

# Социальный проект

□ **О**сторожно  
**е**да!

**Участники:** учащиеся 3 класса

**Сроки:** ноябрь 2013 г. – февраль 2014 г.

**Кл. руководитель:** Куликова Ж.Ф.

# Актуальность

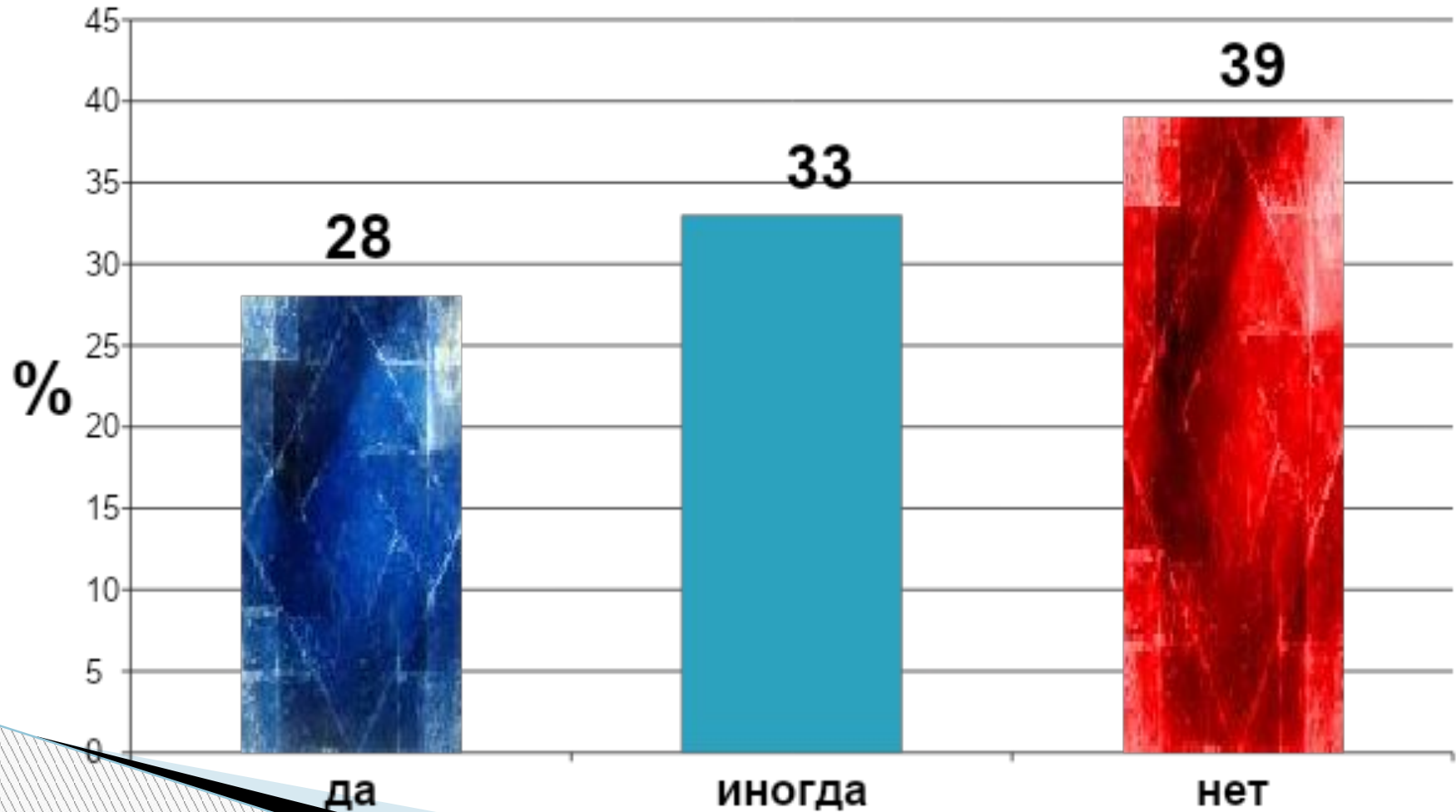
**Человек** - существо странное. Сначала он, вопреки здравому смыслу, разрушает собственное здоровье, а затем, прилагая невероятные усилия, стремится его поправить. Понять это очень трудно. Может быть, причиной всему – элементарная безграмотность?



