

Что мы едим. Вкусно или полезно?

Участники проекта - учащиеся 3 «А», 2 «В» классов

Руководители проекта Колемаскина Л. В. Черепенько И.
Ю

Как «родился» проект?

С помощью ученика Н. во 2 «В» класс проникла пачка чипсов и бутылка газированной воды. Возник спор, и мы решили найти истину.....

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

Доказать, что чипсы и газированные напитки приносят вред нашему организму.

Питание младших школьников должно быть полноценным и правильным

ЗАДАЧИ:

1. Узнать о любимых продуктах питания детей, выяснить их пользу и вред.
2. Провести анкетирование учащихся 2-3 классов и представить результаты.
3. Исследовать состав продуктов опытным путём, объяснить их действие на организм.
4. Предложить альтернативное решение.
5. Пропагандировать здоровое питание среди учащихся нашей школы

вопрос:

Любимая еда для детей вкусна или полезна?

Направляющие вопросы:

1. Что мы любим?
2. Почему дети любят чипсы и газированные напитки?
3. Какой вред несут любимые продукты?
4. Какую опасность для здоровья человека представляют?
5. Есть ли альтернативное решение проблемы?

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный (Обсуждение в классе, распределение на группы, получение заданий)
2. Основной (Сбор информафии, анкетирование, обработка информации, подготовка листовок, составление кулинарной книги)
3. Заключительный (Защита рефератов, выпуск газеты, расклеивание листовок и рисунков, пропаганда полезных продуктов и здорового питания, в классах предоставленная информация о вреде чипсов и газированной воды)

А что делали ещё:

Работали в библиотеке по поиску информации

Работали в интернете

Рисовали, клеили и оформляли

Проводили опыты

Проводили опрос в магазинах
нашего посёлка

Создавали кулинарную книгу

Но самое главное – работали
дружно и с увлечением!!!

Наши группы:

«Считоводы»

«Собиратели информации»

«Оформители»

«Художники»

«Практики»

«Журналисты»

«Кулинары»

2-3 классов (работали СЧИТОВОДЫ)

Образец анкеты:

1. Выбери то, что ты больше всего любишь

Котлета, суп, пироги с яблоками, блины, кашу, чипсы, молочный суп, плов.

2. Выбери, то что больше всего любишь

Сок, чай с лимоном, кисель, какао, газированные напитки (Кока-кола, лимонад, и др), морс, молоко.

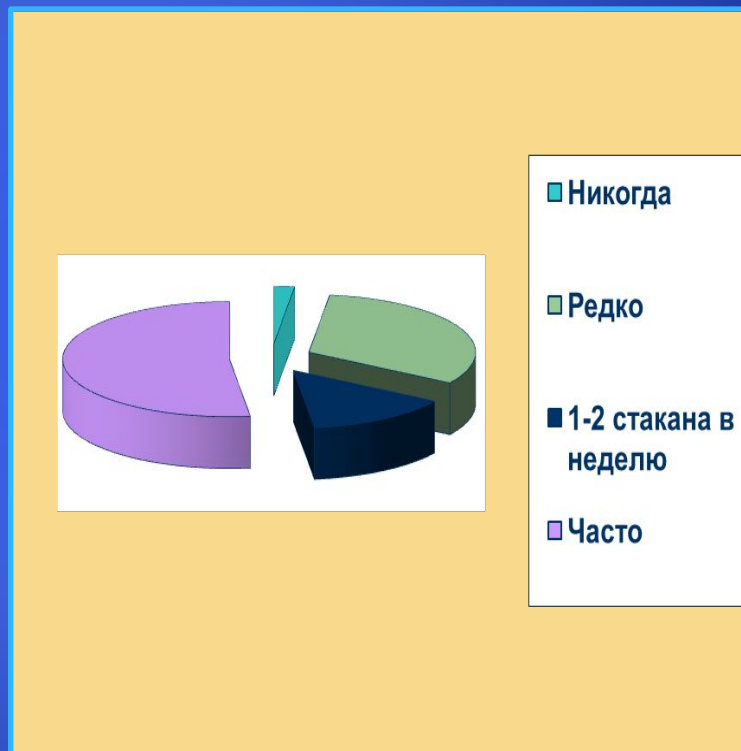
Протестировано 165 учащихся. Из них выбрали:

