


Конференция проектных и исследовательских работ
для учащихся 1-4 классов «Интеллект 2014»

Информационно-исследовательский проект

Жить, чтобы есть, или есть, чтобы жить



Работу выполнили
ученики 4 В класса
ГБОУ СОШ №1912 (ул. 2-я Пятилетка д. 18А)
*Волков Фёдор, Качулина Николь, Комиссарова
Эвелина
Шумейко Антон*

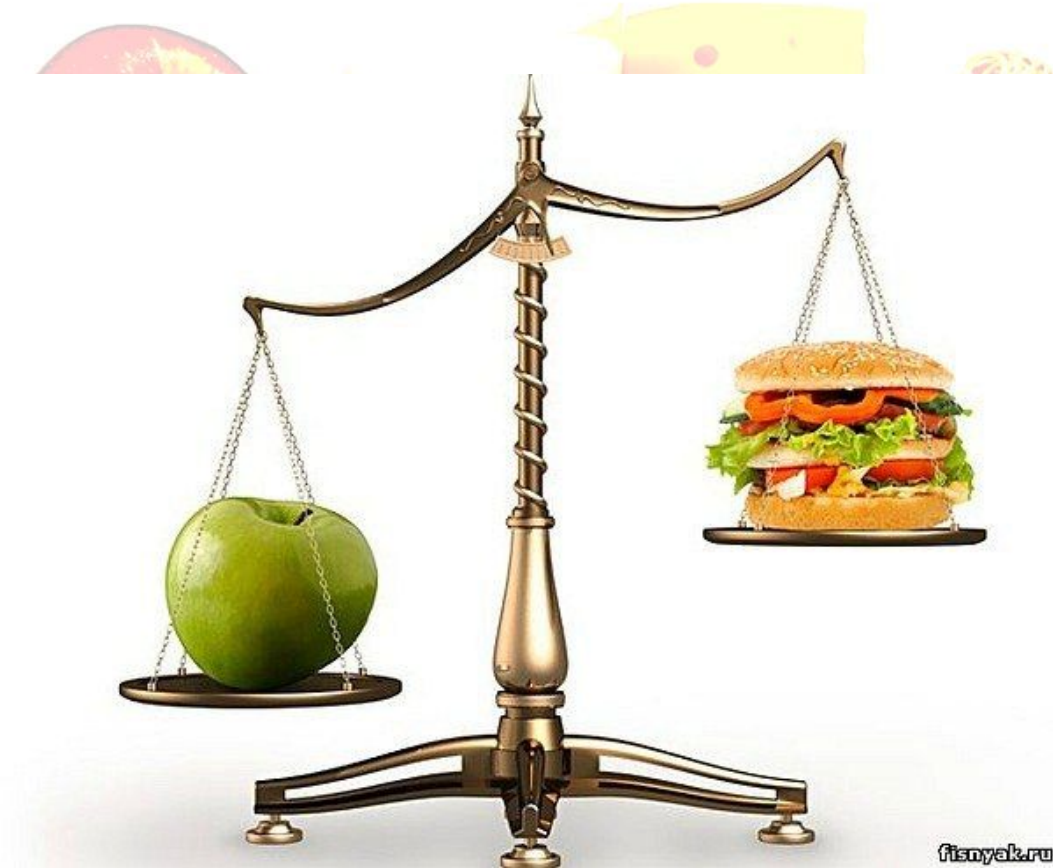
Руководитель проектной работы:
Торупанова Марина Алексеевна

Москва, 2014

Актуальность исследования

Покушать вкусно - удовольствие!

