

Правильное питание – залог здоровья

Исследовательская работа

Авторы:

Таксатов Дмитрий, Бондарева Александра,
Гордиенко Анастасия, обучающиеся 3е класса
МБОУ «СОШ №6»

Руководитель:

Асанова Элиза Орозовна,
учитель начальных классов





Цель работы: выяснить, оказывает ли влияние питание на здоровье младших школьников.



Задачи:

1. Изучить научную литературу по данной теме исследования.
2. Провести анкетирование с обучающимися 3-х и 4-х классов и выяснить их рацион питания.
3. Изучить статистику заболеваемости школьников, связанную с неправильным питанием.
4. Изучить этикетки на упаковках от различных продуктов питания и сравнить данные о содержании питательных веществ в разных продуктах.
5. Сделать выводы на основе полученных данных.
6. Разработать памятку «Питайся правильно!»



Объект исследования:

учащиеся 3-х и 4-х классов

Предмет исследования: влияние
различных продуктов питания на
здоровье младшего школьника



Гипотеза: мы предполагаем, что
неправильное питание вредит
здоровью.



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 2983589

© Vanda Grigorovic | Dreamstime.com

Методы исследования: метод теоретического анализа источников, эмпирические методы: наблюдение, изучение и обобщение опыта, анкетирование, консультация специалиста.







Пирамида питания



«Вредная пятерка»

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.

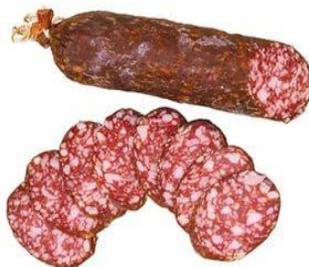


2. Картофельные чипсы.

3. Сладкие шоколадные батончики.

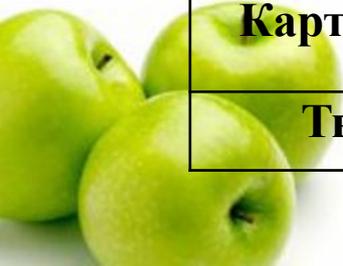
4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

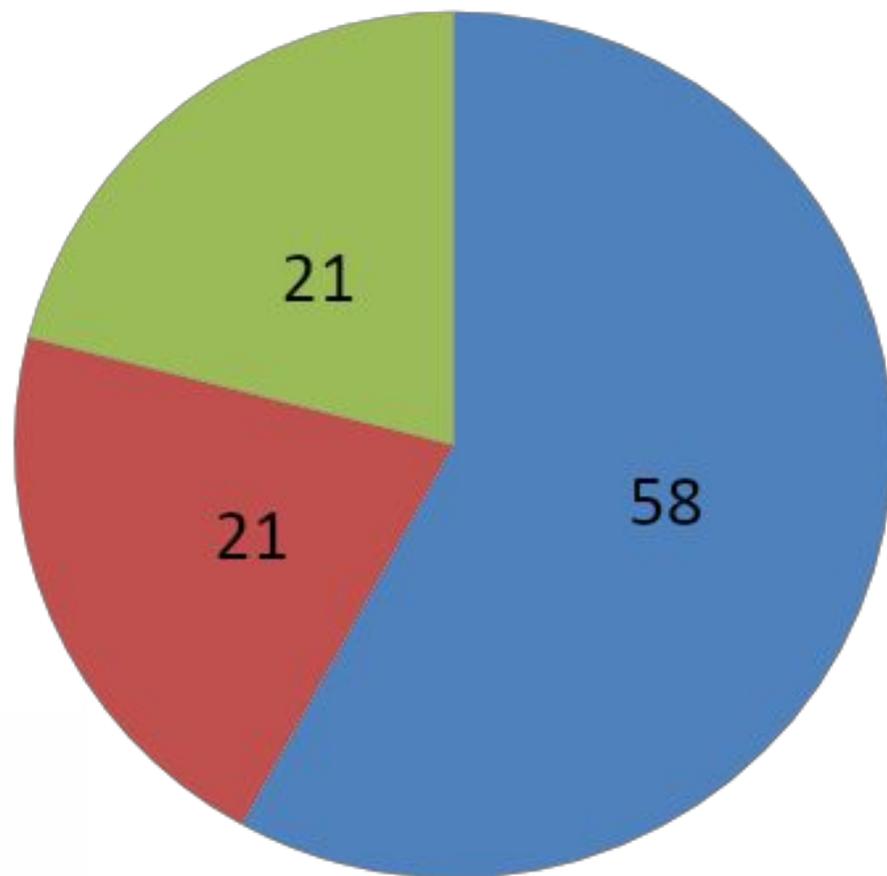


Состав продуктов

Продукты	Пищевая ценность (содержание в 100г)		
	Белки	Жиры	Углеводы
Молоко	2,9 г	2,5 г	4,7 г
Кондитерское изделие «Чоко Пай»	4 г	16,1 г	70,5 г
Шоколад	5,5 г	33 г	55 г
Биойогурт	2,9 г	2,7 г	13,8 г
Консервированная кукуруза	4,7 г	-	6 г
Майонез	0,6 г	67 г	2 г
Картофельные чипсы	6 г	30 г	53 г
Творожный сыр	6,1 г	21,1 г	3,6 г



