Областное государственное автономное общеобразовательное учреждение«Центр образования «Ступени»

Исследовательская работа

Вредные и полезные продукты

Выполнила: Тулинова Тамара,
ученица 4 класса
Руководитель:
Роговастова М.В.,
учитель окружающего мира

Цель проекта: выяснить, какие продукты можно назвать вредными, а какие полезными.

Объект, предмет моего исследования:

Объект исследования - **человек**

Предмет исследования - **продукты питания**

Методы исследования:

- анализ
- опрос
- эксперимент
- сбор информации из книг, журналов, интернет — ресурсов.

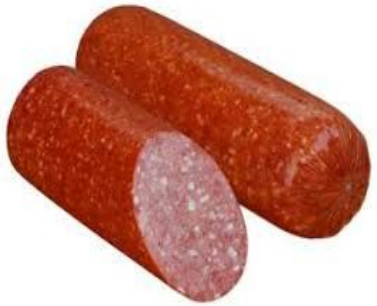
Гипотеза моего исследования предполагает, что вред здоровью приносят вредные продукты: жирная пища, чипсы. А здоровье человеку приносят полезные продукты: витамины, творог, фрукты, овощи.

Вредные вещества и вредные продукты

Вредные вещества	Вредные продукты
1. Красители Е100 — Е199 (улучшают цвет и вид продукта)	Лимонад, кока-кола, сладости (чупа-чупс), мороженое
2. Консерванты Е200 — Е299 (продлевают срок годности пищевых продуктов)	Рулеты, торты, консервы
3. Стабилизаторы Е400 — Е459	Колбасные изделия
4. Усилители вкуса Е600 — Е699 (усиливают вкусовые качества продуктов)	Картошка фри, кириешки, чипсы, лапша быстрого приготовления

Вредные продукты

- Чупа-чупс
- Чипсы
- Сладкие газированные напитки
- Сладости
- Сосики и колбас
- Жирное мясо
- Майонез
- Лапша быстрого приготовления
- Соль
- Попкорн
- Фаст-фуд



Полезные вещества и полезные продукты

Витамины и минеральные вещества	Для чего служат витамины и минеральные вещества	В каких продуктах содержатся витамины и минеральные вещества
Витамин А	Необходим для поддержания хорошего зрения	Морковь
Витамин В1	Укрепляет нервную систем	Мясо
В2	Принимает участие в клеточном обмене	Сыр
В6	Рост волос, содержание гемоглобина в крови	Манго
В12	Образование эритроцитов	Рыба
Витамин С	Один из важнейших витаминов, необходимых для укрепления здоровья	Лимон
Витамин Д	Отвечает за отложение кальция в костях	Яйцо, творог
Витамин Е	Укрепление мышц	Горох
Витамин К	Отвечает за нормальную свертываемость крови	Красная капуста
Кальций	Необходим для построения и укрепления костей и зубов	Творог
Калий	Важен для деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы	Картофель, шпинат
Железо	Важен для деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы	Яблоко
Йод	Необходим для нормальной работы щитовидной железы	Морская капуста

Питательные вещества

С пищей человек получает необходимые организму питательные вещества.

Белки – вещества, которые служат основным строительным материалом для тела человека. Особенно нужен такой материал детям – для роста и развития. Белками богаты творог, яйца, мясо, рыба, фасоль, горох.

Жиры – обеспечивают организм энергией, а также служат строительным материалом для тела. Источником жиров являются сливочное и растительное масло, маргарин, сметана.

Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты.

Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их много в овощах и фруктах.