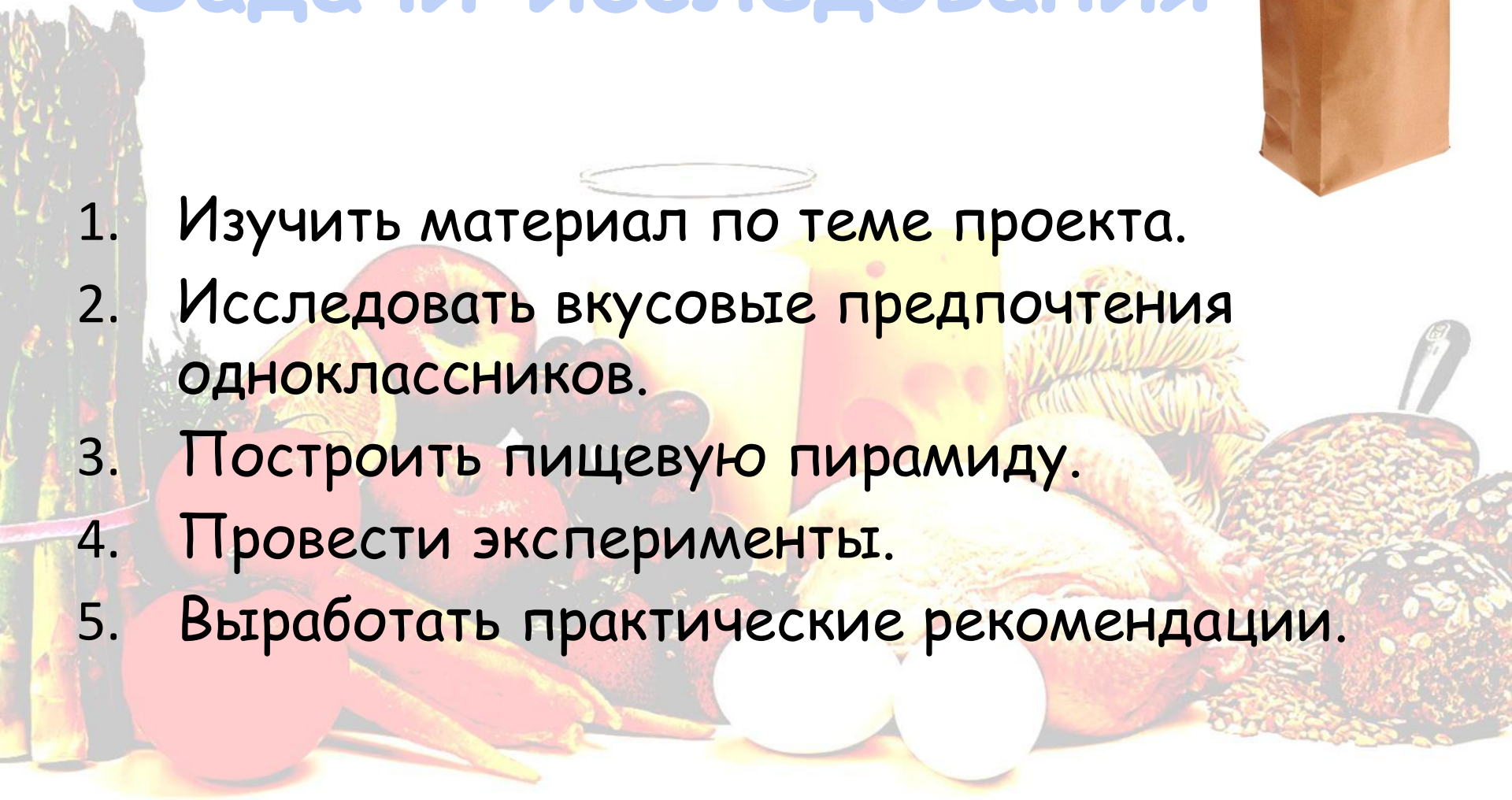
Вкусное, но неправильное питание - причина проблем со здоровьем.