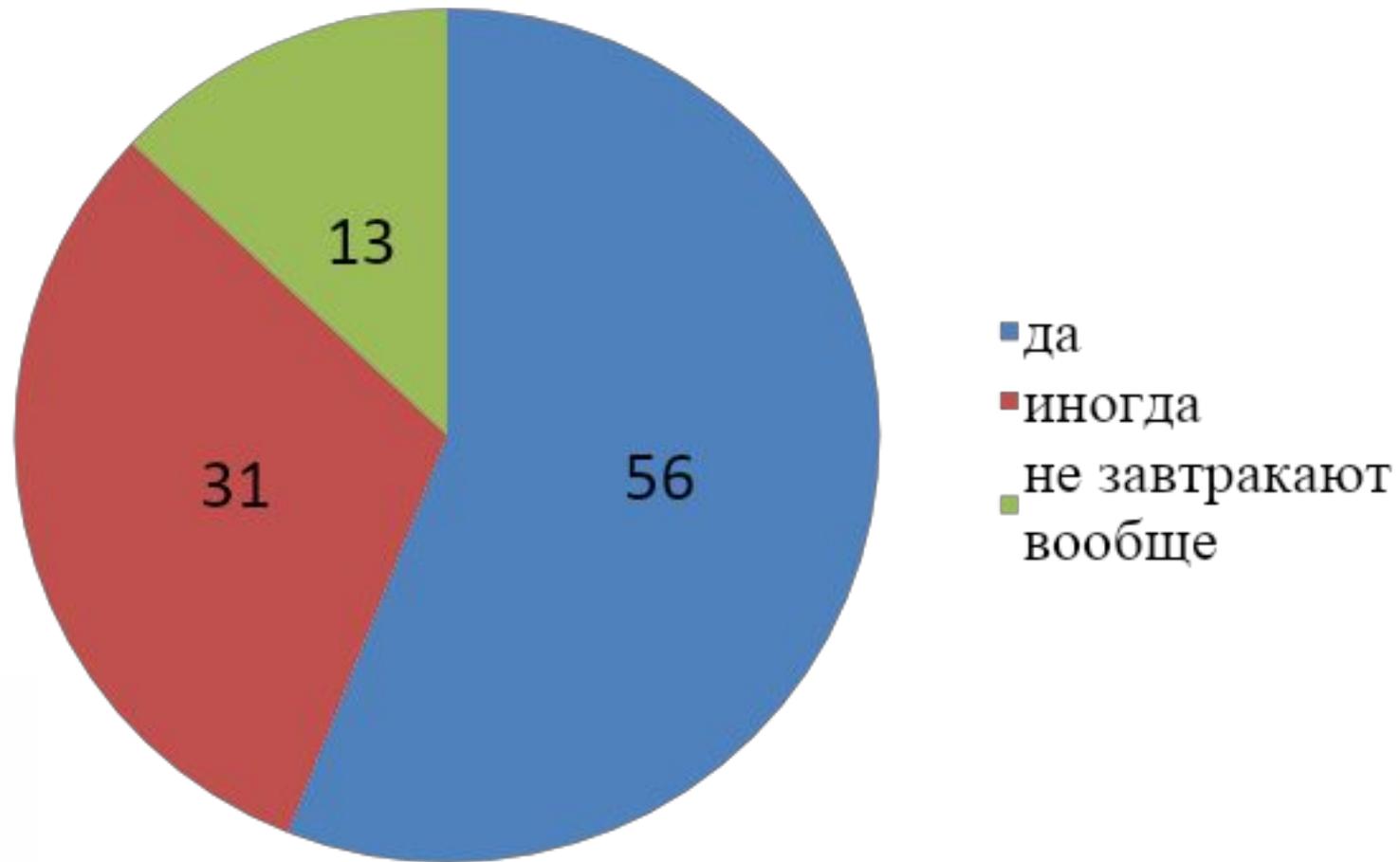
Сколько раз в день вы едите?



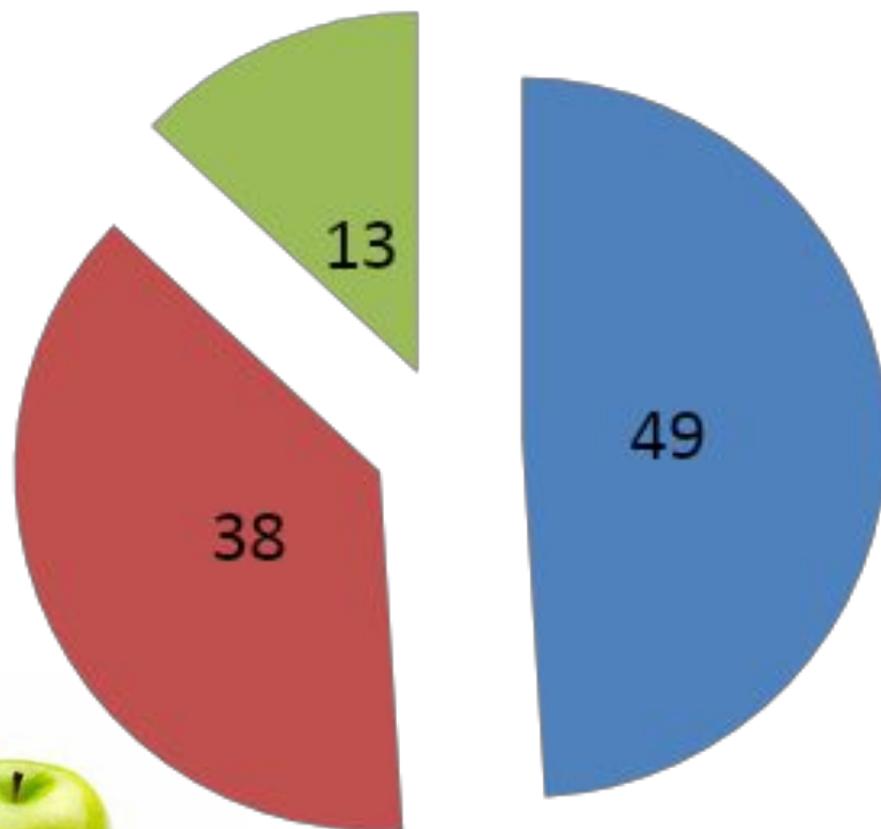
- от 3 до 5 раз
- 1-2 раза
- 7-8 раз или сколько захотят



Завтракаете ли Вы перед уходом в школу?