Практическая работа
Для изучения проблемы я провела анкетирование среди учащихся

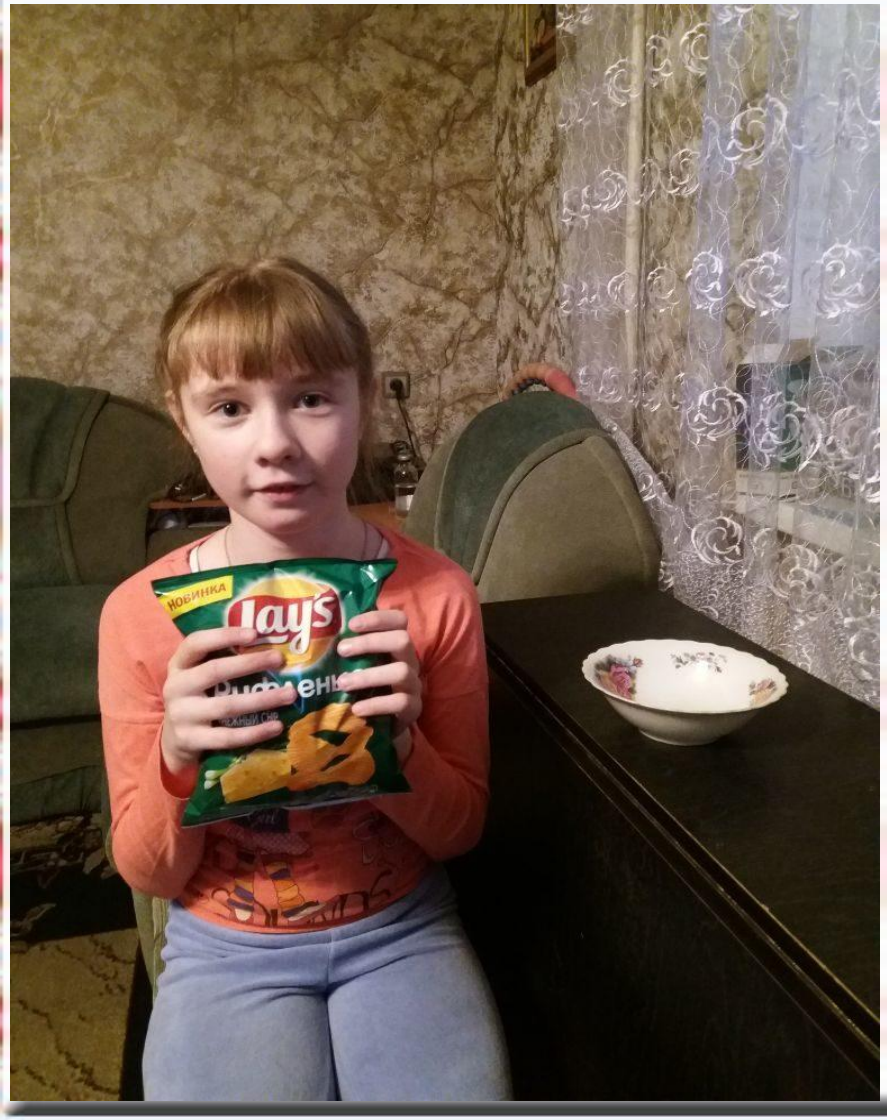
Результаты анкетирования учащихся 3, 4 классов.

Содержание вопросов	Ответы учащихся 3 классов (8 человек)	Ответы учащихся 4 классов (7 человек)	Общее количество ответов учащихся 3, 4 классов (15 человек)
1. *Любите ли вы овощи, фрукты? Часто ли вы их едите?* А) Люблю, ем часто Б) Люблю, но ем редко В) не люблю	4 4	6 1	**10** 5
2. *Знаешь ли ты что-нибудь о полезной еде?* А) не знаю Б) знаю	1 7	7	1 **14**
3. *Любите ли вы чипсы, шоколад, лимонад? Часто ли вы их едите?* А) Люблю, ем часто Б) Люблю, но ем редко В) не люблю	1 6 1	2 5	3 **11** 1
4. *Знаешь ли ты что-нибудь о вредной еде?* А) не знаю Б) знаю	8	2 5	**10** 5
5. *Что бы ты выбрал – чипсы и газировку или фрукты?* А) чипсы и газировку Б) фрукты	8	1 6	**9** 6
6. *Как ты думаешь, ты здоров?* А) да Б) да, но к концу дня чувствую усталость В) нет	2 5 1	4 3	6 **8** 1