Задачи исследования

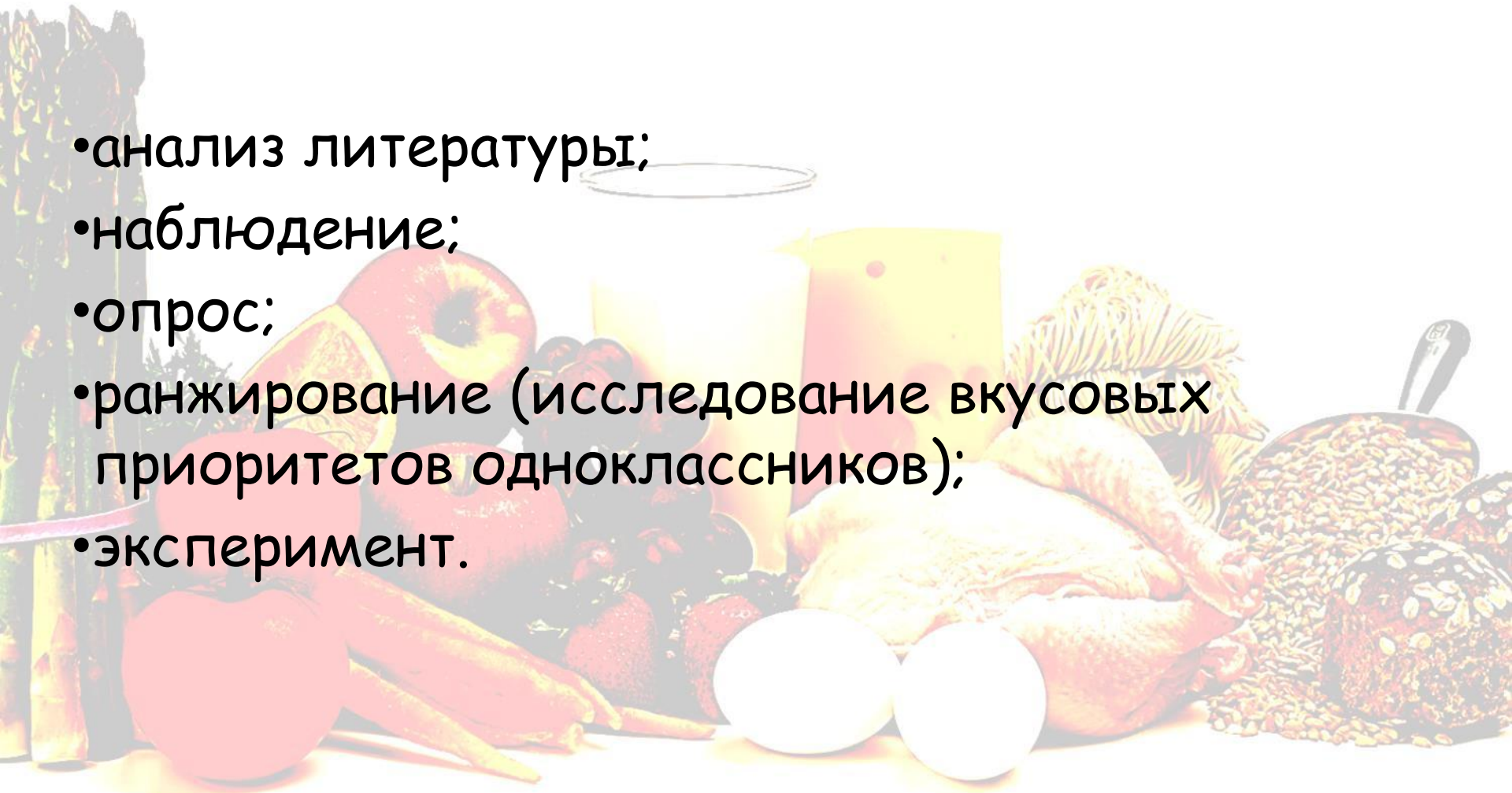


1. Изучить материал по теме проекта.
2. Исследовать вкусовые предпочтения одноклассников.
3. Построить пищевую пирамиду.
4. Провести эксперименты.
5. Выработать практические рекомендации.



Методы исследования

- анализ литературы;
- наблюдение;
- опрос;
- ранжирование (исследование вкусовых приоритетов одноклассников);
- эксперимент.