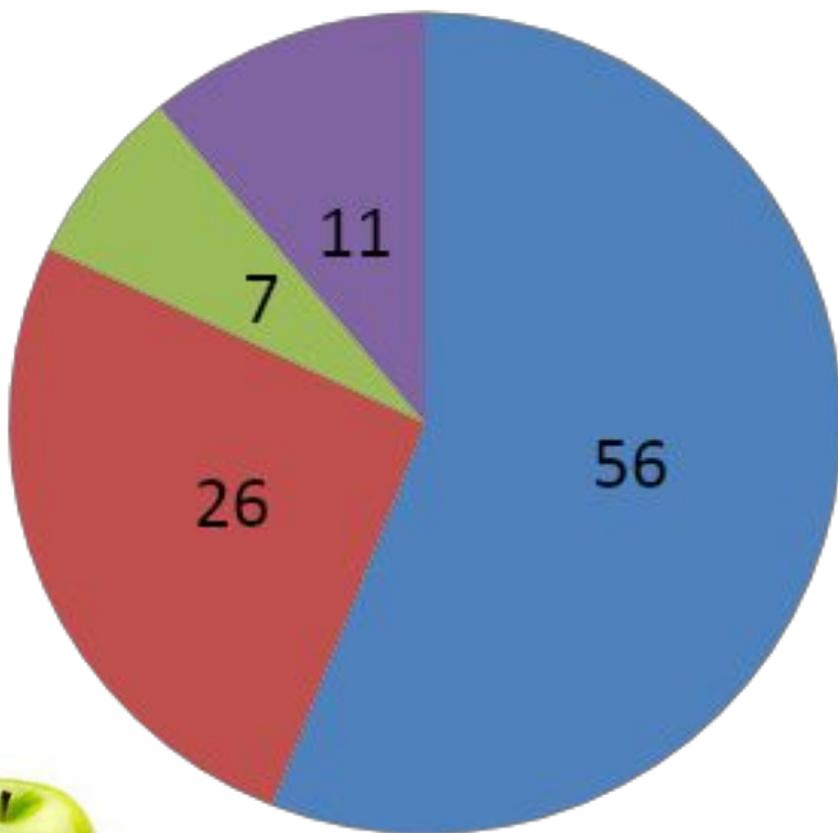
Что Вы выберете из ассортимента в буфете ?



- булочку с компотом
- сосиску запечённую в тесте
- кириешки и чипсы



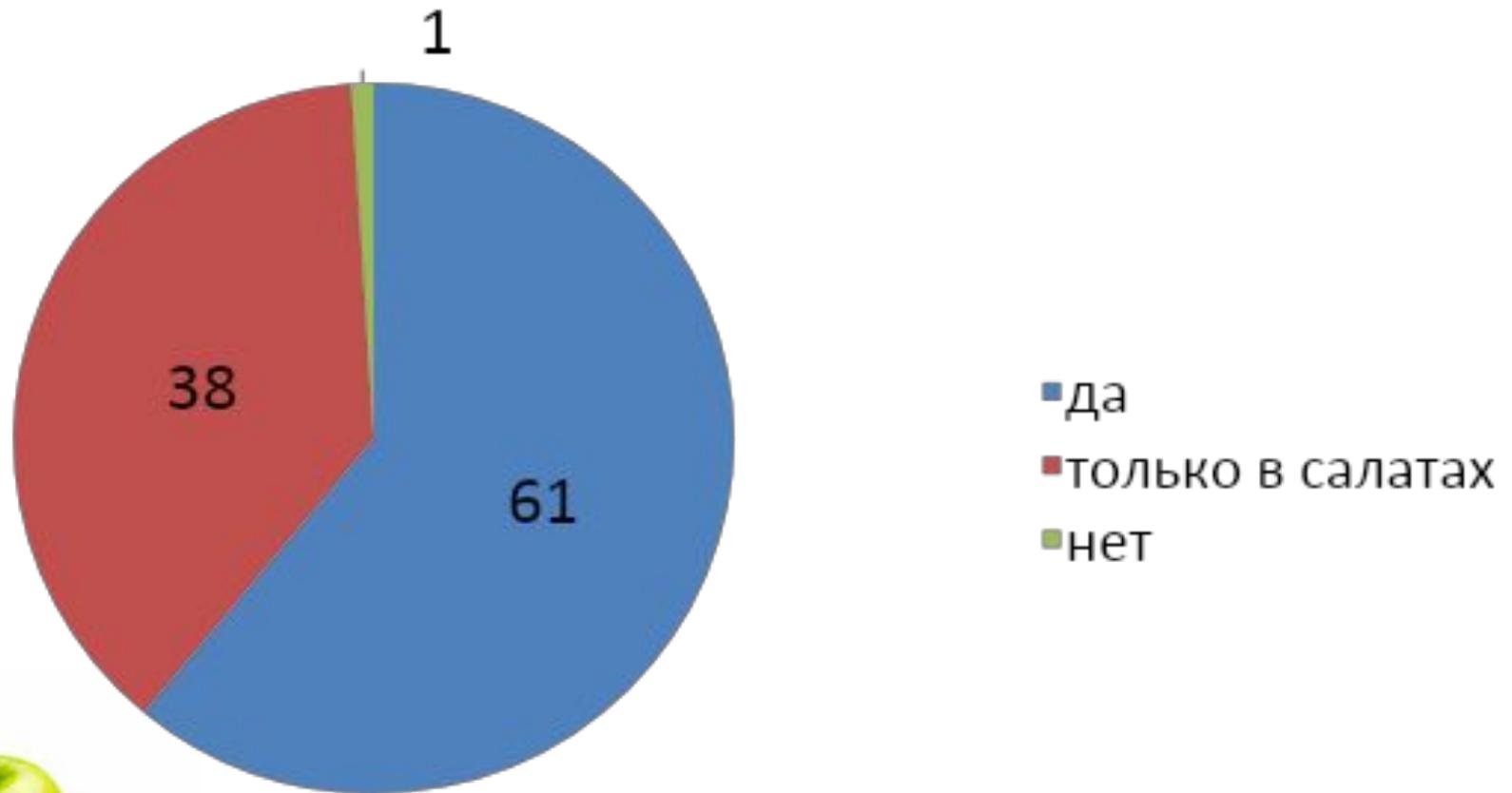
Едите ли Вы на ночь?