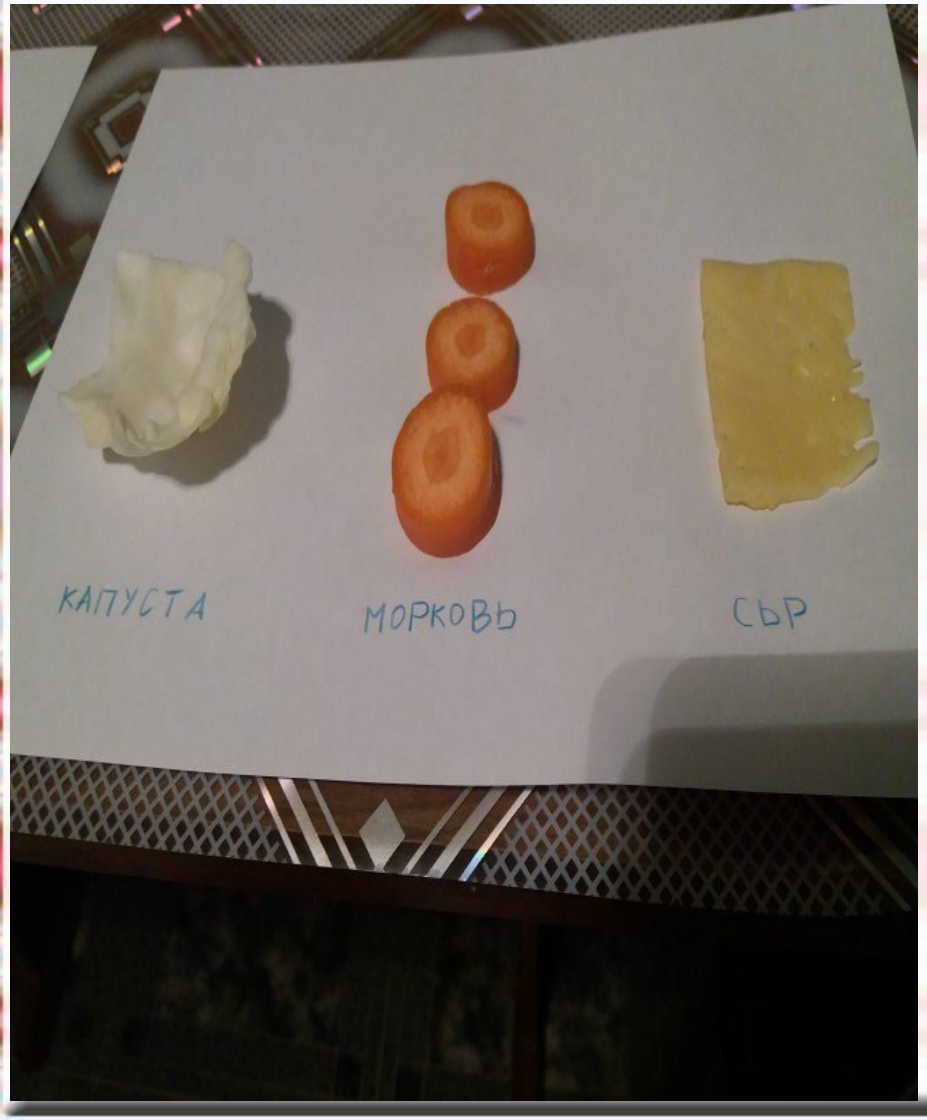
Результаты моего эксперимента

Полезные продукты	Не очень полезные продукты	Вредные продукты
	Молочный коктейль	Сухарики «Компашки»
Рис	Хрустящие шарики	Пепси-кола
Геркулес	Шоколадный батончик	Чипсы
Гречка	Квас «Хлебный»	Рулет
Хлопья «Увелка» из 5 злаков	Козинаки	Кукурузные палочки с сыром
Яйца	Чак-чак	Лимонад
Сливочное масло	Сметанный продукт	Чай...
Растительное масло	Икра из кабачков	Майонез
Молоко «Molli»	Шпроты	Сгущенка варёная
Сметана	Мороженое	Творожные сырки «Чудо»
Сухари	Консервированный зелёный горошек	Крабовые палочки
«Несквик»	Чубук	Жвачка
Шампиньоны замороженные	Тушёная свинина	Горячий шоколад
Йогурт	Чоко-пай	Чупа-чупс
Сок «Любимый»	Сосиски «Пятачок»	Вермишель быстрого приготовления
Минеральная вода	Шоколад «Алёнка»	Каша быстрого приготовления

Опыты с едой
1 опыт. Чипсы



2 опыт. Определение жирности продуктов



Практическая работа

Провела эксперимент - сбор и анализ этикеток

3 опыт. Яблоко

3 опыт. Яблоко

Рецепт творога

Выводы

В результате проведенного исследования были решены следующие задачи:

1. Мы ознакомились с различной литературой.

2. Изучили, как влияют вредные и полезные продукты на организм человека.

3. Провели анкетирование, эксперименты, опыты, в ходе которых доказали, насколько некоторые продукты питания вредны для человека, а какие продукты питания могут быть полезны для человека.

Итак, мы считаем, что цель работы достигнута. Проведенное исследование показало, что вред здоровью приносят вредные продукты: жирная пища, чипсы. А здоровье приносят полезные продукты: витамины, творог, фрукты, овощи, что подтвердило выдвинутую нами гипотезу.

Ешьте только здоровые продуктыукрепляйте иммунитет!

Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!

PPt4WEB.ru

Список литературы:

1. Г.Л. Апанасенко. Здоровый образ жизни. Л., 2008
2. Ильина Светлана "Как надо питаться".
3. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. М., "Физкультура и спорт", 2005.
4. Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровье семьи»
5. Учебник для 3 класса «Окружающий мир» Вахрушев А. А.и др.
6. http://revolution.allbest.ru/marketing/00026528
7. http://www.gost81.ru/doc-4052.html