ФАСТ-ФУД

Fast food (англ.) - быстрая еда

+	-
быстро	нарушение работы ЖКТ
недорого	ожирение
СЫТНО	недостаток микроэлементов и ВИТАМИНОВ
	канцерогены
	вредные пищевые добавки

Влияние питания на здоровье человека



+



=



+



=



Важнейшее условие <http://kontakt.ru/club4300555>

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ - природные или искусственные вещества

улучшают
внешний вид
продукта

КРАСИТЕЛИ

АРОМАТИЗАТО
РЫ

улучшают вкус
продукта

УСИЛИТЕЛИ
ВКУСА


КОНСЕРВАНТ
Ы

увеличивают срок
годности продукта

УЛУЧШИТЕ
ЛИ

улучшают текстуру
продукта

ВНИМАНИЕ НА ЭТИКЕТКИ!

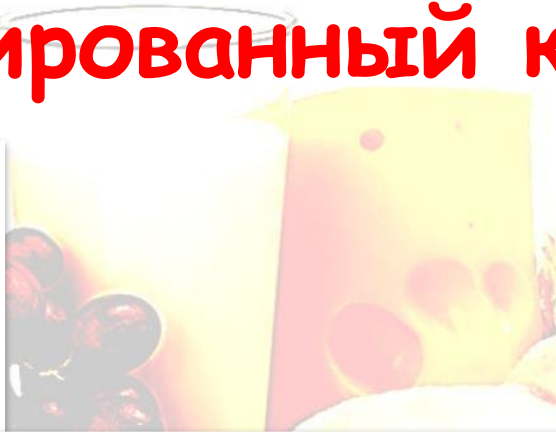
- E100 - E182 - красители;
 - E200 и далее - консерванты;
 - E300 и далее - антиокислители;
 - E400 и далее - стабилизаторы консистенции;
 - E500 и далее, E1000 - эмульгаторы;
 - E600 и далее - усилители вкуса и аромата;
 - E700 - E800 - запасные индексы;
 - E900 и далее - глазирующие агенты, улучшители хлеба.
- 

E-951, E-551, E600-E699, E-621

- Содержатся в газированных напитках, жевательных резинках, чипсах, сухариках.



Гуаровая камедь, красители, ароматизаторы, модифицированный крахмал



E- 476

Входит в состав шоколада «Сладко»
и «Альпен Гольд»



Вредные воздействия Е на человека

Приводят к заболеваниям
кожи: **E230 - E233**

Аллергены:
**E131, E132, E160b, E210, E214, E217, E230,
E231, E232, E239, E311 - 313**

Влияет на уровень
холестерина в крови: **E320**

Нежелательно астматикам:
**E102, E107, E122 - E124, E155,
E211 - E214, E217,
E221 - E227**