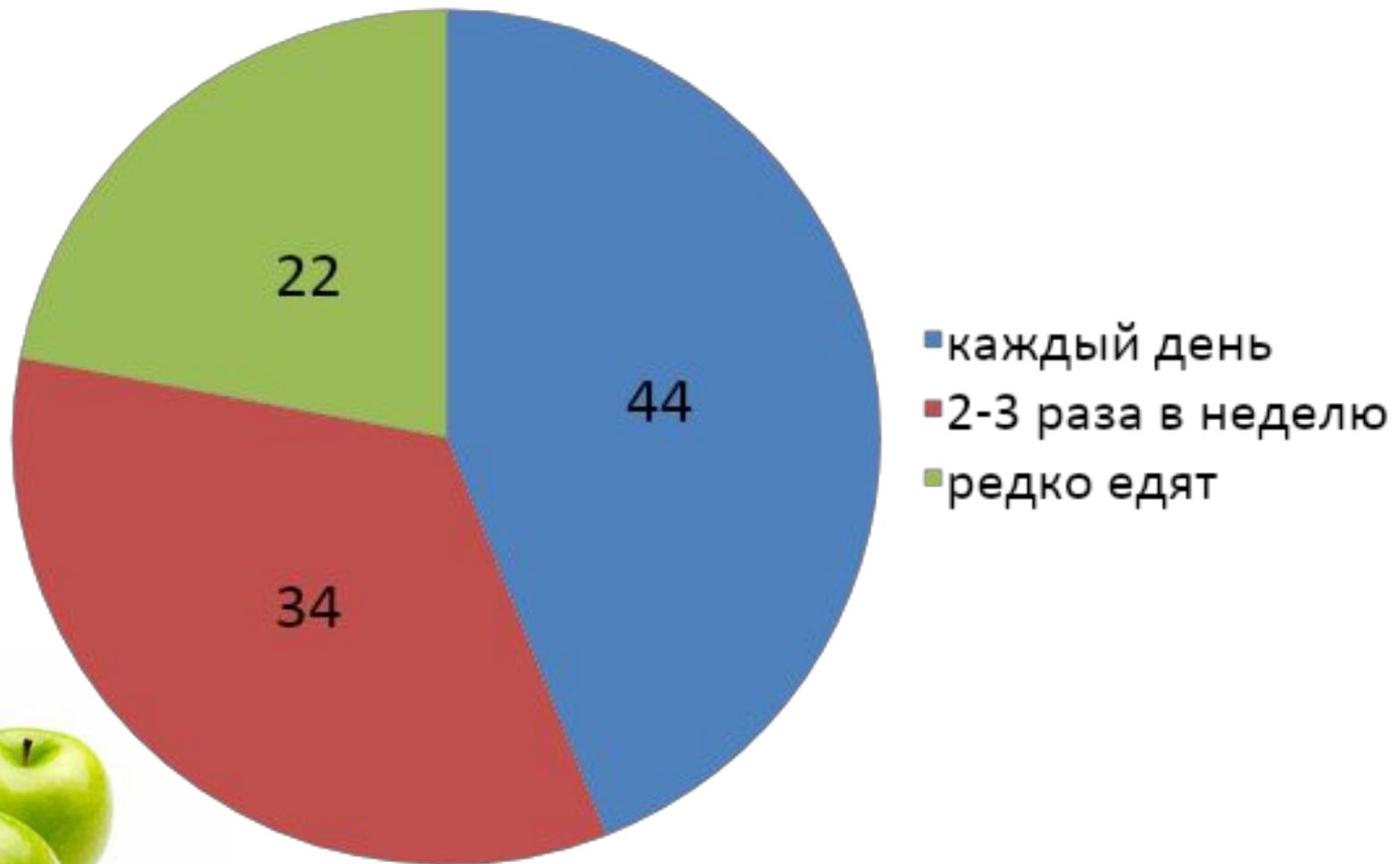
- стакан кефира или молока
- молочную кашу или чай с печеньем
- мясо с гарниром
- не употребляют пищу перед сном
- не употребляют пищу перед сном



