

# ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА «МОЁ ЗДОРОВЬЕ»

Тема: «Почему я расту?»

Выполнили:  
Косарев Олег  
Короткова Катя  
ученики 4-го «А» класса  
МОУ СОШ № 256  
г. Фокино

# А я не знал, что я расту...

А я не знал, что я расту,  
Все время, каждый час.  
Я сел на стул - но я расту,  
Расту, шагая в класс.

Расту, когда гляжу в окно,  
Расту, когда сижу в кино,  
Когда светло, когда темно,  
Расту, расту я все равно.

Идет борьба за чистоту,  
Я подметаю и расту.

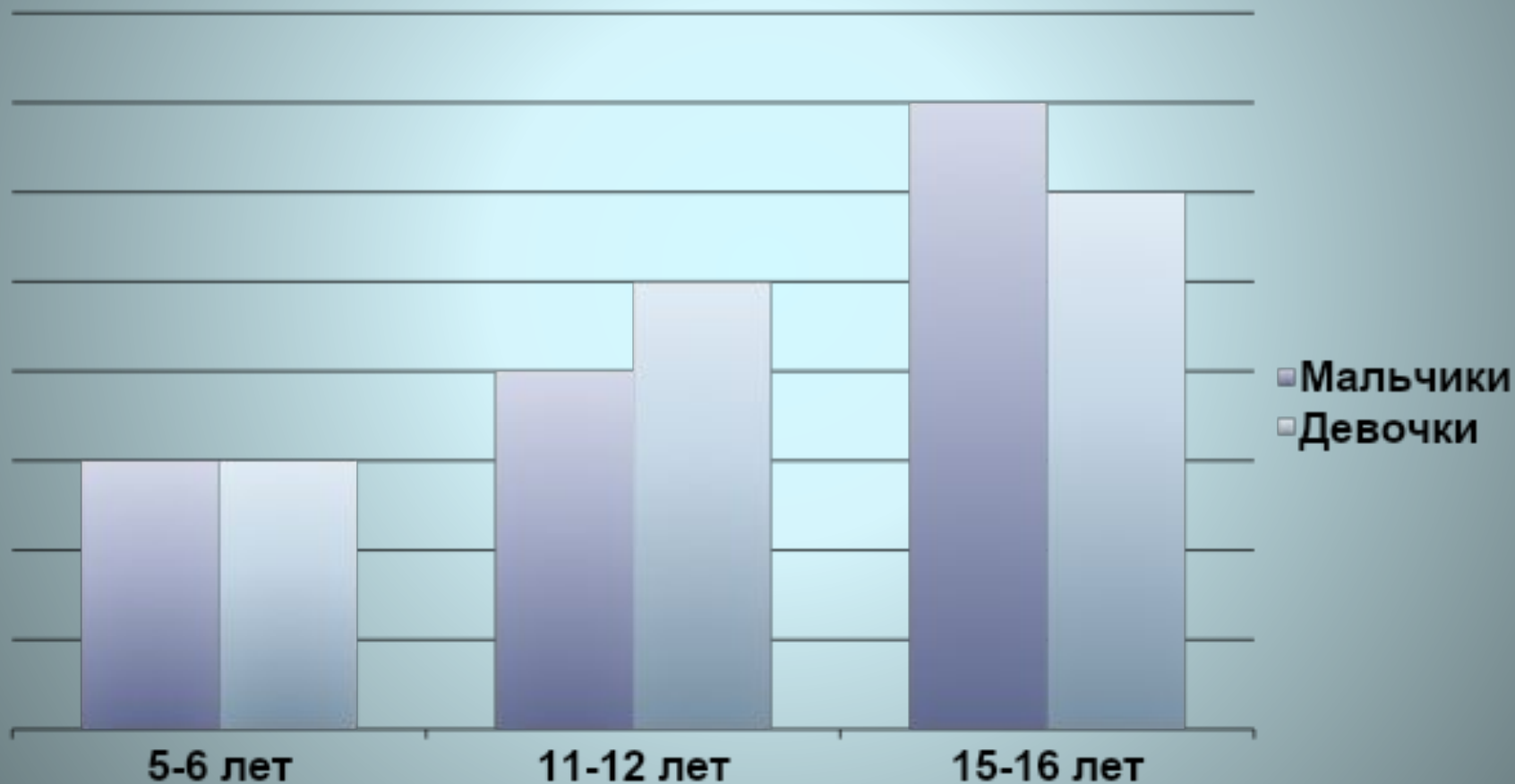
## Гипотеза:

