Научно-исследовательская работа
ученицы 3 «В» класса
МБУ «Школа № 79»
Автор: Тягун Ксения

Тема: «Вредные продукты или правильно ли вы питаетесь?»

Научный руководитель: Клочкова Ирина Владимировна

Цель работы: выявить проблему в питании учеников третьих классов и доказать, что питаться нужно правильно.

Задачи:

1. Провести анкету среди учеников третьих классов;
2. Проанализировать результаты опроса и изучить (исследовать) выявленные проблемы в питании учеников;
3. Проанализировать научную литературу, научные статьи, исследования, справочники, рекомендации врачей, пользуясь ресурсами интернета;
4. Провести опыты;
5. Сделать выводы;
6. Дать рекомендации, советы ученикам и их родителям по правильному питанию.

Гипотеза: ***употребление вредных продуктов вредит нашему здоровью, а правильное питание сохраняет и возвращает его.*** ***Так ли это?***

АНКЕТА: «Правильно ли ты питаешься?»

1. Сколько раз в день Вы принимаете пищу?

a) 3-5 раз;
b) 1-2 раза;
c) 7-8 раз, сколько хочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

a) да, каждый день;
b) иногда не успеваю;
c) не завтракаю.

3. Что Вы выберите из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

a) булочку с компотом;
b) сосиску, запеченную в тесте;
c) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

a) стакан кефира или молока;
b) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом);
c) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

a) всегда, постоянно;
b) редко, во вкусных салатах;
c) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

a) Каждый день;
b) 2-3 раза в неделю;
c) Редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

a) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве;
b) ем иногда, когда заставляют;
c) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

a) ежедневно;
b) 1-2 раза в неделю;
c) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

a) хлеб ржаной или с отрубями;
b) серый хлеб;
c) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Входят ли в Ваш рацион рыбные блюда?

a) 2 и более раз в неделю;
b) 1-2 раза в месяц;
c) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

a) сок, компот, кисель;
b) чай, кофе;
c) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают?

a) из разных круп;
b) в основном картофельное пюре;
c) макаронные изделия.

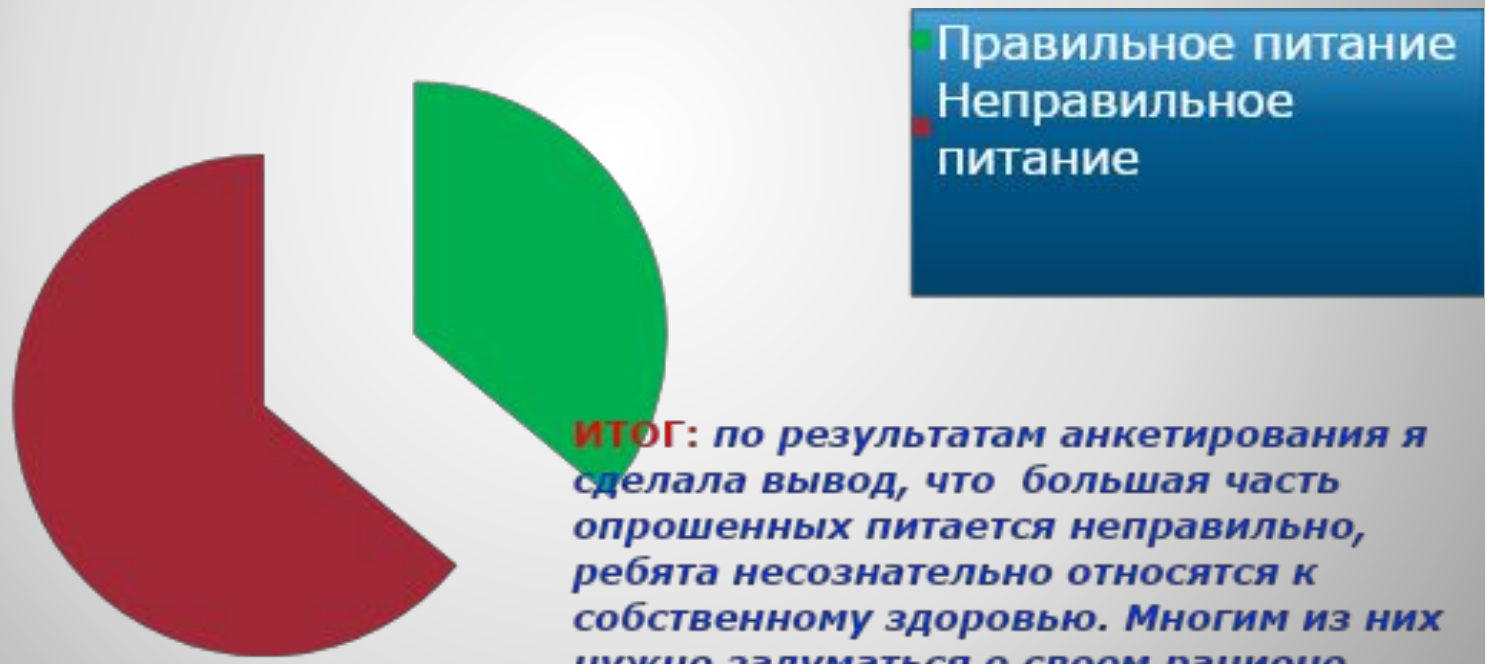
13. Любите ли сладости?

a) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно;
b) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто;
c) могу сразу съесть 0,5 кг. конфет.

Результаты опроса:

(в опросе участвовало 47 учеников третьих классов)

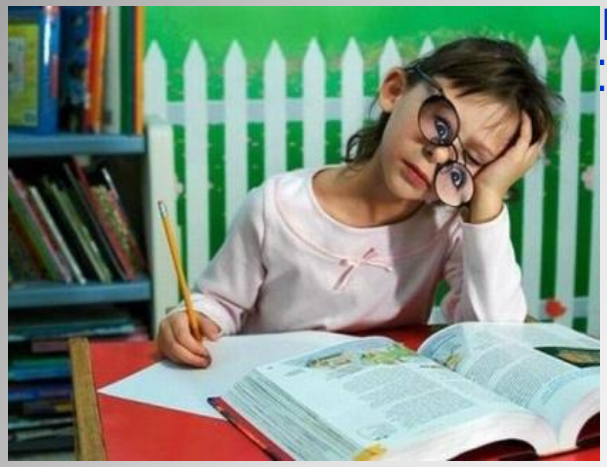
1. Сухомятка – перекус – 24 человека;
2. Мало овощей в рационе питания – 26 человек;
3. Газированные напитки – 22 человека;
4. Гарнир преобладает макаронные изделия – 28 человек;
5. Большое количество употребления сладостей – 32 человека.



ИТОГ: по результатам анкетирования я сделала вывод, что большая часть опрошенных питается неправильно, ребята несознательно относятся к собственному здоровью. Многим из них нужно задуматься о своем рационе питания.

ПОЧЕМУ?

Потому, что нарушение в питании школьника приводит не только к трате карманных денег и временному удовольствию, а также к многочисленным заболеваниям.



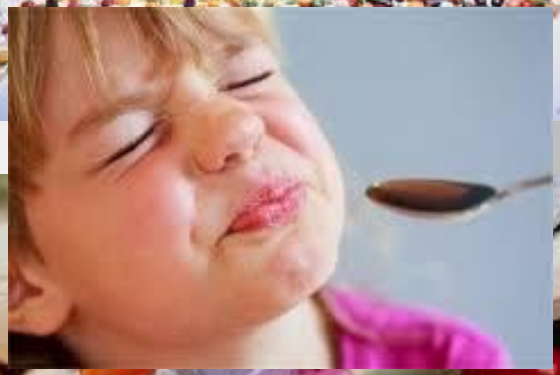
Например:

1. **Хроническая усталость, упадок сил, угнетенное состояние, стресс, депрессия, проблемная кожа, головные боли, боль в животе, тошнота, рвота, запоры, ломкие ногти, жирные волосы……..**

**И ЭТО НАЧАЛО!!!

II. Хронические заболевания: (гастриты, язвы, ожирение, сахарный диабет, повышенное давление (кровяное), заболевание сердца, заболевания кровеносных сосудов,…, РАК!!!!!!!!!!!!!!!!!!

III. Мучительная жизнь с ЛЕКАРСТВАМИ – а это итог нашей собственной лени и глухоты!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



Разберём всё по порядку:

1. Еда в сухомятку, перекусывание булочкой, пиццей, т.е. фаст-фудами приводят к болезням печени и ЖКТ. Значит они вредны!
2. Отсутствие овощей в рационе ребенка приводит к ухудшению самочувствия, к снижению работоспособности, появлению различных заболеваний.