Чипсы - 96 учащихся

Газированные напитки – 107 учащихся

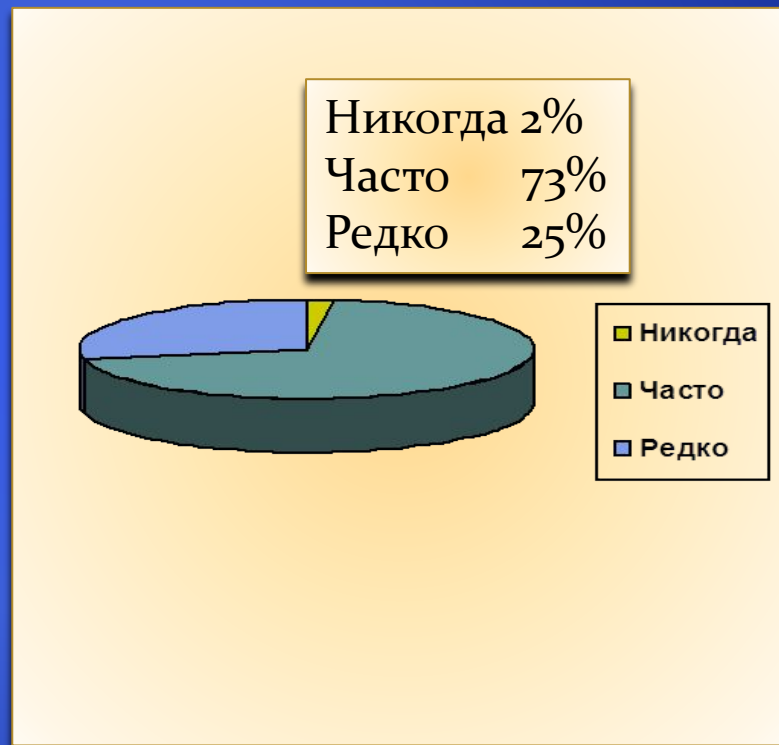
Опрос учащихся:

Как часто вы употребляете газированные напитки?



Опрос учащихся:

Как часто вы
употребляете
чипсы?



Что мы выяснили о чипсах (работали собиратели информации)

В продукте нет ни грамма пользы – ни витаминов, ни минералов, ни питательных веществ, которые могли бы укрепить подрастающий организм. После переработки картошка теряет все свои полезные свойства и приобретает вредные. Появляются канцерогенные жиры. Их избыток чреват проблемами с пищеварением, ожирением и затормаживанием умственной деятельности. Продукт также богат красителями и ароматизаторами. Они могут вызвать аллергию, а их накопление в организме способно привести к серьезным последствиям.

Что получает ребенок с пачкой чипсов (100 г)?

- 1) 0% полезных веществ – ни витаминов, ни минералов, ни хороших белков и углеводов.
- 2) 510 ккал – то есть почти половину дневной нормы.
- 3) 0,7 г поваренной соли, а за день можно съесть не больше 2 г.
- 4) 30 г насыщенных жиров, канцерогены.
- 5) Красители и ароматизаторы.

ЧИПСОВ:

Лишние килограммы, высокий уровень холестерина, закупорка сосудов, инфаркты и диабет.

- И еще, как ни странно, зависимость... Да, ученые подтверждают тот факт, что картофельные чипсы, как, впрочем и гамбургеры, способны вызывать зависимость сродни наркотической.

0

канцерогенах

По результатам опроса учащихся - 56%- ничего не знают о канцерогенах. 42%- лишь догадываются, 2%-знакомы с ЭТИМ понятием.

Канцероген - вещество или физический агент (излучение), способные вызвать развитие злокачественных новообразований или способствующий их возникновению.

Канцероген поражает нервную систему, печень, почки увеличивает риск возникновения раковых опухолей.

Большинство канцерогенов имеют антропогенное происхождение. Ваши чипсы напичканы канцерогенами.

А теперь очередь газированных напитков

Сильногазированные напитки не рекомендуется пить лицам, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта и детям. Не стоит злоупотреблять подобными напитками, и в частности кока-колой, и по той причине, что избыточное поступление в организм фосфорной кислоты, содержащейся в них, может вызвать дефицит кальция.