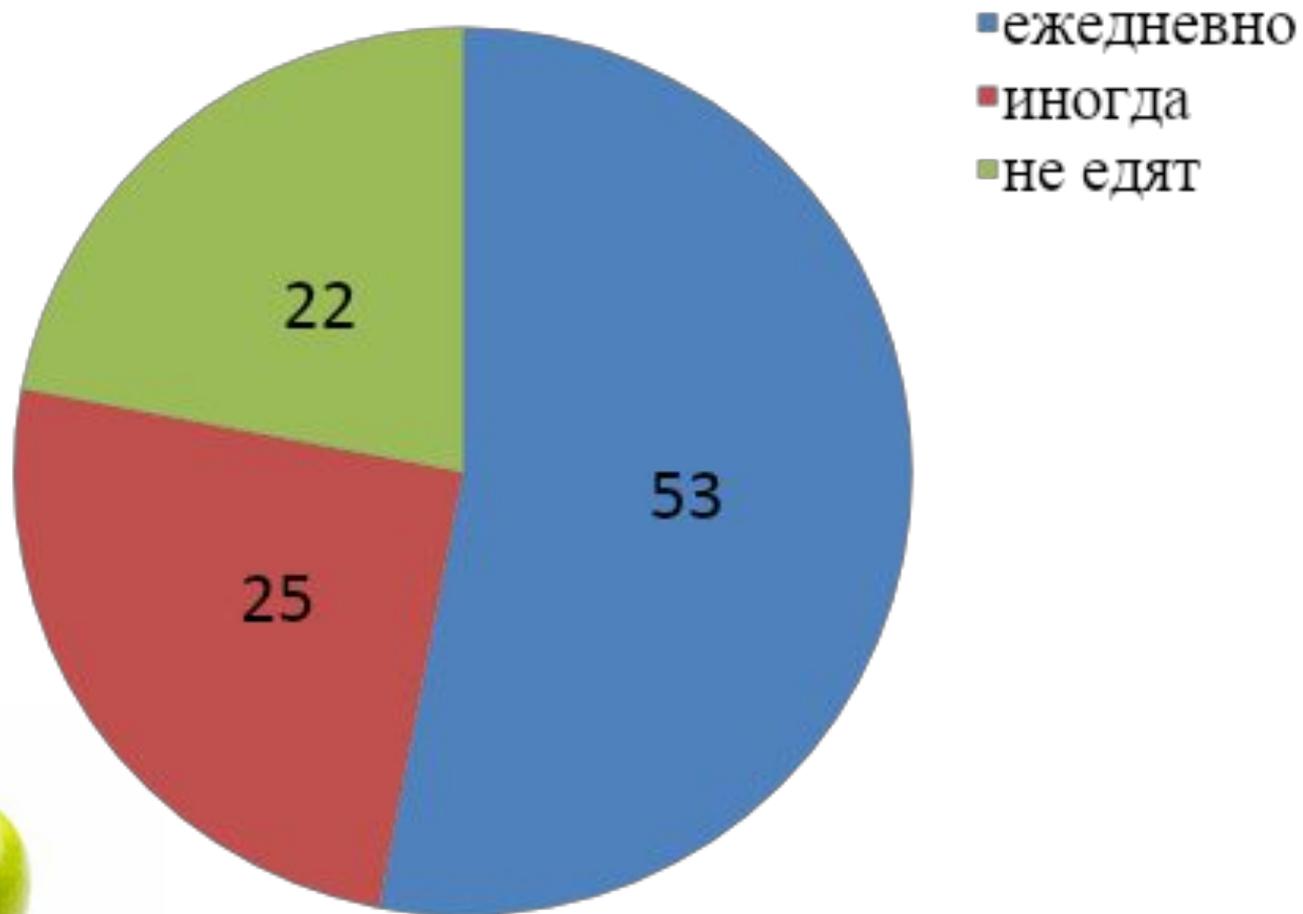
Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?



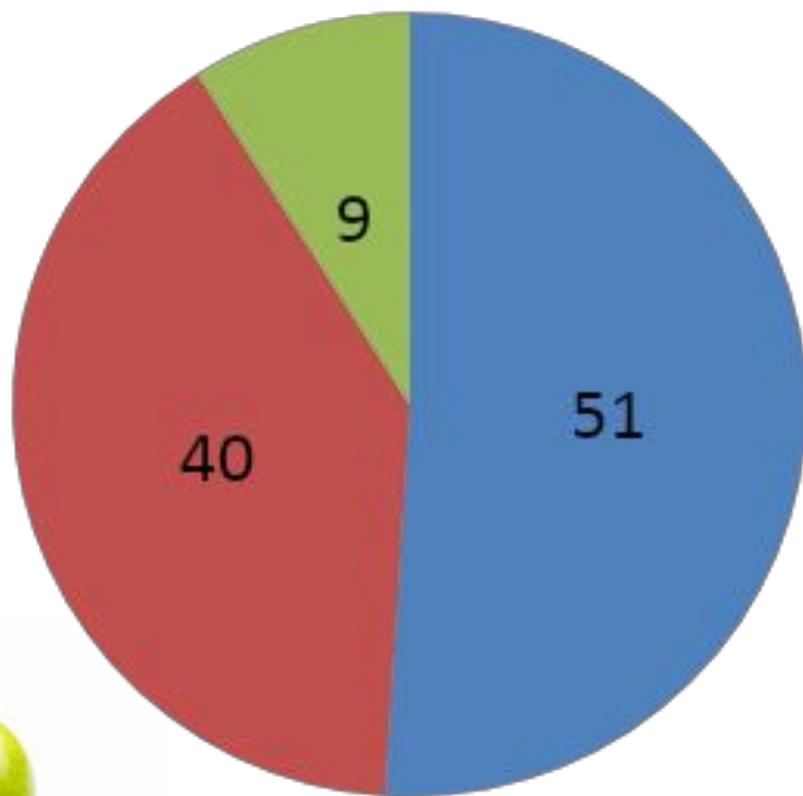
Как часто на вашем столе бывают фрукты?



Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?



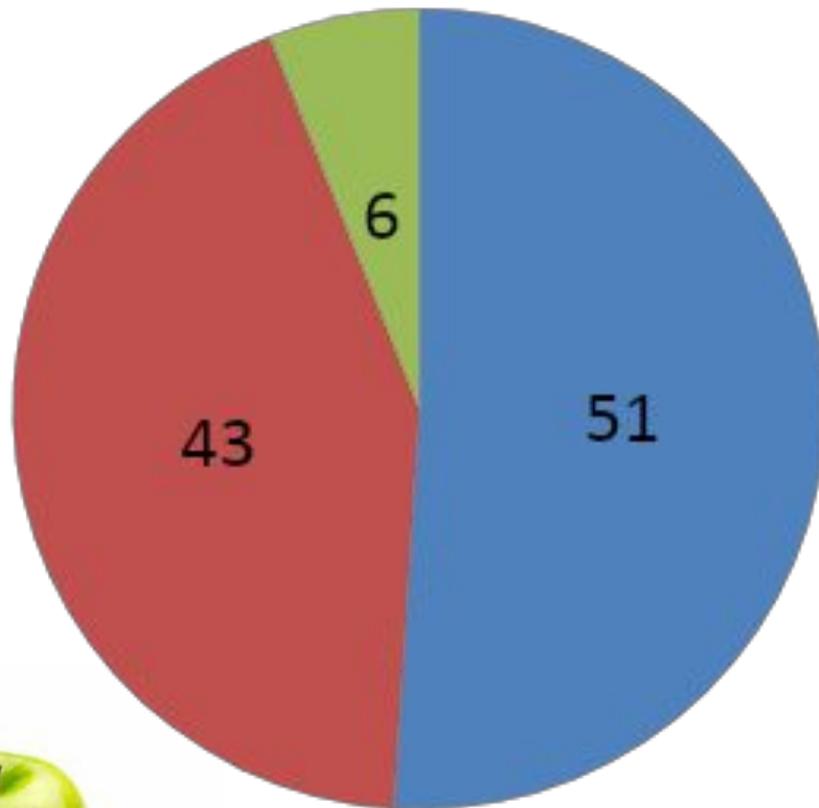
Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?