- Мы предполагаем, что для слаженной работы организма необходимы питательные вещества: *белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.*

# От чего зависит наш рост и вес?

- от правильного питания с определенным количеством белков, углеводов, жиров, витаминов и минеральных веществ;
- наследственности – если родители высокого роста, то и ребенок, скорее всего, будет высоким;
- гормонов – ребенок, у которого нормально функционируют железы внутренней секреции, вырабатывающие химические вещества – гормоны роста, будет развиваться без отклонений, даже если сначала он растет медленно;
- рост и развитие ребенка могут замедляться в результате продолжительной болезни.

# Темп роста мальчиков и девочек



# Мои показатели роста и веса.

## 1. Сколько я должен весить?

Косарев Олег:

Рост (Р) = 138 см  $\approx$  14 дм

Вес (В) = 33,7 кг  $\approx$  34 кг

Короткова Катя:  $H_{(норма)} = В : Р$

Рост (Р) = 136 см  $\approx$  14 дм<sup>(норма)</sup>

Вес (В) = ~~34 кг~~  $\approx$  30 кг  $\div$  14 дм = 2,1 кг

Если  $4 > H > 3$  - ты весишь столько, сколько нужно;

Если  $H < 3$  - ты весишь маловато;

$H_{(норма)} = 30 \text{ кг} : 14 \text{ дм} = 2,1 \text{ кг}$   
Если  $H > 4$  - у тебя накапливается лишний вес.

$2,4 < 3$ , что говорит о несоответствии веса росту

$2,1 < 3$ , что говорит о несоответствии веса росту



# 1. Сколько я должен весить?

**Косарев Олег:**

Рост (P) = 138 см  $\approx$  14 дм

$$B = (P - 100) - 1/5 \cdot (P - 152)$$

$$B = (138 \text{ см} - 100) - 1/5 \cdot (138 \text{ см} - 152) = 40,8 \text{ кг.}$$

**Короткова Катя:**

$$B = (P - 100) - 2/5 \cdot (P - 152)$$

$$B = (136 \text{ см} - 100) - 2/5 \cdot (136 \text{ см} - 152) = 42,4 \text{ кг}$$

**Рост (P)  $\approx$  136 см  $\approx$  14 дм кг P – рост в см**

**Вывод:**

Исходя из расчетов, мой фактический вес меньше оптимального на 7 кг 100 г. Для того чтобы привести свой вес в соответствие с нормой, мне необходимо увеличить количество приемов пищи, разнообразить рацион питания, употреблять продукты с высоким содержанием белков, жиров и углеводов.

Проанализировав полученные данные, я пришла к выводу, что мой вес меньше оптимального на 12 кг 800 г. Для того чтобы улучшить показатели моего веса и привести их в соответствие с ростом, мне необходимо расширить свое меню, включив туда продукты с высоким содержанием белков, жиров и углеводов.

## 2. Какой у меня должен быть рост?

$$P = 90 + 5 \cdot \Gamma$$

$P$  – рост (см),  $\Gamma$  – количество полных лет (годы жизни).

