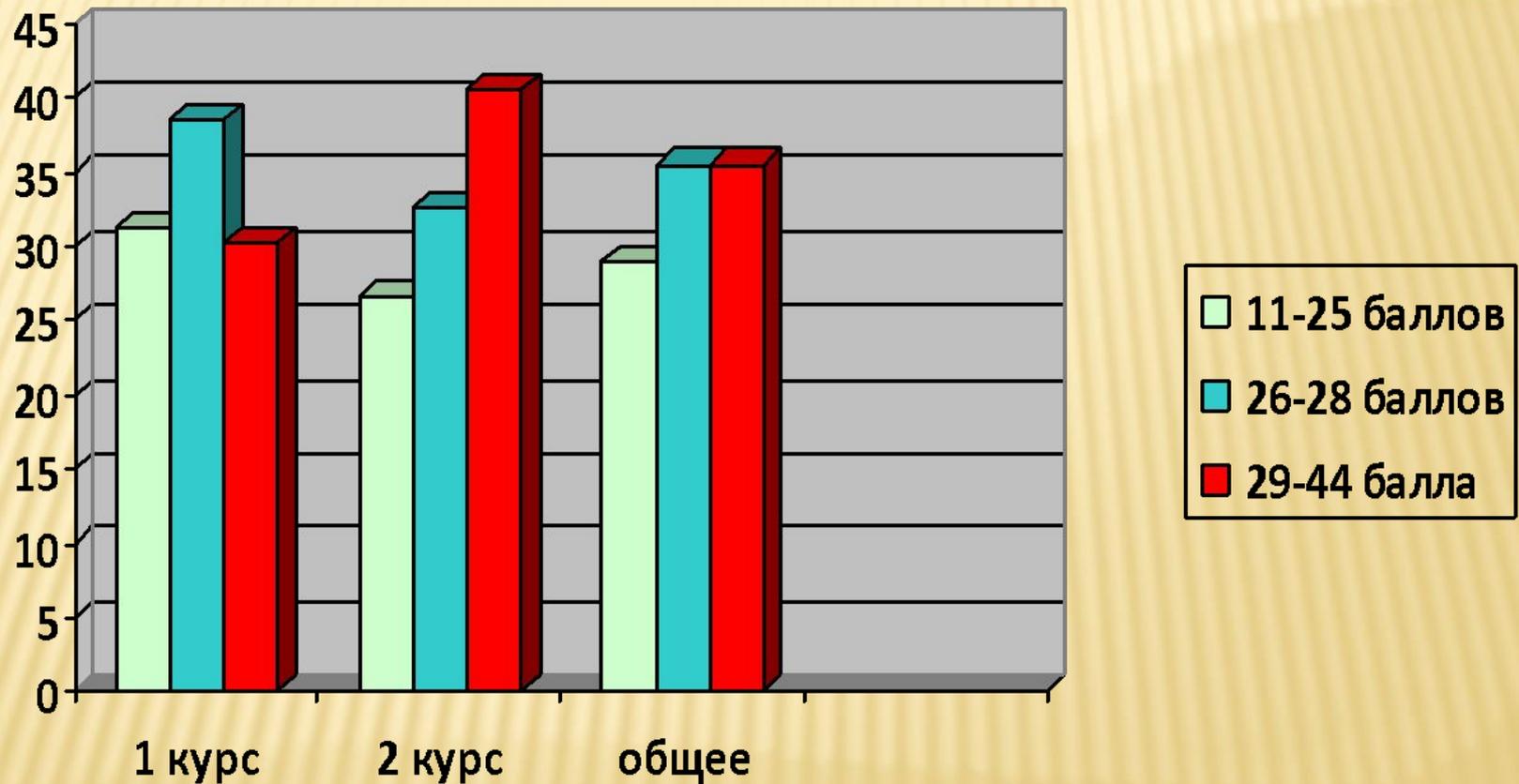
ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

очень опасные	E123	E510	E513E	E527				
опасные	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
канцерогенные	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E945					
расстройство желудка	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
кожные заболевания	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
расстройство кишечника	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
давление	E154	E250	E252					
опасные для детей	E270							
запрещенные	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
подозрительные	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	

Анкета

1. Сколько раз в день Вы едите?
2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в техникум?
3. Какие продукты питания Вы предпочитаете?
4. Как часто употребляете в пищу свежие овощи и фрукты?
5. Как часто на вашем столе бывают чипсы, йогурты, сладости и т.д.?
6. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?
7. Мясные и рыбные блюда входят в ваш рацион?
8. Какие напитки вы предпочитаете?
9. Отдаёте чаще предпочтение какой пище?
10. Любите ли Вы сладости?
11. Каши и гарниры из круп присутствуют в вашем рационе?