Влияют на печень и
почки: **E171 - E173,
E220, E302, E320 -
E322, E510, E518**

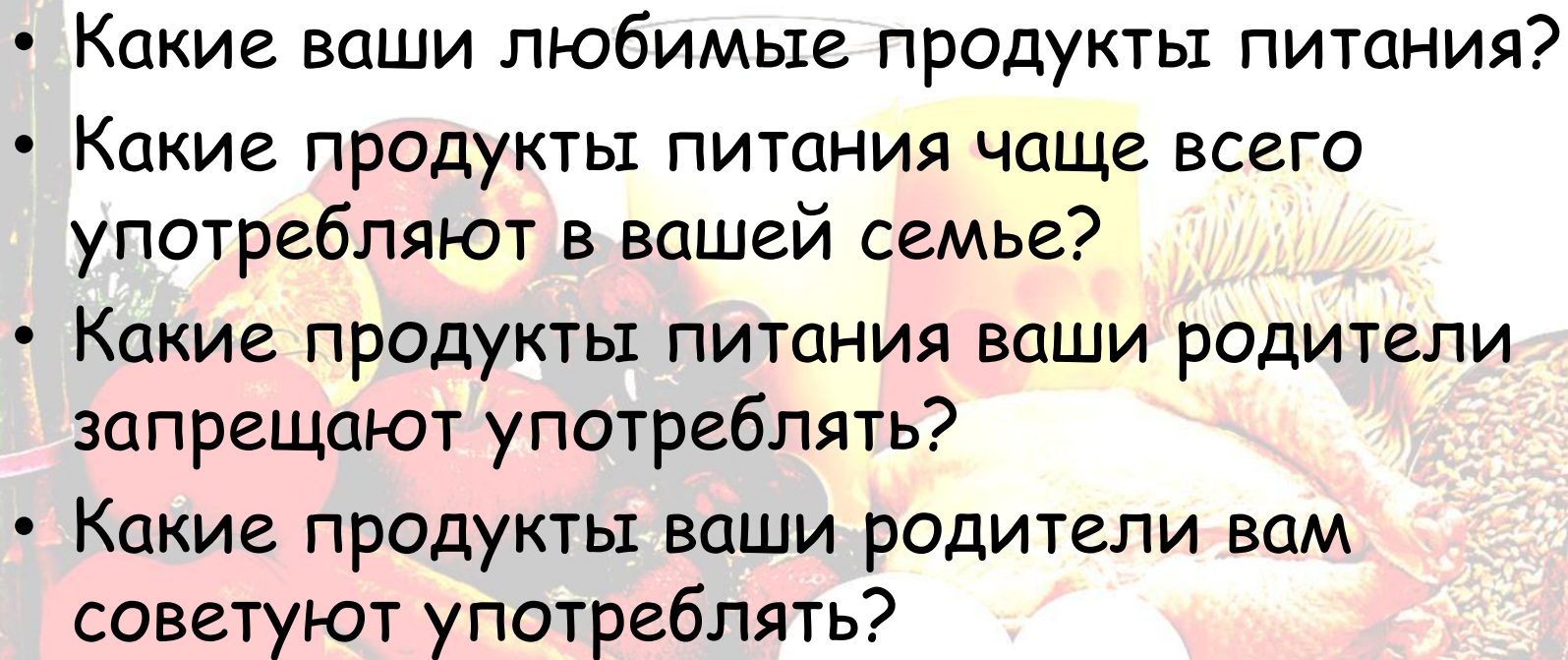
Расстройство
пищеварения: **E338 - E341,
E407, E450, E461, E463,
E465, E466**