$$P = 90 + 5 \cdot 10 = 140 \text{ см.}$$

### Косарев Олег:

10 лет

Рост ( $P$ ) = 138 см  $\approx$  14 дм

Вывод: 138 см  $\approx$  140 см, следовательно, мой рост соответствует возрасту

### Короткова Катя:

10 лет

Мой будущий рост =  $P \cdot 2$

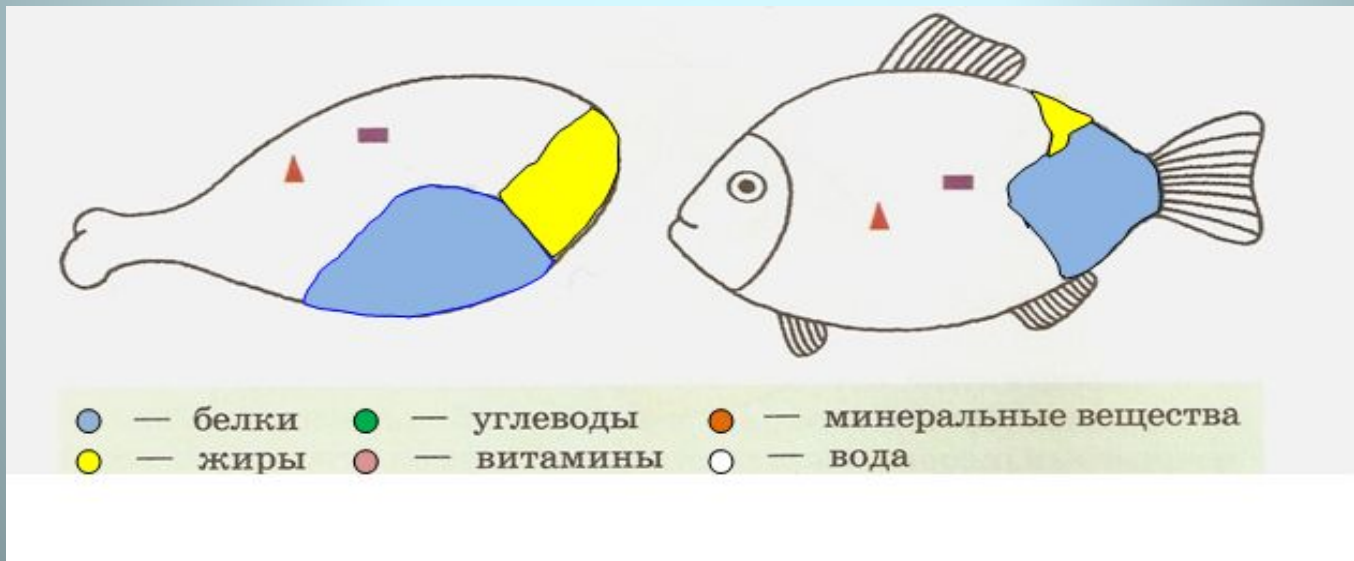
Рост ( $P$ ) = 136 см  $\approx$  14 дм  
 $P$  – рост в 2 года

Вывод: 136 см  $<$  140 см, следовательно, мой рост не соответствует возрасту



## Из чего состоит наша пища?

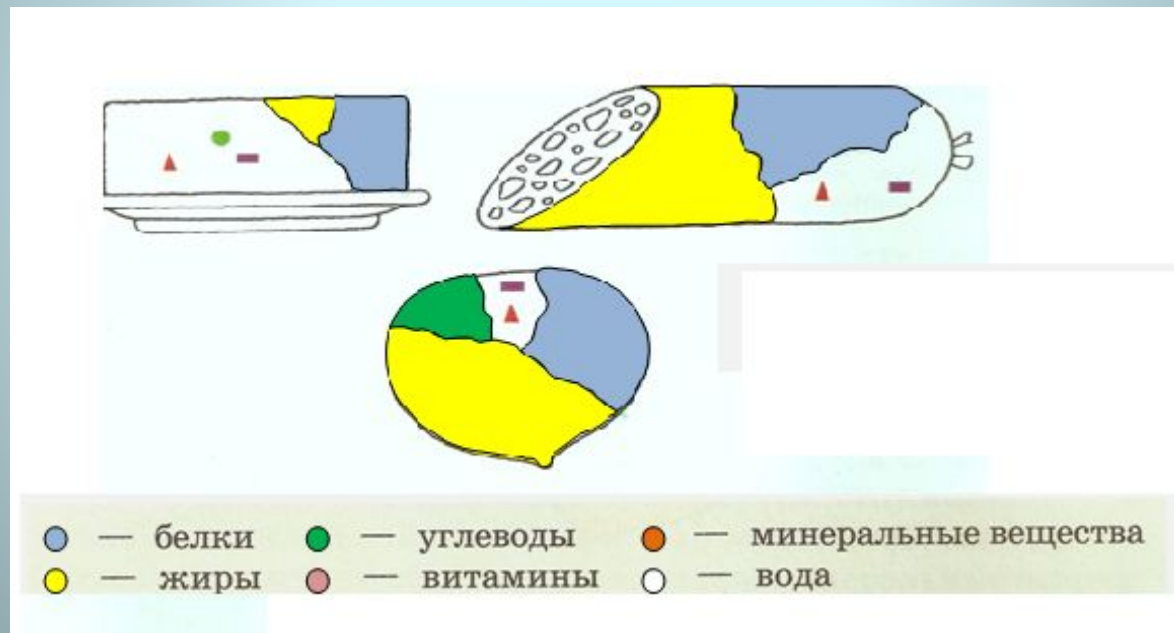
Для роста нашему организму требуются белки. Они составляют почти пятую часть веса человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. Много белков в растениях: фасоли, чечевице, бобах, сое, гречневой крупе, орехах. Блюда, приготовленные из этих растительных продуктов, очень вкусные и полезные.



