

Исследовательская работа по теме:
***«Чипсы: вред или польза?
Хотим знать правду»***

Выполнил: Рубцов Сергей, ученик 4 класса
МКОУ «Смазневская СОШ»

Руководитель: Соколова Галина Викторовна,
учитель начальных классов

Цель:

- расширить запас знаний учащихся о питании как об одном из компонентов здорового образа жизни.

Задачи:

- - узнать о факторах здорового образа жизни, выделить существенные;
- - рассмотреть состав и свойства чипсов;
- - исследовать содержание жира в различных продуктах питания;
- - выявить популярность чипсов среди учащихся начальных классов методом анкетирования;
- - дать полезные советы, исходя из исследований.

- **З** – зарядка
- **Д** – диета
- **О** – отдых
- **Р** – режим
- **О** – организм
- **В** – вода, витамины
- **Ь** - ...
- **Е** – еда.

Фото чипсов



Анкета

1. Любите ли вы чипсы?

- - любят;
- - не любят;
- - не очень любят.

2. Как часто употребляете чипсы в пищу?

- - часто;
- - редко;
- - совсем не употребляем.

3. Какие чипсы вы употребляете?

Мы получили следующие результаты:

Из 50 опрошенных:

- Любят чипсы – 28 чел.;
- Не любят – 12 чел.;
- Не очень любят – 10 чел.
- Часто употребляют – 20 чел.
- Редко употребляют – 10 чел.
- Совсем не употребляют – 10 чел.

Популярностью пользуются чипсы «Лейз», «Про», «Хомка» и «Крабовые»

«Чипсы употреблять или нет?»

«ПЛЮСЫ»

- Вкусность.
- Привлекательный вид упаковки.
- Удобность в качестве перекуса.
- Быстро поднимают уровень глюкозы.
- Восполняют энергию

«МИНУСЫ»

- Большое количество соли.
- Большое содержание жира.
- Очень калорийные.
- Нарушается выработка необходимых пищеварительных соков и ферментов.
- Содержат канцерогены.
- Отсутствуют витамины и минералы.

Результаты исследования шведских ученых

<i>Наименование продукта</i>	<i>Содержание акриламида (мг/кг)</i>
Ржаной хлеб	89
Жареная рыба	39
Печенье	230
Крекеры	534
Чипсы картофельные	614

Проводим опыт



Результаты опыта



Наше мнение:

- чипсы нельзя считать полезными продуктами;
- мы предлагаем вам исключить их из своего рациона питания.

Мы предлагаем вам включить в свой рацион питания:

- **молочные продукты;**
- **мясо;**
- **слийсы;**
- **овощи;**
- **фрукты;**
- **рыбу**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!