Раздражение кишечника:
E220 - E224

Неправильное развитие
плода: **E233**

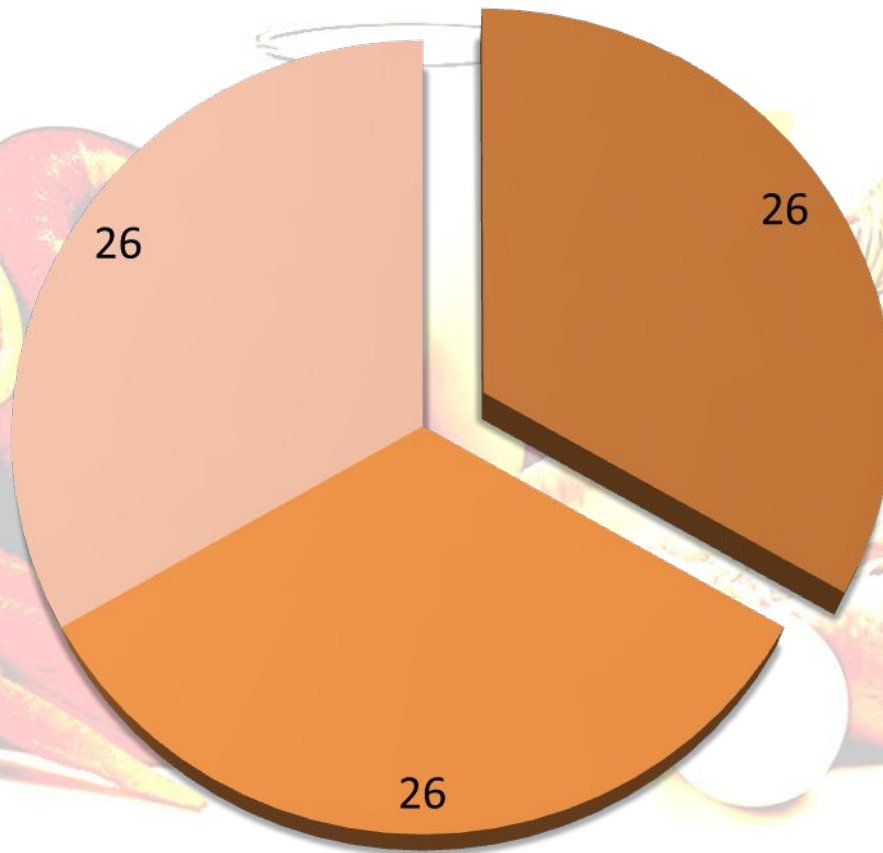


Исследуем вкусовые предпочтения одноклассников

- Какие ваши любимые продукты питания?
 - Какие продукты питания чаще всего употребляют в вашей семье?
 - Какие продукты питания ваши родители запрещают употреблять?
 - Какие продукты ваши родители вам советуют употреблять?
- 

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

1. Какие ваши любимые продукты питания?