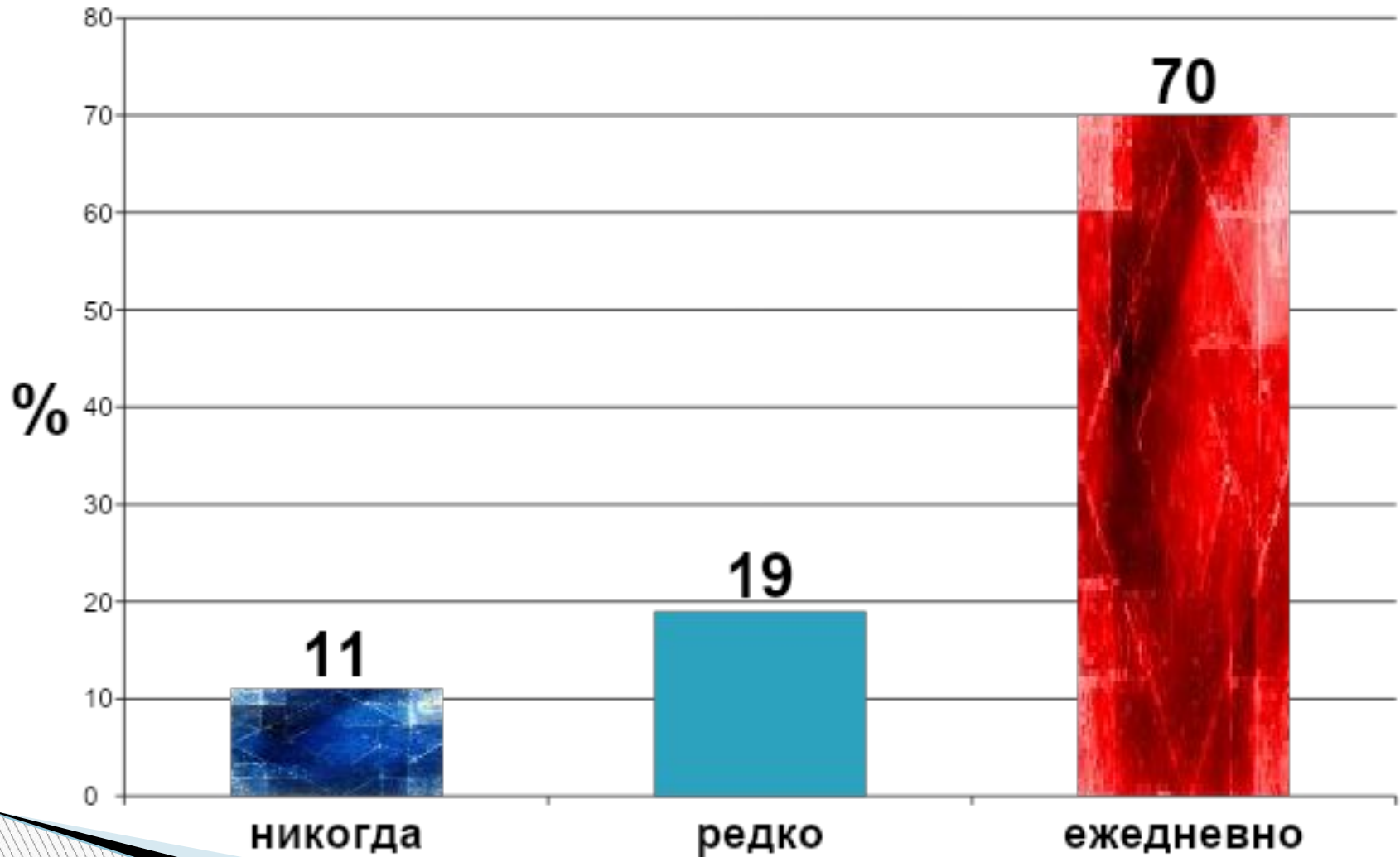
**Для того, чтобы определить  
проблему , цели и задачи  
нашего проекта,  
а также составить план работы,  
мы решили выяснить:  
как относятся учащиеся к  
вопросу здорового питания и  
знают ли какой вред здоровью  
могут нанести продукты  
питания.**

