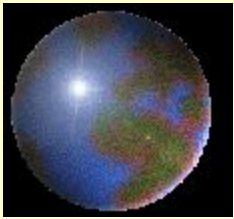
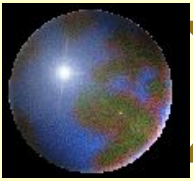


# Проект «Экология питания»



Качественное определение  
содержания крахмала в  
продуктах питания

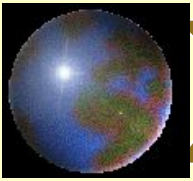
Авторы: группа учащихся 7в класса



# *Визитная карточка проекта*

Представленные материалы созданы группой учащихся  
7в класса.

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

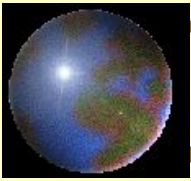


## *Основополагающий вопрос*

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:*

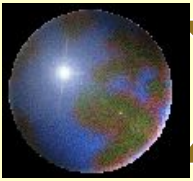
Если продукты ежедневного рациона содержат много крахмала, то можно самостоятельно регулировать количество и качество принимаемой пищи

## *Объект исследования:*

Продукты ежедневного питания

## *Предмет исследования:*

Содержание крахмала в составе продуктов

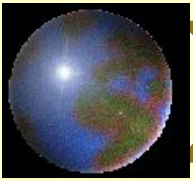


## *Цель работы:*

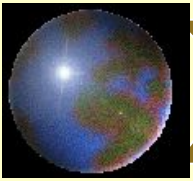
Выявить продукты нашего повседневного рациона, содержащие наибольшее количество крахмала.

## *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.

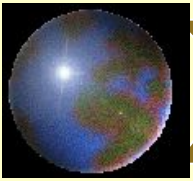


# *Материалы исследования*

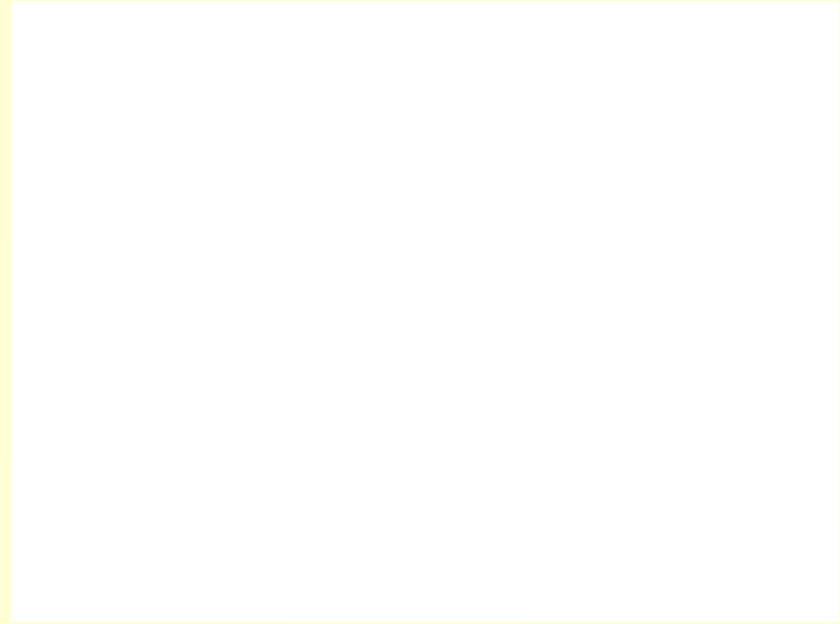


# *Содержание крахмала в продуктах*

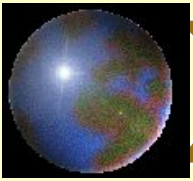




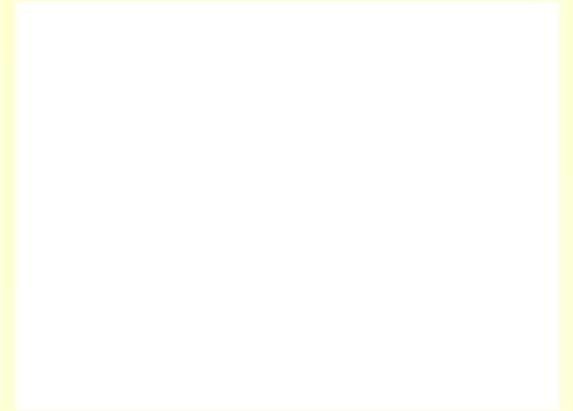
# *Сыры*

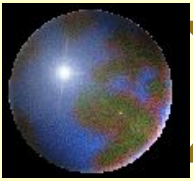




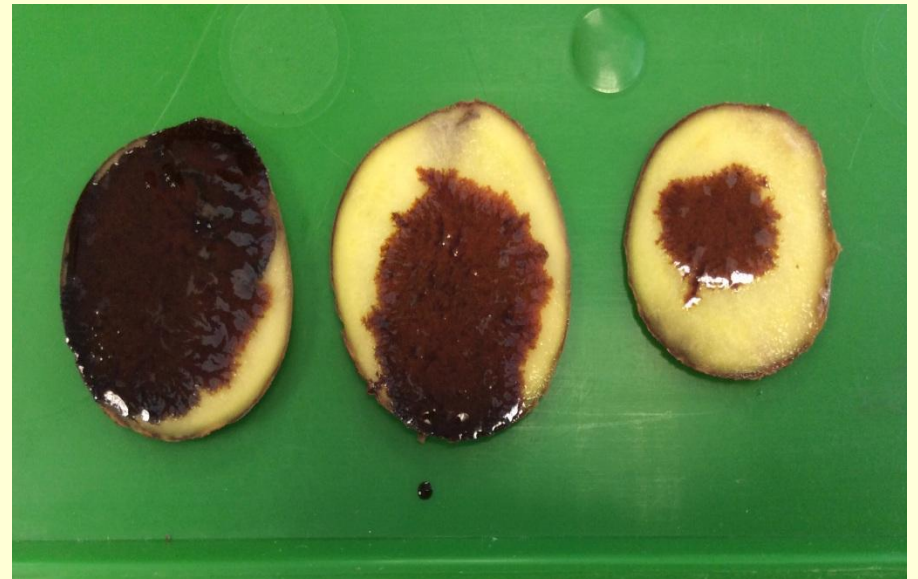


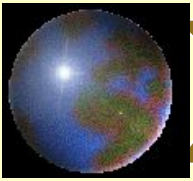
# *Колбасные изделия*





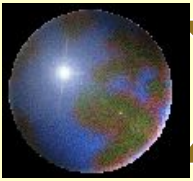
# Овоци





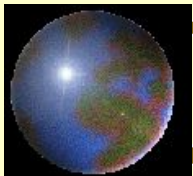
# *Хлебобулочные изделия*





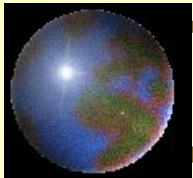
# *Школьное питание*





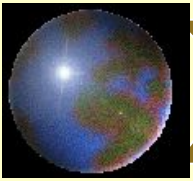
# Содержание крахмала в пище

<b>Пищевой продукт</b>	<b>Наличие крахмала</b>	<b>Цвет раствора йода</b>
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*

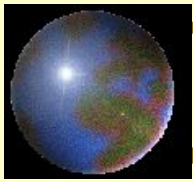
<b>Пищевой продукт</b>	<b>Наличие крахмала</b>	<b>Цвет раствора йода</b>
Картофельное пюре	да	Темно-синий
Котлета (школьная)	да	темно-синий
Гречневая каша	да	темно-синий



## *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.