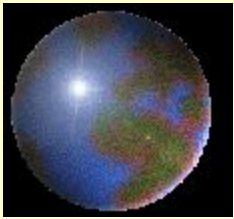
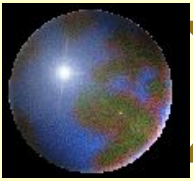


Проект «Экология питания»



Качественное определение
содержания крахмала в
продуктах питания

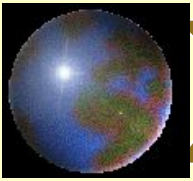
Авторы: группа учащихся 7в класса



Визитная карточка проекта

Представленные материалы созданы группой учащихся
7в класса.

Исследования проводились в рамках учебной программы
курса по выбору «Я- эколог»

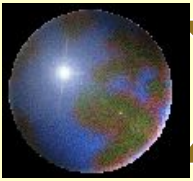


Основополагающий вопрос

Можно ли самому человеку реально влиять на качественные показатели своего роста и развития с помощью питания?

Проблемные вопросы:

- В ходе проекта рассматривались также вопросы:
1. Какие продукты питания должны обязательно присутствовать в рационе подростка?
 2. Какие продукты наиболее часто встречаются в нашем питании?
 3. Как определить их наличие в пище?



Гипотеза:

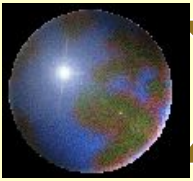
Если продукты ежедневного рациона содержат много крахмала, то можно самостоятельно регулировать количество и качество принимаемой пищи

Объект исследования:

Продукты ежедневного питания

Предмет исследования:

Содержание крахмала в составе продуктов

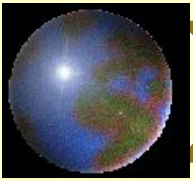


Цель работы:

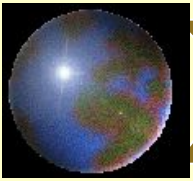
Выявить продукты нашего повседневного рациона, содержащие наибольшее количество крахмала.

Задачи работы:

1. Изучить литературу по теме проекта.
2. Подготовить и провести исследование по определению количества крахмала в продуктах питания.
3. Подготовить презентационные материалы по проекту.

