

Исследовательская работа
по теме
«Можно ли детям садиться
на диету?»



**Ученица За класса: Дьячук Ксения,
МОУ «СОШ №3 г. Свирск».
Руководитель: Шаманова В.И.
Консультант: Антонец Н.П.**

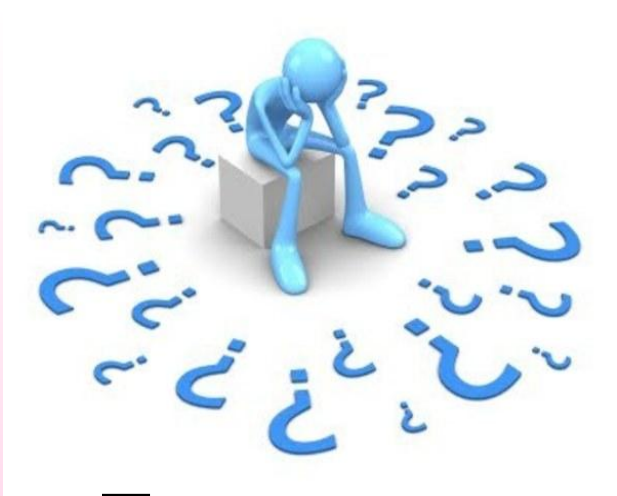
2015г

Цель:

Выяснить, можно ли детям садиться на диету, и к каким последствиям она может привести.

Задачи:

- Познакомиться с понятием «диета».
- Выяснить положительные и отрицательные влияния диеты.
- Изучить мнения диетологов.
- Познакомиться с основными правилами применения диет.
- Изучить мнение одноклассников по данной теме.



Гипотеза:

Предположим, что подросток решил избавиться от лишнего веса, возможно ли этого достичь с помощью диеты и следует ли это делать.

План:

- 1.Выявление основных причин ожирения человека.
- 2.Знакомство с лексическим значением слова «Диета».
- 3.Сбор материала о положительном и отрицательном влиянии диет.
- 4.Знакомство с разновидностями диет и мнением диетологов.
- 5.Изучение диеты для детей школьного возраста.
- 6.Интервью у врача детской поликлиники.
- 7.Анкетирование одноклассников по теме « Что вы знаете о диете?».
- 8.Знакомство с правилами применения диет.
- 9.Подтверждение гипотезы. Вывод.
- 10.Используемые источники.

Информационные источники:

- Энциклопедия «Человек», Луквянов М.О., Малофеева Н.Н., М: ЗАО; «Росмэн-Пресс» 2011.
- Энциклопедия «Тело человека», Травина И.В., М: ЗАО «Росмэн- Пресс» 2013.
- Полная энциклопедия «Человек», Школьник Ю.К. Воробьёва И.А., М: Эксмо 2009.
- <http://krasoved.ru/catalog/vliyanie-dietyi>».
- <http://sizhunadiete.ru/dieta-5-dlya-detej.html>.
- <http://diet.neolove.ru/Диеты>».
- <http://pohudanie.net/diety/dieta-dlya-detej.php>.
- <http://drug.org.ru/...diety/dieta...rotavirusnoj...u-rebenka/>.
- <http://3ladies.ru/detskoe-ozhirenie>.
- <http://pro-amour.ru/7-samyix-interesnyix-faktov-o-dietax.html>.
- <http://sitefaktov.ru/index.php/home/295-dieta>.
- <http://krasoved.ru/catalog/vliyanie-dietyi>.
- <http://zhozefina.com/populyarnye-diety-i-mneniya-dietologov.html>.
- <http://www.liveinternet.ru/users/irzeis/post166106388/>.
- <http://www.diva.by/activezone/pitanie/diet/46586.html>.
- <http://diyetu.ru/dieta-dlya-detej/>.
- <http://lady.webnice.ru/beauty/?act=article&v=104>.

Степени ожирения:

- Превышение массы от нормы на 15-25%.
- Превышение составляет от 26 до 50%.
- Превышение начинается от 51%.
- Превышение допустимой нормы более чем на 100%.

Основные причины ожирения:

- Неправильная культура питания.
- Малоподвижный образ жизни.
- Генетическая предрасположенность к дефекту обмена веществ.

Значение слова «Диета»

- «ДИЕТА - это правила употребления пищи, по роду ее, качеству, количеству и времени; правила на все прочие жизненные потребности, для сохранения здоровья, охрана, оберег. Диетика ж. - эта наука, ученье об охране здоровья»

(Толковый словарь В.

Даля)

- «Диета - это специально подобранный по количеству, калорийности и кулинарной обработке рацион питания, устанавливаемый для здоровых и больных соответственно возрасту, телосложению, профессии людей»

(Энциклопедия «Человек», М.О. Луквянов, Н.Н. Малофеева)

Положительное влияние диеты:

- Снижение веса.
- Восстановление работы кишечника.
- Очистка кишечника от шлаков.
- Восстановление обмена веществ.
- Употребление меньшего количества еды.

