

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 39»

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



Работу выполнил:
ученик 3 «А» класса
Давлатов Севастьян
Руководитель работы:
Прокопчик Татьяна Ивановна

Цель работы:

Узнать, какие продукты являются вредными.

Задачи:

- 1.Познакомиться с литературой по теме исследования.
- 2.Провести анкетирование среди ребят.
- 3.Научиться изготавливать лимонад, чипсы в домашних условиях.

Гипотеза:

Если приготовить чипсы, лимонад в домашних условиях то они будут не так вредны для организма.

Вредная еда

Разве вы не любите хоть иногда, а может и достаточно часто побаловать себя шоколадным батончиком, похрустеть чипсами, перекусить кусочком копчёной буженинки, выпить бутылочку кока-колы? Думаю, ответите, что такое бывает, ещё и с завидной регулярностью. Вкусно, но вредно. И возможно, вы даже и представить себе не можете насколько! Давайте разбираться вместе.

Итак, начнём по степени опасности (в порядке убывания) выстраивать наш список вредных продуктов:



1.ЧИПСЫ

-жир, накапливающийся в чипсах, приводит к образованию «плохого» холестерина, который забивает сосуды.

-Чипсы в процессе готовки так пропитываются жиром, что, съев маленький пакетик, вы получаете этого жира целых 30 г, а ведь согласитесь, что зачастую одним 100-граммовым пакетиком дело не ограничивается.

-Многие производители используют для приготовления чипсов настоящий картофель. Однако чаще всего этот картофель генномодифицированный, потому что его клубни большие, ровные и неповреждённые — ведь от них все вредители шарахаются. Обжаривают такой картофель всё в том же дешёвом жире



2.быстрая пища

Типичный обед в ресторанах быстрого питания, конечно, восполнит ваши силы и обеспечит вам больше половины калорий, необходимых для нормальной жизнедеятельности. Но полезно ли это, судите сами. С таким обедом вы приобретете и порцию так называемых трансгенных жиров. Это неоднократно разогретое растительное масло, маргарины.

Эти жиры повышают уровень холестерина в крови человека, приводят к ухудшению обмена веществ, вредно действуют на сердце, печень и другие органы человека. Они часто повышают риск заболеть онкологическими заболеваниями.



3 колбасные изделия

Да, к сожалению, всеми любимые сардельки, сосиски, вареная или копченая колбаса очень вредны для нашего организма. Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это скрывают ароматизаторами, заменителями вкусов и огромным количеством соли

Ученые окончательно утвердились во мнении, что колбаса, сосиски и прочее жареное и копченое мясо могут способствовать возникновению онкологических заболеваний.



4 сладкие газированные напитки

Все знают, что газированные напитки вредны. Но чем и на сколько? Итак, сладкие газированные напитки вредны из-за: синтетических консервантов, красителей и ароматизаторов.. У детей еще не сформирован взрослый тип секреции желудка. Кислотность у них более низкая, а лимонады снижают кислотообразование. Со своей стороны химические красители могут вызвать аллергию.



Один из обязательных ингредиентов газировки — углекислый газ — приводит к вздутию кишечника, отрыжке и др. нежелательным явлениям.

В лимонаде огромное количества сахара, а сахар, как известно, провоцирует кариес и грозит диабетическими заболеваниями.

Вы только представьте, что в одном стакане газировки содержится около 5 шт. кускового сахара, а это 25 г! Сомневаюсь я, что когда Вы пьете чай, добавляете себе столько в кружку.

5 шоколадные батончики

В небольшом, казалось бы, батончике (плитка шоколада весит 100 г, батончик — от 40 до 65) содержится гигантское количество калорий. И шоколада, как такового, в батончике содержится по минимуму, а остальное составляет нуга, карамель и другие наполнители, вредные для зубов и содержащие большое количество жира.



6 тягучие и липкие сладости

Любые тягучие и липкие сладости — настоящее убийство для зубов.. Прилипая к зубам и забиваясь в промежутки между ними, мягкие конфеты создают великолепные условия для развития и питания бактерий. И те с успехом поедают зубную эмаль.



Приготовление лимонада в домашних условиях



Приготовление чипсов в домашних условиях.

- Все любят картофельные чипсы. Но как сделать их в два раза более дешевыми, в два раза менее жирными и куда более полезными? Ответ прост – приготовить чипсы самим в домашних условиях. Домашние чипсы не будут такими вредными, поскольку они будут выпекаться в духовке, а не жариться до хрустящей корочки в масле



Собственные исследования: (анкетирование)

ЦЕЛИ:

1. Выяснить, как часто учащиеся третьих классов употребляют вредные продукты.
2. Считают ли учащиеся перечисленные продукты опасными для их здоровья.

Какой лимонад ты любишь?	Спрайт- 15 уч.	Кока-кола- 15 уч.	Пепси- 4уч.	Фанта-зуч.	Наши(Колокольчик, Буратино) 10 уч.
Как часто ты пьешь лимонад?	Каждую неделю- 13 уч.	1 раз в месяц- 22уч.	4-5 раз в год- 10 уч.	Не пью- 8 уч.	

Какие чипсы ты любишь?	Lays- 26 уч.	Estrela- 9 уч.	Наши(Вологодские, Русская Картошка 13 уч.	
Как часто ты ешь чипсы?	Каждую неделю- 16 уч.	1 раз в месяц- 20 уч.	4-5 раз в год- 9 уч.	Не ем- 8 уч.

Какой шоколад ты любишь?	горький – 7 уч.	Молочный- 21 уч.	Шоколадные батончики- 5 уч.	Воздушный- 21 уч.
Как часто ты ешь шоколад?	Каждую неделю 27уч.	1 раз в месяц 21 уч.	4-5 раз в год 5 уч.	Не ем 0 уч.

Что ты любишь?	Сосиски- 24 уч.	сардельки- 11уч.	Колбаса- 18 уч.	
Как часто ты ешь эти продукты?	Каждую неделю- 30 уч.	1 раз в месяц- 10 уч.	4-5 раз в год-6 уч.	Не ем- 7уч.

Знаешь ли ты, что эти продукты вредны для здоровья?	Да,знаю-47 уч.	Не знаю-6 уч.	
Испытывал ли ты неприятные ощущения, после употребления этих продуктов?	Да -(иногда)-19 уч.	Да (часто)-4уч.	Нет-30 уч.

На основе анкетирования, мы пришли к следующим **выводам:**

Третьеклассники злоупотребляют:

Лимонад-24 % учащихся

Чипсы-30% учащихся

Шоколад- 50% учащихся

колбасные изделия -56% учащихся

88% учащихся **,зная,** что это вредная еда для здоровья, употребляют ее.

Подводя итоги, хочу сказать, что неправильное питание — прямая дорога к ожирению и к проблемам со здоровьем. Прежде, чем съесть что-то из приведенного выше списка, подумайте несколько раз.

Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляют организм. Подумайте о своем будущем!
Готовьте чипсы, лимонад в домашних условиях!

И помните, что никогда не поздно изменить привычки питания и образ жизни!



СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!