Мясо и рыба

## Из чего состоит наша пища?

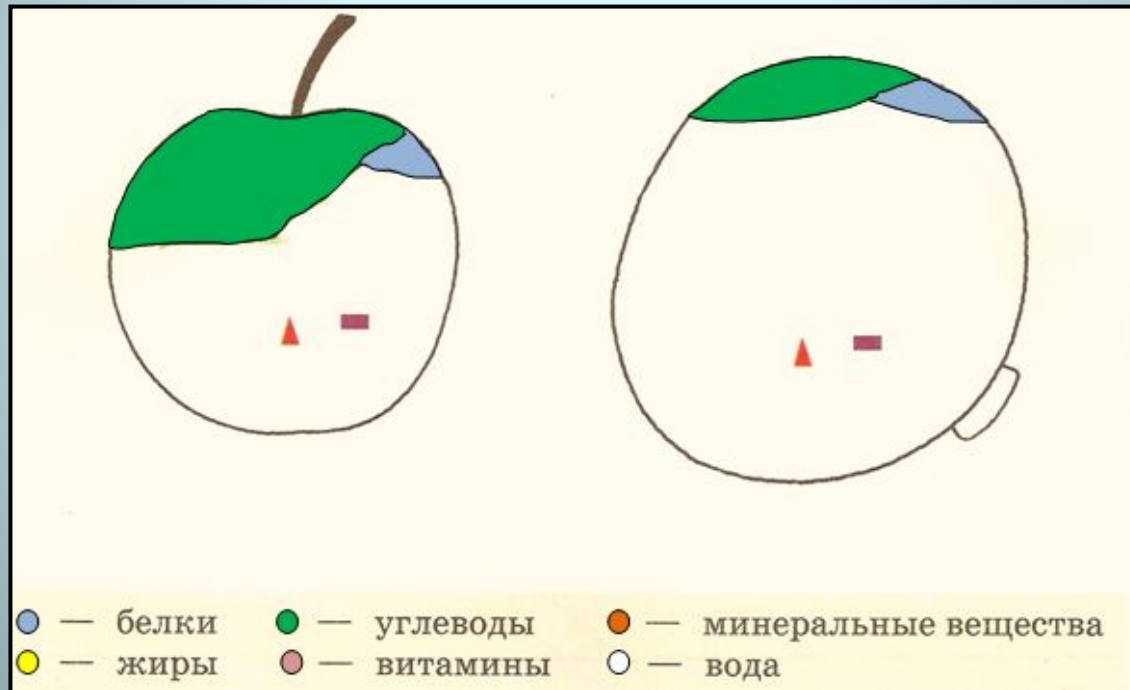
Жиры необходимы любому человеку, они – основной источник энергии. Без них человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом, кроме того, жиры помогают организму сопротивляться болезням.



Масло, колбаса и орехи

## Из чего состоит наша пища?

Именно углеводы придают любимым лакомствам сладкий вкус, а вот сахар состоит только из углеводов. Углеводы и жиры – являются источником энергии. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.