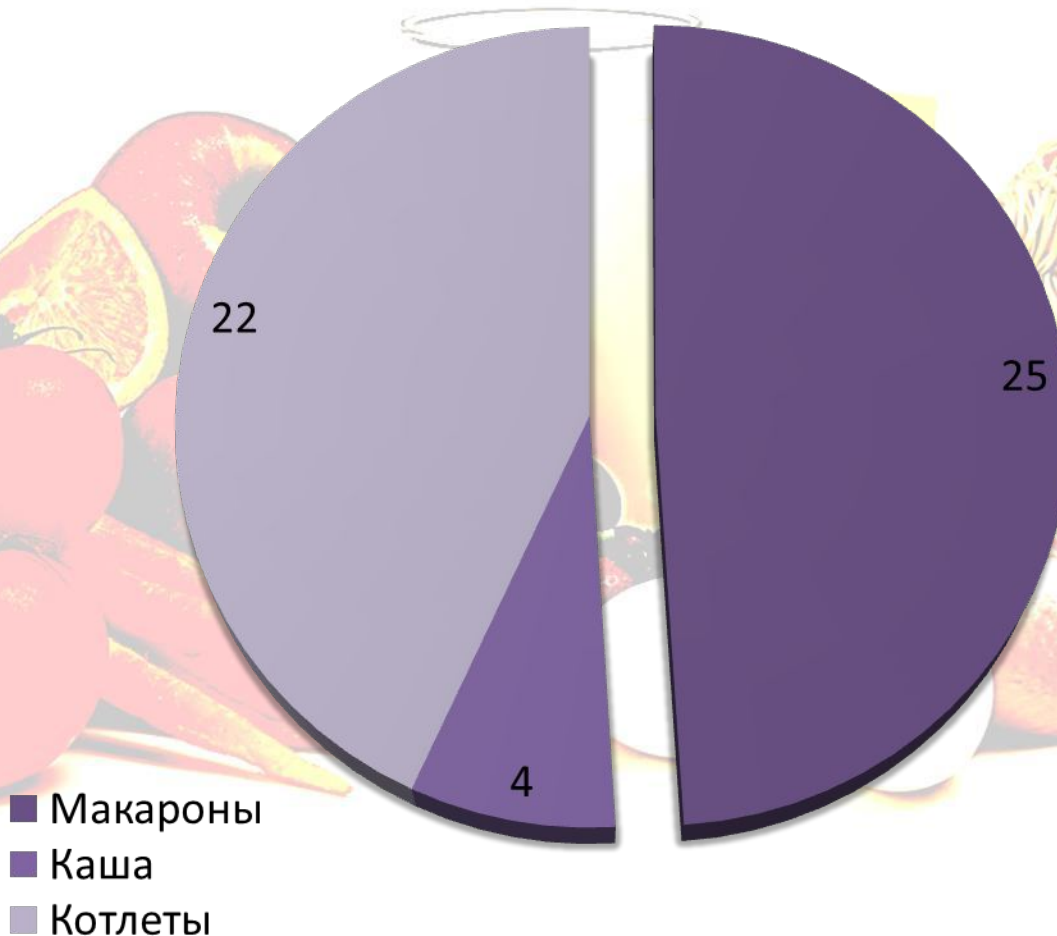
■ Пицца

■ Картофель фри

■ Кока-кола

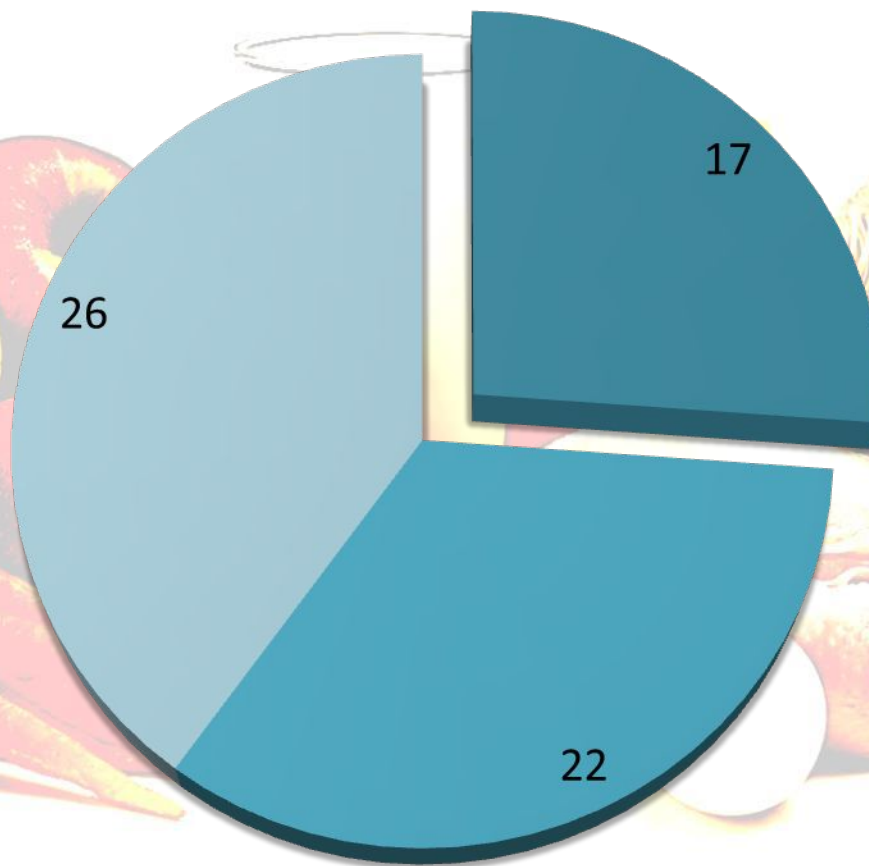
РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

2. Какие продукты питания чаще всего употребляют в вашей семье?



РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

3. Какие продукты родители вам запрещают употреблять?



