

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?

- а) 3-5 раз;
- б) 1-2 раза;
- с) 7-8 раз, сколько хочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- а) да, каждый день;
- б) иногда не успеваю;
- с) не завтракаю.

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

- а) булочку с компотом;
- б) сосиску, запеченную в тесте;
- с) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- а) стакан кефира или молока;
- б) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом);
- с) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- а) всегда, постоянно;
- б) редко, во вкусных салатах;
- с) 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?

- а) сок, компот, кисель;
- б) чай, кофе;
- в) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают?

- а) из разных круп;
- б) в основном картофельное пюре;
- в) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- а) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно;
- б) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто;
- в) могу сразу съесть 0,5 кг. конфет.

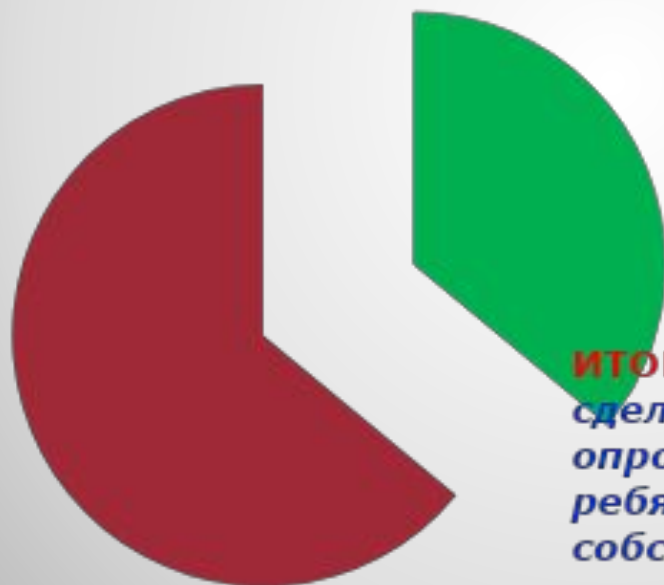


Вредные продукты для ребёнка: чипсы, сухарики, шоколадные батончики

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.



■ Правильное питание
■ Неправильное питание

ИТОГ: по результатам анкетирования я сделала вывод, что большая часть опрошенных питается неправильно, ребята неосознанно 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:

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
(крвяное), заболевание
сердца, заболевания
кровеносных сосудов, ...,
РАК!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**



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



Разберём всё по порядку:

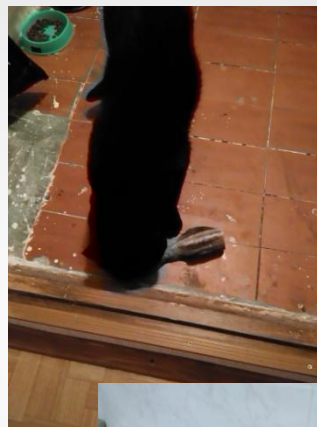
1. Еда в сухомятку, перекусывание булочкой, пиццей, т.е. фаст-фудами приводят к болезням печени и ЖКТ. Значит они вредны!
2. Отсутствие овощей в рационе ребенка приводит к ухудшению самочувствия, к снижению работоспособности, появлению различных заболеваний.



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



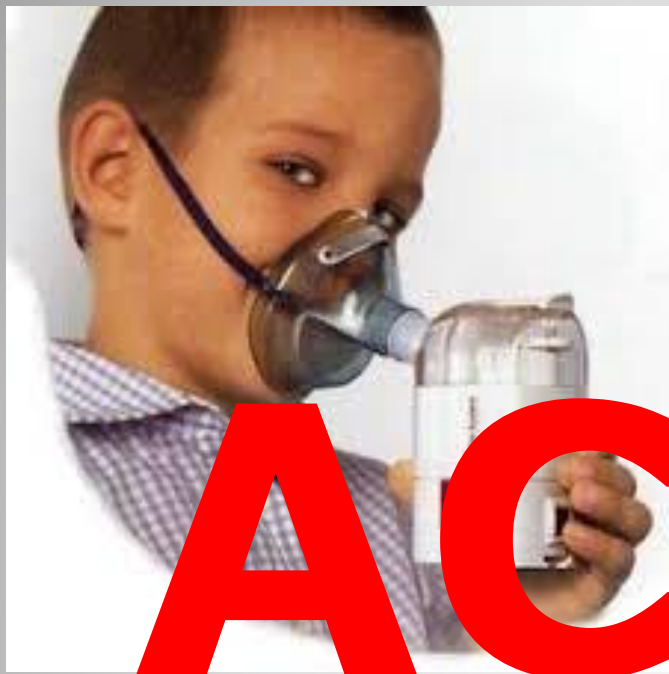
**Из моего жизненного опыта
(опыт второй)**

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!