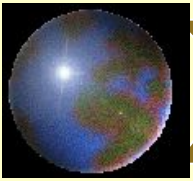


Материалы исследования

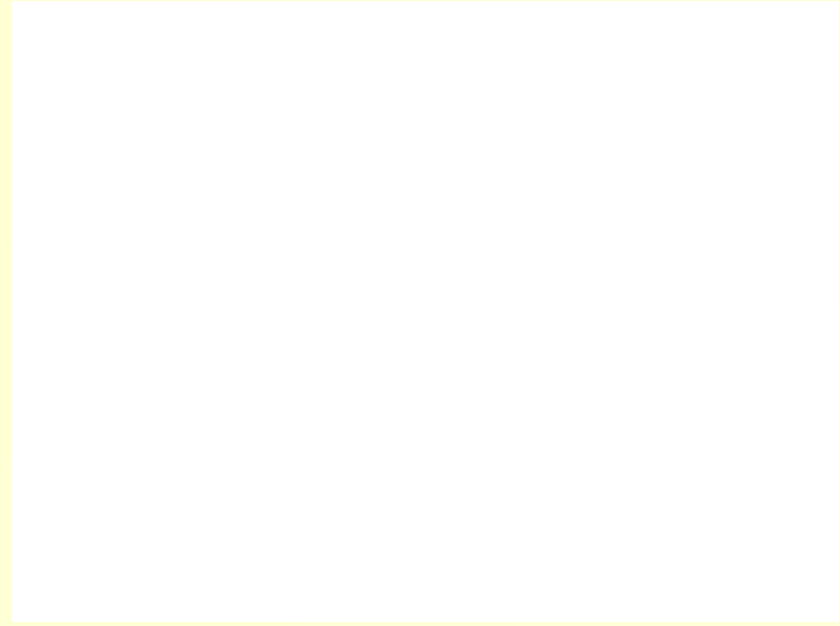


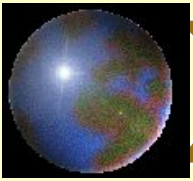
Содержание крахмала в продуктах



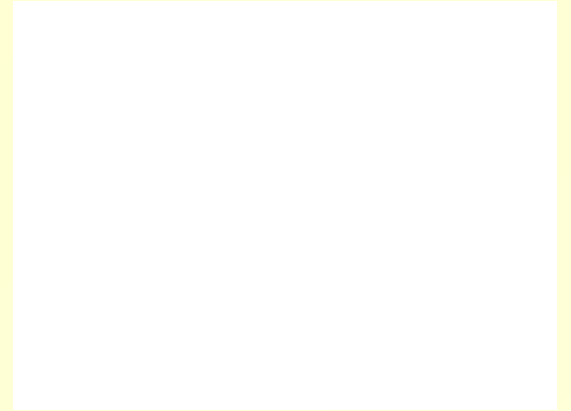


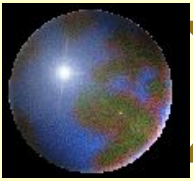
Сыры



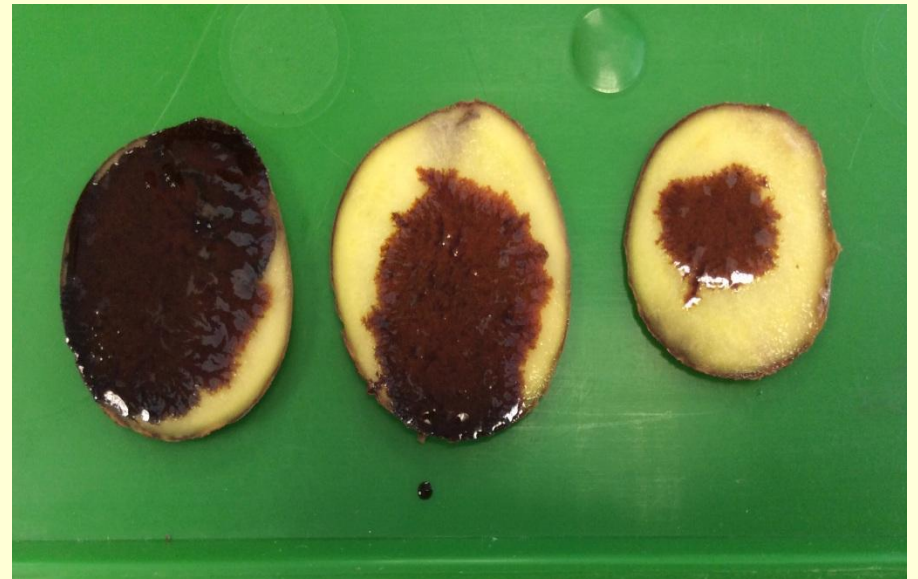


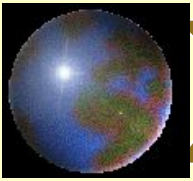
Колбасные изделия





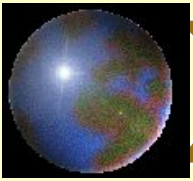
Овоци





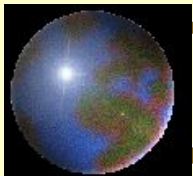
Хлебобулочные изделия





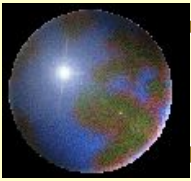
Школьное питание





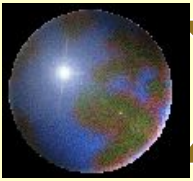
Содержание крахмала в пище

Пищевой продукт	Наличие крахмала	Цвет раствора йода
Бананы	да	синий
Печенье	да	синий
Колбаса (полукопчённая)	да	светло-коричневый
Колбаса (варёная)	нет	оранжевый
Сыр (маасдам)	нет	оранжевый
Сосиски	да	светло-синий
Шоколадка	да	чёрное
Морковь	нет	оранжевый
Картофель (проросший)	да	светло-синий
Булочка с яблоками	да	темно-синий
Плавленый сыр	да	чёрный



Содержание крахмала в пище

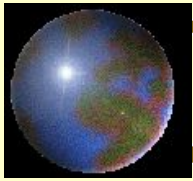
Пищевой продукт	Наличие крахмала	Цвет раствора йода
Картофельное пюре	да	Темно-синий
Котлета (школьная)	да	темно-синий
Гречневая каша	да	темно-синий



Заключение. Выводы

В ходе работы с источниками, проведения исследования, группой был получен следующий ответ на основополагающий вопрос:

Человек может влиять на процессы роста и развития своего организма с помощью контроля за содержанием углеводов в пище. Но такое возможно, только если в семье существуют стабильные традиции рационального и здорового питания.



Выводы. Рекомендации.

Гипотеза исследования подтвердилась частично.

Даже зная о вреде некоторых продуктов,
мы не всегда можем отказаться от их
употребления.

Рекомендуем: меньше есть углеводистую
пищу; из крахмалосодержащих продуктов выбирать
только самые нужные и вкусные.