- ежедневно
- 1-2 раза в неделю
- не употребляют



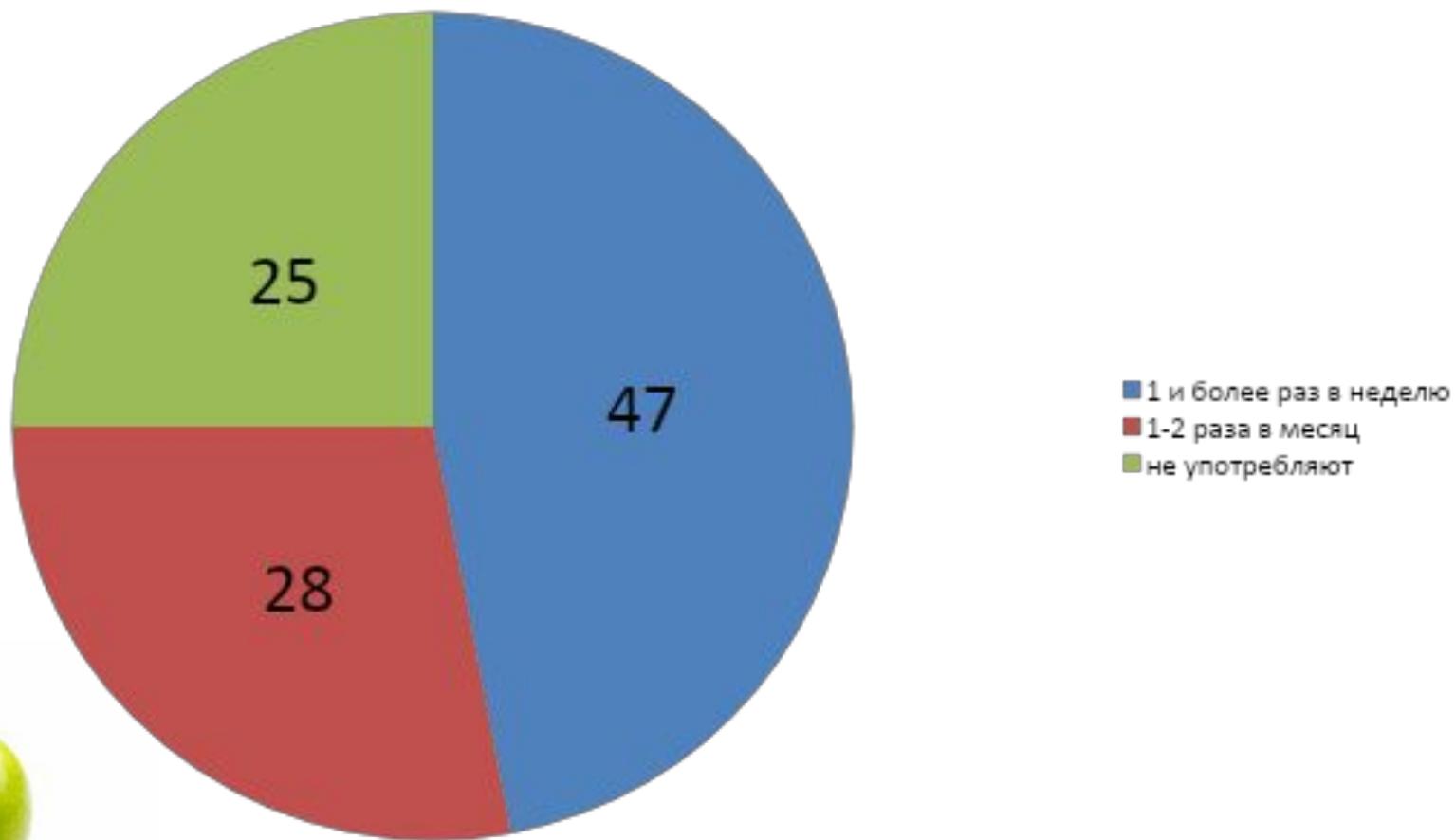
Какой хлеб предпочитаете?



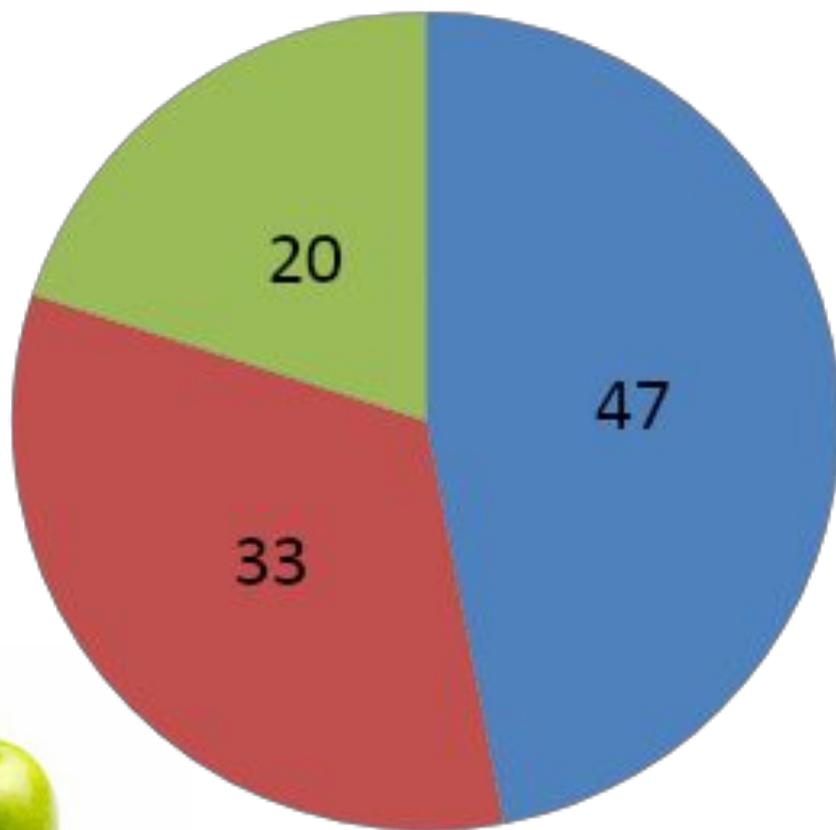
- хлеб из муки высшего сорта
- серый и ржаной хлеб
- хлеб, который печёт мама