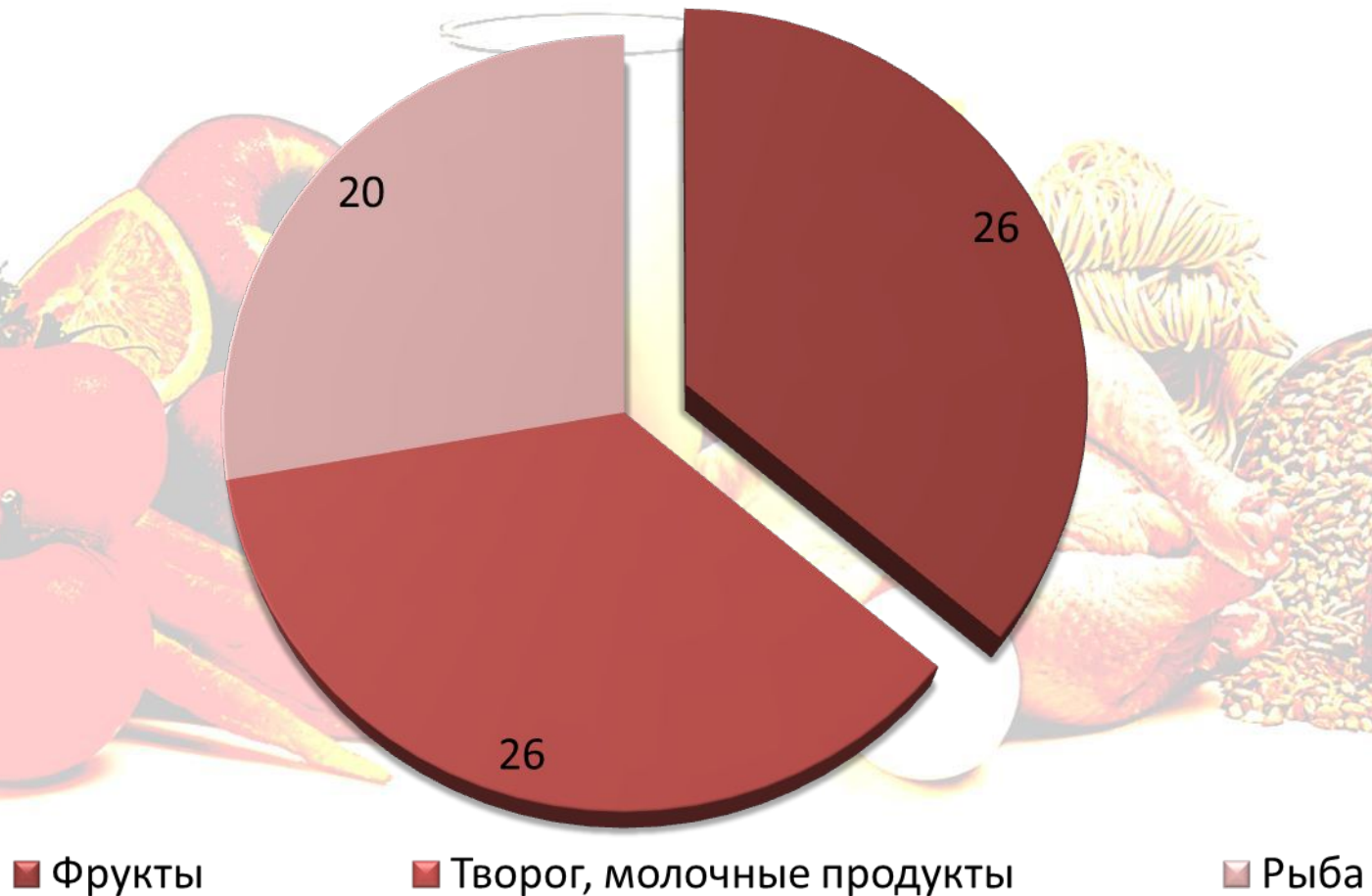
■ Сладости

■ Газированные напитки

■ Сухарики, чипсы

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

4. Какие продукты родители вам советуют употреблять?



Пищевая пирамида



Эксперимент

Мы провели 4 эксперимента



ВЫВОДЫ

- Продукты «быстрого питания» наносят вред здоровью.
- Чтобы сохранить здоровье, необходимо правильно питаться.



Практические рекомендации



- На завтрак ешьте кашу каждый день;
- Ежедневно ешьте фрукты и овощи;
- Каждый день необходимо есть мясо, рыбу, молочные продукты или яйца;
- Старайтесь есть меньше сладостей, жирной, соленой и острой пищи;
- Не употребляйте газированные напитки и «фаст-фуд».

Практические рекомендации мамам и бабушкам

Когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.



Мы выбираем здоровое питание !



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



*Правильное
питание -
залог здоровья,
силы и красоты*