Результаты анкетирования



ВЛИЯНИЕ НАПИТКОВ НА КАЛЬЦИЙ



ОПАСНЫЕ ДИЕТЫ

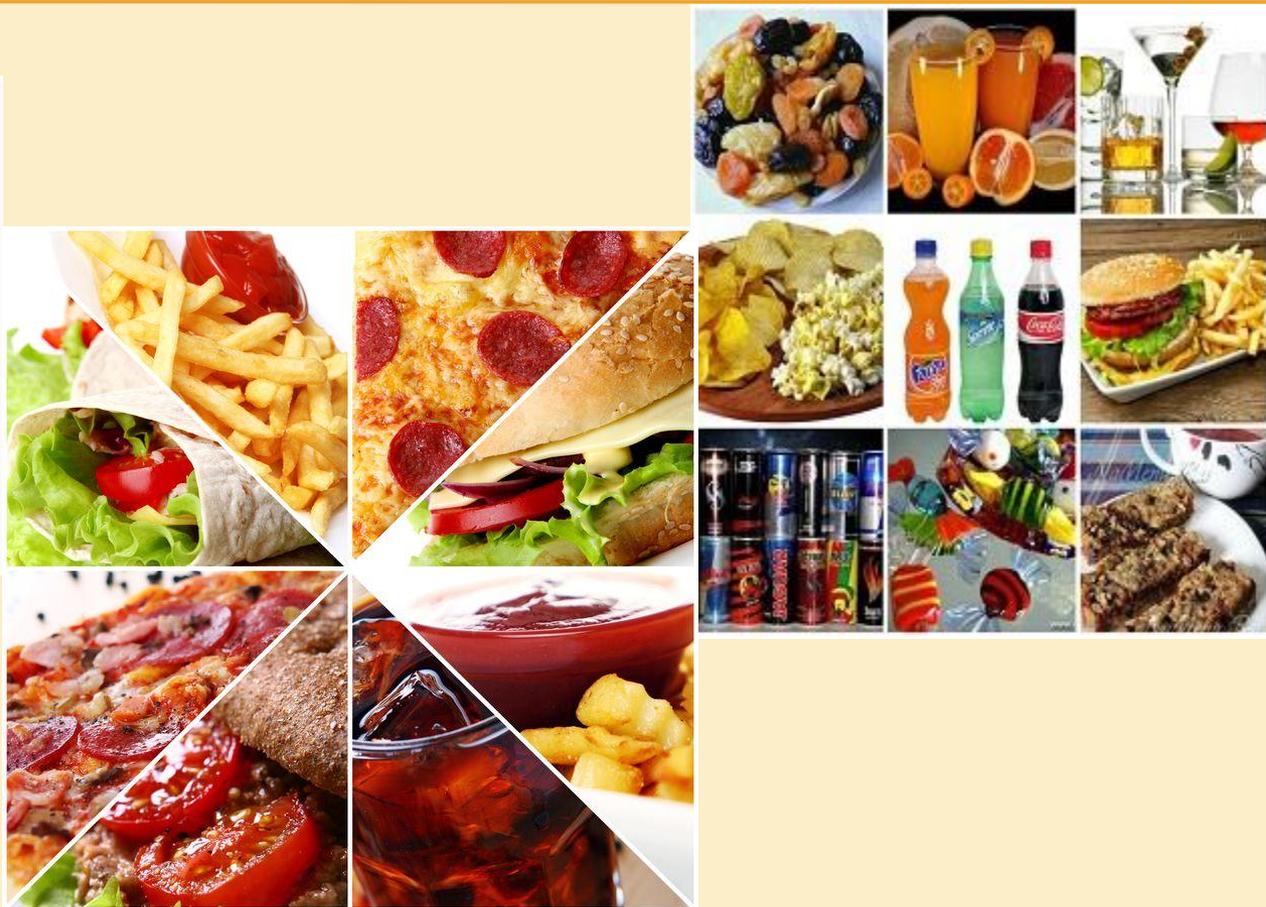
- ◆ Монодиета;
- ◆ Сырая;
- ◆ Гормональная;
- ◆ Очищающая;
- ◆ Суповая;
- ◆ На яблочном уксусе;
- ◆ Дыхательная



Рекомендации для обучающихся

- Соблюдай режим питания!**
 - Питайся разнообразно!**
 - Тщательно пережевывай пищу!**
 - Не переедай!**
 - Не спеши во время еды!**
-

**Прежде чем что-нибудь съесть из этого списка –
нужно хорошо подумать.**



**Вредные продукты укорачивают жизнь
человека, отравляя его организм!**

**Сбалансированное
правильное питание –
залог здоровья всего
организма и гарантия
долголетия!**

Мы за правильное питание!

Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!