Отрицательное влияние диеты:

- Нарушение пищеварения, кровообращения, обмена веществ.
- Шелушение кожи.
- Ухудшение слизистых.
- Выпадение волос.
- Торможение реакции.
- Упадок сил и мозговой активности.
- Преждевременное старение и необратимое обветшание организма.
- Анорексия.



Популярные диеты:

1. Диета Монтиньяка.
2. Диета Дюкана.
3. Капустная диета.
4. Фруктово-соковая диета.
5. Белковая диета (низкоуглеводная).
6. Низкожировая диета.
7. Шоколадная диета.
8. Низкокалорийная диета.
9. Сыроедение, или «сырая диета».
10. Макробиотическая диета.
11. Диета по группе крови.

Меню диеты для детей 10 - 12 лет:

Вариант меню № 1

- *Первый завтрак:* ржаной хлеб, морковный омлет, чай или компот.
- *Второй завтрак:* бутерброд с сыром и компот на любых сухофруктах.
- *Обед:* мясной или картофельный суп, хлебцы или ржаной хлеб.
- *Ужин:* вареный картофель, тушеные овощи, яблочный кисель.

Вариант меню № 2

- *Первый завтрак:* гречневая каша, приправленная нежирным молоком.
- *Второй завтрак:* свекольные котлеты, приготовленные на пару и яблочный компот.
- *Обед:* борщ, приготовленный на нежирном мясе, вареный картофель, ржаной хлеб, тушеные овощи.
- *Ужин:* овощной салат (в который можно добавить не очень жирный майонез) и фруктовый кисель.

Вариант меню № 3

- *Первый завтрак:* овсянка и чай с молоком.
- *Второй завтрак:* хлеб, помидоры, печеное яблоко.
- *Обед:* ржаной хлеб, овощная крошка, яблоко-морковный сок.
- *Ужин:* вареный картофель, тушеные кабачки, чай.

Меню диеты для детей 10 - 12 лет:

Вариант меню № 4

- *Первый завтрак:* отвар шиповника и омлет с яблоками.
- *Второй завтрак:* оладьи из картофеля со сметаной.
- *Обед:* свекольные котлеты, картофельное пюре, свежие фрукты и ржаной хлеб.
- *Ужин:* овсяная каша, приправленная изюмом.

Вариант меню № 5

- *Первый завтрак:* оладьи из манки, изюма и яблок и компот.
- *Второй завтрак:* печеночный паштет, хлеб, свежие фрукты.
- *Обед:* суп с овсянкой и черносливом, ржаной хлеб.
- *Ужин:* мясные фрикадельки, приготовленные на пару, отварной картофель, отвар шиповника.

Вариант меню № 6

- *Первый завтрак:* фруктовое пюре.
- *Второй завтрак:* картофельный омлет и компот их сухофруктов.
- *Обед:* овощной потертый суп и кофе с молоком.
- *Ужин:* овощной салат, заправленный сметаной и тушеный картофель

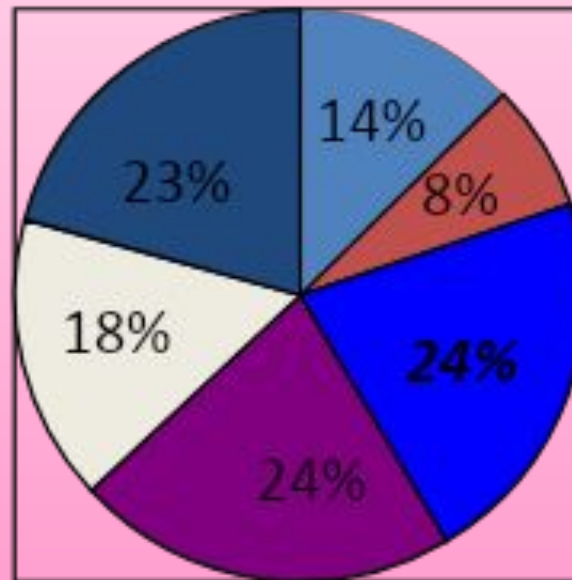
Интервью у участкового врача детской поликлиники г. Свирска



Беседа с Исаевой
О.В. по теме «Как
влияет диета на
детский организм»

Результаты анкетирования:

- 1.Едите ли вы после 6 часов.
- 2.Едите ли вы гамбургеры, чипсы.
- 3.Можно ли детям сидеть на диетах?
- 4.Что полезно для здоровья?
- 5.Занимаешься ли ты спортом?
- 6.К чему приводят диеты?



- 1 вопрос
- 2 вопрос
- 3 вопрос
- 4 вопрос
- 5 вопрос
- 6 вопрос

Основные правила применения диеты:

- Правильно выбрать диету.
- Подготовиться морально и физически.
- Не сидеть на диете чаще или дольше, чем это рекомендовано.
- Правильно выходить из диеты.
- Взять за правило здоровое и сбалансированное питание.

Вывод:

На диету садиться можно при условии:

- Есть проблемы с лишним весом.
- Нет противопоказаний к диетам.
- Строго соблюдать рекомендации специалистов.
- Вести активный и здоровый образ жизни.

**Спасибо
за внимание!**