Высокий уровень кислотности любимого народом напитка Колы делает, оказывается, возможным использование его в качестве чистящего(!) средства для удаления ржавчины и накипи, для зачистки контактов автомобильных аккумуляторов, придания блеска унитазам и т.д.

ФАКТЫ.....

1. Сахар в народе называют «сладкой смертью». Его чрезмерное потребление ведет к разрушению зубов. Особенно вредны для зубов сладкие прохладительные напитки. В одном стакане Кока-колы содержится пять чайных ложек сахара.
2. Кофеин вызывает нарушения сна (ребенок, выпив на ночь два стакана колы, труднее засыпает). Но самое опасное, что к кофеину может возникнуть привыкание.
3. Углекислый газ раздражающе действует на желудок, вызывает изжогу и воспаление в нем. Кислота (фосфорная) разрушает зубную эмаль.

Ещё немного о Кока-коле

ГДЕ ИСПОЛЬЗУЮТ КОКА-КОЛУ:

1. Чтобы почистить раковину, вылейте банку Колы и не смывайте в течение часа. Лимонная кислота удалит пятна.
2. Чтобы удалить ржавые пятна с бампера машины, потрите бампер фольгой, смоченной в Коле.
3. Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку Колой и обмотайте ею болт на несколько минут.
4. Кола поможет избавиться от пятен. Она очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.
5. Налейте Кока-колы в чайник и оставьте её там на весь день. Она удалит всю накипь и чайник будет внутри как новый.
6. В США в полицейском автомобиле требуют возить 2 баллона кока-колы для смывания крови на асфальте при ДТП.

ОПЫТЫ, ОПЫТЫ...

1. Чипсы содержат большое количество жира. Если на чистую салфетку положить большой чипс, согнуть салфетку и нажать сильнее то мы увидим большое жирное пятно.
2. В чипсах много крахмала. Если мы возьмём раствор йода и капнем на чипс, через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала. Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это – идеальная питательная среда для кариесных бактерий.
3. В чипсах содержится опасное вещество – акриламид. При поджигании ломтика чипсов появляется едкий запах пластмассы. Это говорит о присутствии опасного акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающий нервную систему, печень и почки.

**ХОТИТЕ ПОКУПАТЬ
ЧИПСЫ И КОКА-
КОЛУ?**

Наши продукты (работали оформители)

Выставка рефератов

Наша газета

Готовимся к защите проекта



Составляем рецепты

Клеим листовки



сделали:

выдержки из сочинений учащихся:

1. Я никогда не буду покупать чипсы и газированную воду, я хочу вырасти здоровым, крепким и умным.
2. Мне мама раньше часто покупала чипсы и Колу, а теперь мы всей семьёй решили отказаться от этих продуктов, потому что узнали о страшных последствиях.
3. Я рада, что я узнала о вреде чипсов сейчас, а не когда стану взрослой. Ведь тогда может быть поздно.
4. А мы теперь дома жарим чипсы и делаем самодельный лимонад. Вкуснятина и полезно!

Альтернатива всегда есть

1. Картофель нарезаем тонкими ломтиками

2. Сложить ломтики картофеля в дуршлаг и промыть холодной водой. Затем оставить картофель на некоторое время, чтобы вода стекла.

Приятного аппетита!

3. Когда ломтики подсохнут, переложите их на крутящуюся тарелку микроволновки, или противень предварительно застелив бумагой для выпечки. Включить микроволновку или духовку. Как только чипсы начнут "зарумяниваться" и приобретут золотистый

4. Чипсы готовы. Их можно посыпать укропом, зеленью, специями.

Рецепт домашнего лимонада (ну очень полезный)

«Лимонад для детей»

Берём 2 средних лимона, выжимаем из них сок, заливаем 1, 5литра воды, добавляем сахар по вкусу и лимонад готов!

«Клюквенный лимонад»

Клюкву перебрать, вымыть, размять деревянной ложкой, сок процедить через марлю или отжать через соковыжималку, добавить в жидкость сахар и воду.

клюква	200	г
сахар	200	г
вода кипяченая охлажденная	1	л
лед	20	кубиков

**Спасибо за
внимание**