Входят ли в Ваш рацион рыбные блюда?



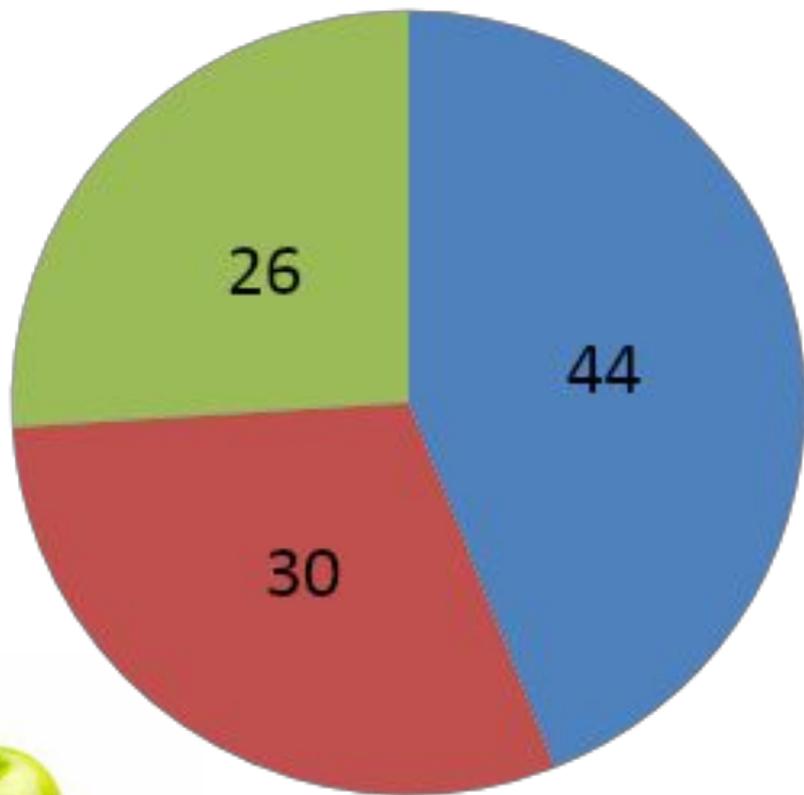
Какие напитки вы предпочитаете?



- сок, компот, кисель
- чай и кофе с молоком
- газированные напитки



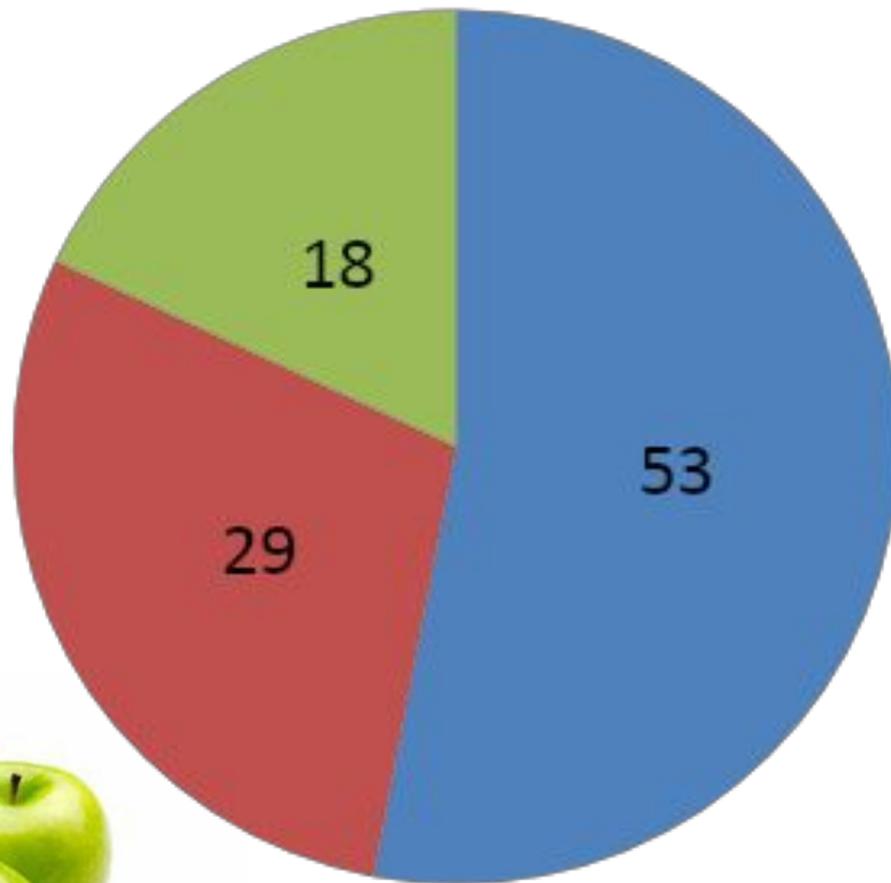
Какие гарниры бывают в вашем рационе?