3. **Чрезмерное употребление макаронных изделий приводит к увеличению веса, а это тоже вредит нашему организму;**
4. **Неконтролируемое употребление сахара (сладостей) и газированных напитков приводит к:**

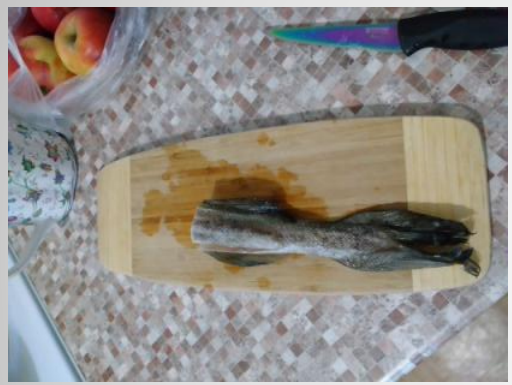
- *снижению и ухудшению обменов всех веществ в организме;*
- *разрушению костей, зубов;*
- *ослаблению иммунитета;*
- *ожирению;*
- *ухудшению зрения;*
- *образованию камней, развитию грибков и аллергии;*
- *преждевременному старению;*
- *развитию рака;*
- *ухудшению попадания кислорода в мозг и как следствие, появлению раздражительности, нарушения сна, депрессии, снижения памяти и концентрации внимания и т.п.*

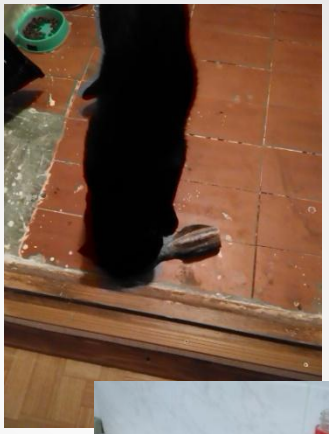
*Значит это очень вредные продукты!!!

Опыт первый (и последний для хвоста Атлантического гольца, семейство форелевых)

и отбираем у кота

1. **Берём хвост**





2. **Заливаем кока-колой**

3. **Закрываем и ждём. Через 5-10 минут произошло изменение цвета рыбы**

4. Открываем через 5 часов

5. Сравниваем результат

ПОСЛЕ

Мы видим характерное изменение цвета, разрыхление и разложение тканей

ДО

6. Итог: за небольшое количество времени воздействие газировкой привело к изменению слизистой и мышечной ткани рыбьего хвоста. А значит подобное воздействие происходит в детском желудке.

**Газированные напитки - вредный продукт!!!

Из моего жизненного опыта (опыт второй)

6 месяцев в больнице

Одна перенесенная операция

Горы таблеток

АСТМА

Шерсть + молочные продукты с вредными веществами

1,5 года!!!

1. Правильного питания (исключили все вредные продукты!!!)

2. Закаливания организма

3. Подвижных игр на свежем воздухе

Вывод: на основе проведенного опыта с рыбой, становится ясно, что, вредные продукты пагубно влияют на наш организм, соответственно, вредят здоровью. А опираясь на свой жизненный опыт, могу с уверенностью подтвердить, что правильное питание не только сохраняет здоровье , но и возвращает его.

Наша гипотеза подтверждена.

Рекомендации по питанию:

1. **Исключите употребление вредных продуктов;**
2. **Перекусывайте фруктами, орехами, сухофруктами, питьевыми йогуртами;**
3. **Пейте воду;**
4. **Употребляйте в пищу больше овощей и фруктов, мясо и рыбу, молочные продукты;**
5. **Гуляйте на свежем воздухе;**
6. **Больше двигайтесь.**

И будете здоровы!

Список литературы:

1. Монастырский К. «Основы абсолютного здоровья и долголетия. Функциональное питание»

2. Брин В.Б., Вартален И.А. и др. «Основы физиологии человека».

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

4. «Правильное питание», Издательство: «Терра – Книжный клуб»

5. Интернет http://dia-creativ.ru/publ/84-1-0-2258
http://obuchonok.ru/node/385
www.schoolrm.ru/.../первые%20шаги%20в%20науку_Семенов.doc!!!!!!!!!!
http://meddaily.ru/article/10nov2014/pit_psy!!!!!!
http://www.gazeta.ru/science/2009/10/17_a_3274150.shtml
http://wiki.tgl.net.ru/index.php

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!