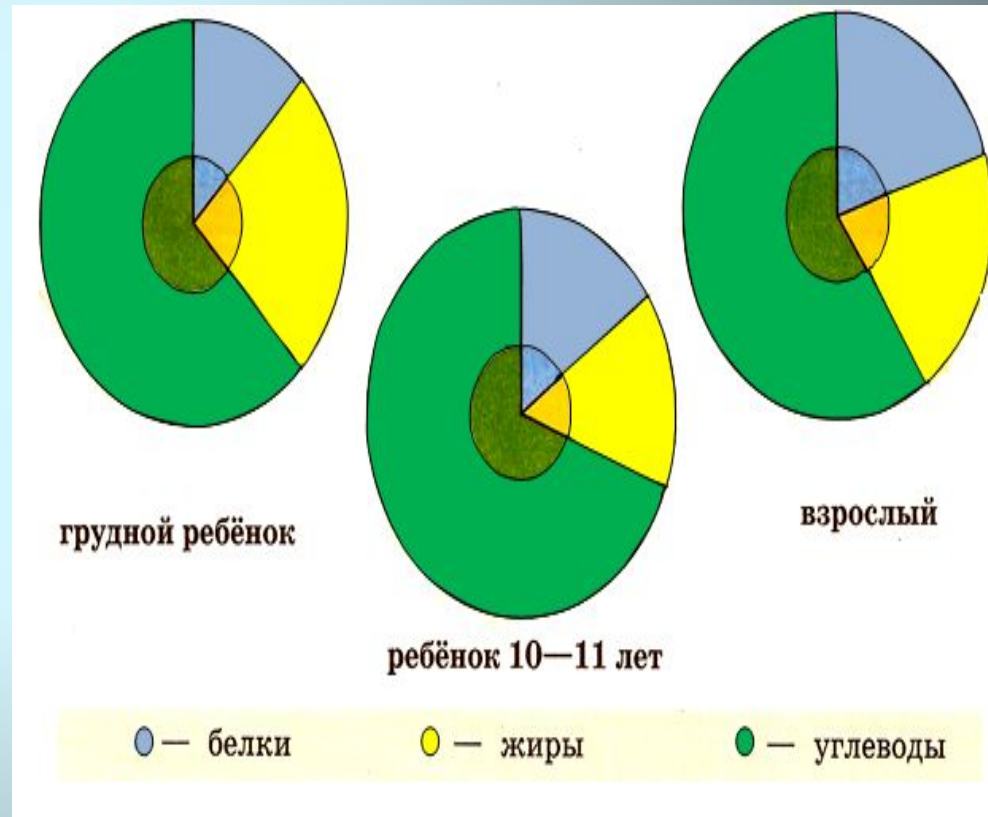


Яблоки и капуста

# Как отличается питание людей разного возраста?

«Пищевая тарелка» - условное обозначение всей пищи, которую мы едим.

В любом возрасте углеводы должны составлять большую часть рациона питания человека, причем их доля для организма ребенка 10-11 лет выше, чем у взрослых. Удельный вес жиров и белков составляет 1:1 в организме школьника и взрослого человека, для грудных детей содержание жиров превышает количество белка. Это объясняется тем, что жиры являются основной структурной единицей всех тканей и органов. Изучив структуру правильного питания, мы можем составить сбалансированное меню на неделю.





# Сбалансированное меню на неделю.

## Меню 1-го дня

Завтрак	Каша манная на молоке, хлеб пшеничный с маслом, сыр, чай с сахаром
Обед	Салат из свежих огурцов, суп гороховый с гренками, картофельная запеканка с отварным мясом, компот, хлеб ржаной
Полдник	Молоко, булочка, яблоко
Ужин	Рыба запеченная, рис, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир

## Меню 2-го дня

Завтрак	Каша гречневая на молоке, хлеб пшеничный с маслом, какао на молоке
Обед	Салат из свежих овощей, щи со сметаной, ёжики в сметанном соусе с отварным картофелем, компот, хлеб ржаной
Полдник	Молоко, печенье, груша
Ужин	Пудинг творожено - манный со сгущенным молоком, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир

## Меню 3-го дня

Завтрак	Сырники со сметаной, хлеб пшеничный с маслом, кофейный напиток с молоком
Обед	Салат из свежих огурцов, суп рыбный, гуляш в сметанном соусе с вермишелью, свежие ягоды, хлеб ржаной
Полдник	Пирожки с яблоками, чай, сливы
Ужин	Рыбное суфле, картофельное пюре, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир



# Сбалансированное меню на неделю.

## Меню 4-го дня

Завтрак	Каша пшенная на молоке, хлеб пшеничный с маслом, какао на молоке
Обед	Салат из свежих овощей, суп вермишелевый на курином бульоне, куры отварные с картофельным пюре, компот из ягод, хлеб ржаной
Полдник	Ватрушка, чай с сахаром, яблоко
Ужин	Омлет, чай с сахаром, хлеб пшеничный.

## Меню 5-го дня

Завтрак	Вермишель на молоке, хлеб пшеничный с маслом и сыром, чай с сахаром
Обед	Сельдь с луком, окрошка со сметаной, суфле из печени со сметанным соусом с картофельным пюре, компот, хлеб ржаной
Полдник	булочка, чай с сахаром, груша
Ужин	Запеканка творожная, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир

## Меню 6-го дня

Завтрак	Каша геркулесовая на молоке, яйцо отварное, какао на молоке, хлеб пшеничный с маслом
Обед	Салат из свежих овощей, щавелевые щи со сметаной, бефстроганов в сметанном соусе с гречневой кашей, арбуз, хлеб ржаной
Полдник	Печенье, молоко, сливы
Ужин	Котлета рыбная с картофельным пюре, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир

# Сбалансированное меню на неделю.

Меню 7-го дня

Завтрак	Каша пшенная на молоке, хлеб пшеничный с маслом, какао на молоке
Обед	Салат из свежих овощей, суп вермишелевый на курином бульоне, куры отварные с картофельным пюре, компот из ягод, хлеб ржаной
Полдник	Ватрушка, чай с сахаром, яблоко
Ужин	Омлет, чай с сахаром, хлеб пшеничный.

## Рекомендации

Ежедневный рацион питания может быть составлен из самых различных продуктов. Но в любом случае при его составлении необходимо соблюдать соотношение питательных веществ, а также определенное распределение приема пищи в течение суток.

Школьникам лучше в первую половину дня получать продукты, обогащенные белком, а на ужин – молочные, растительные блюда. Важно обеспечить достаточное разнообразие рациона – следить за тем, чтобы одни и те же блюда не повторялись в течение дня, а в течение недели не более 2-3 раз.

# Недельное меню Косарева Олега

Название продукта, блюда	День недели							Результат
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	
Молоко	+							!
Кисломолочные продукты				+				!
Творог		+						!
Масло		+		+		+		☺
Овощи		+	+					☺
Фрукты		+	+	+	+	+	+	☺
Хлеб	+	+	+	+	+	+	+	☺
Рыба			+					!
Мясо	+			+		+	+	☺
Каши		+		+		+		☺
Мучные и макаронные изделия	+		+		+		+	☺

**Вывод:** потребление молока, кисломолочных продуктов, творога и рыбы не соответствует норме. Это говорит о том, что моему организму не хватает кальция, фосфора и витаминов, содержащихся в этих продуктах. Значит, следует обратить внимание родителей на мое недельное меню, на необходимость привести его в соответствие с потребностями растущего организма.

# Недельное меню Коротковой Кати

Название продукта, блюда	День недели							Результат
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	
Молоко								!
Кисломолочные продукты	+			+		+		😊
Творог					+			!
Масло	+		+				+	😊
Овощи	+		+	+		+		😊
Фрукты		+		+	+	+	+	😊
Хлеб	+	+	+	+	+	+	+	😊
Рыба		+		+				😊
Мясо					+	+	+	😊
Каша								!
Мучные и макаронные изделия	+		+				+	😊

**Вывод:** потребление молока, творога и каш не соответствует норме. Это свидетельствует о том, что мое недельное меню необходимо изменить, поскольку недостаток кальция, белка, и витаминов отрицательно сказывается на моем росте.

**БЛАГОДАРИМ  
ЗА ВНИМАНИЕ!**