- из разных круп
- картофельное пюре
- макаронные изделия



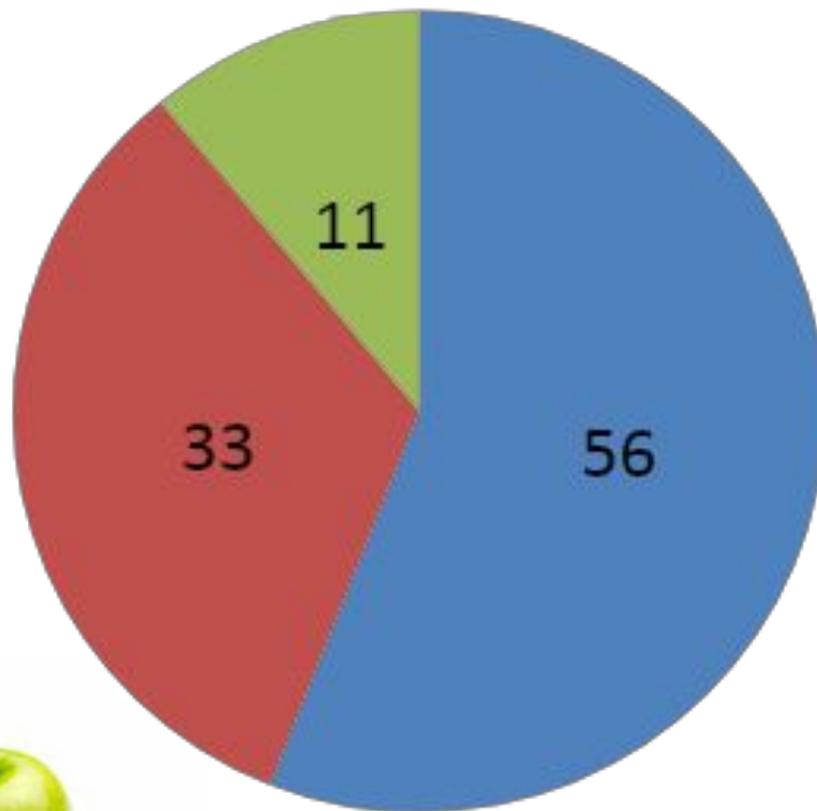
Любите ли сладости?



- умеренно употребляют
- часто едят
- могут съесть сразу пол килограмма конфет



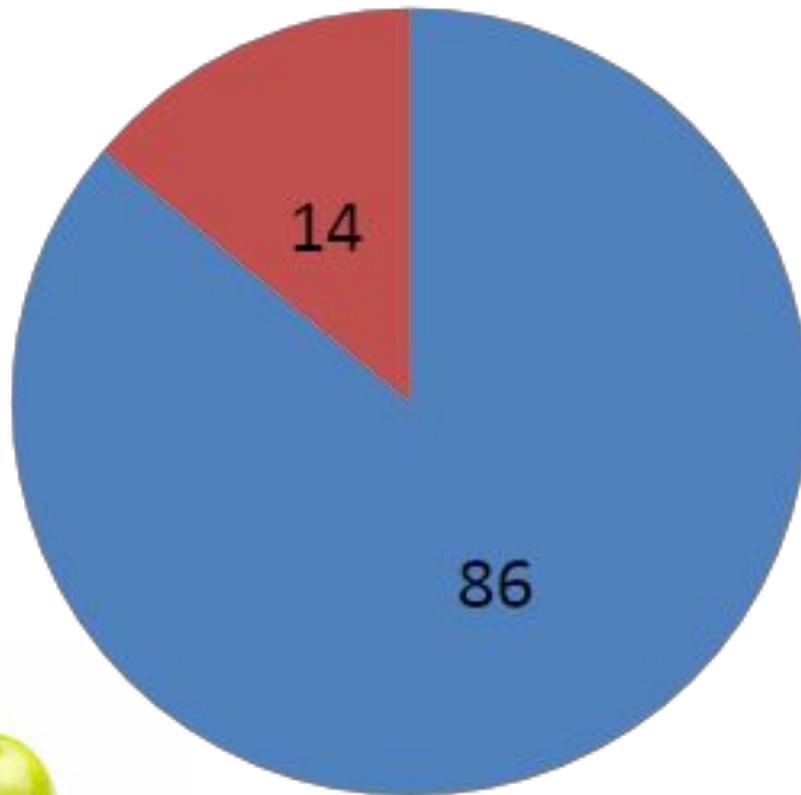
Какую пищу предпочитаете?



- постную, варёную или паровую
- маринованную и копчёную
- жареную и жирную



Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?



- разнообразен
- однообразен



Памятка «Питайся правильно !»

1. Утром перед школой надо обязательно позавтракать.
2. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы получать все необходимые вещества.
3. Нужно стараться есть в одно и то же время.
4. Ешьте больше сырой, варёной, пареной пищи.
5. Употребляйте больше растительных жиров, ограничьте употребление животных жиров.
6. Не надо есть много жареного, копчёного, солёного и острого.
7. Кушать надо тогда, когда проголодался.
8. Пища не должна быть очень горячей.
9. Сладкого и жирного надо есть поменьше.
10. Есть нужно 4-5 раз в день.
11. Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.

Будьте здоровы!



МЕНИ НИЧЕНЫ.

УТРО

	Чай
	Сырный
	Бутерброд

Обед

	Борщ
	Пюре карто
	Грн салат
	СДН

ПОЛДНИК

	яблоко
	банан
	огурец
	шоколад

УЖИН

	каша
	салат
	коктейль
	булочка

ПОЛДНИК

	кефир
	апельсин
	молоко

ЗАВТРАК

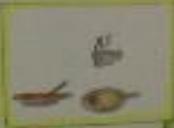
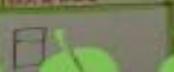
10:00 Яблоко

Обед
суп Лапша курицей
Плов с мясом
компот с су. фруктов.
хлеб

Молоко печенье.

Ужин
Капуста тушеная
Сырный

МЕНЮ

	Завтрак		Обед
	Ужин		Полдник

МЕНЮ ЗАВТРАК

Обед

Полдник

Ужин





*Будьте
здоровы!*