# ▣ **Результаты тестирования учащихся 1 – 4 классов**

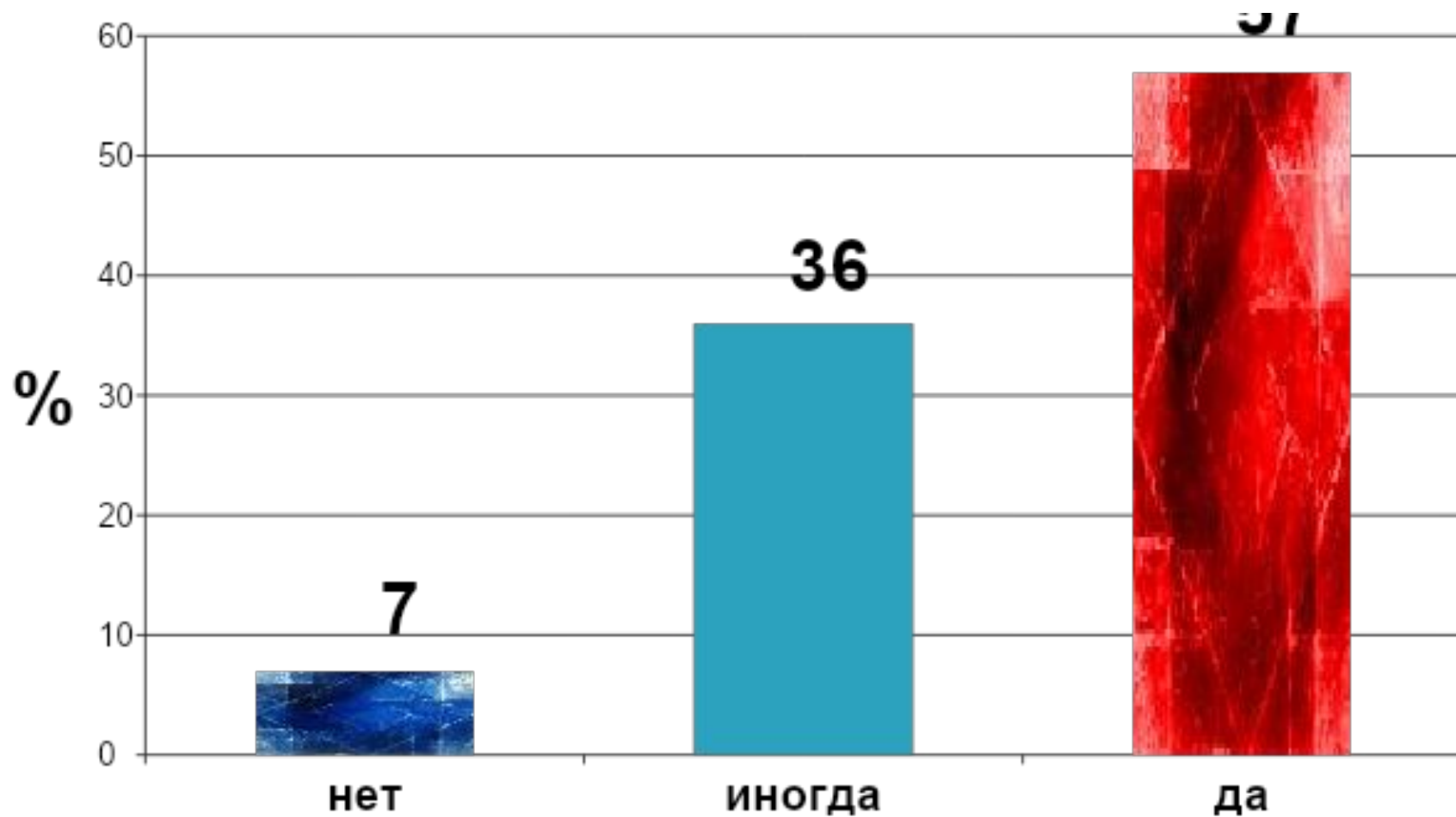
# 1. Когда вы покупаете продукты, обращаете ли внимание на его состав?



### 3. Как часто вы употребляете жевательную резинку?



# 7. Употребляете ли вы газированные напитки?

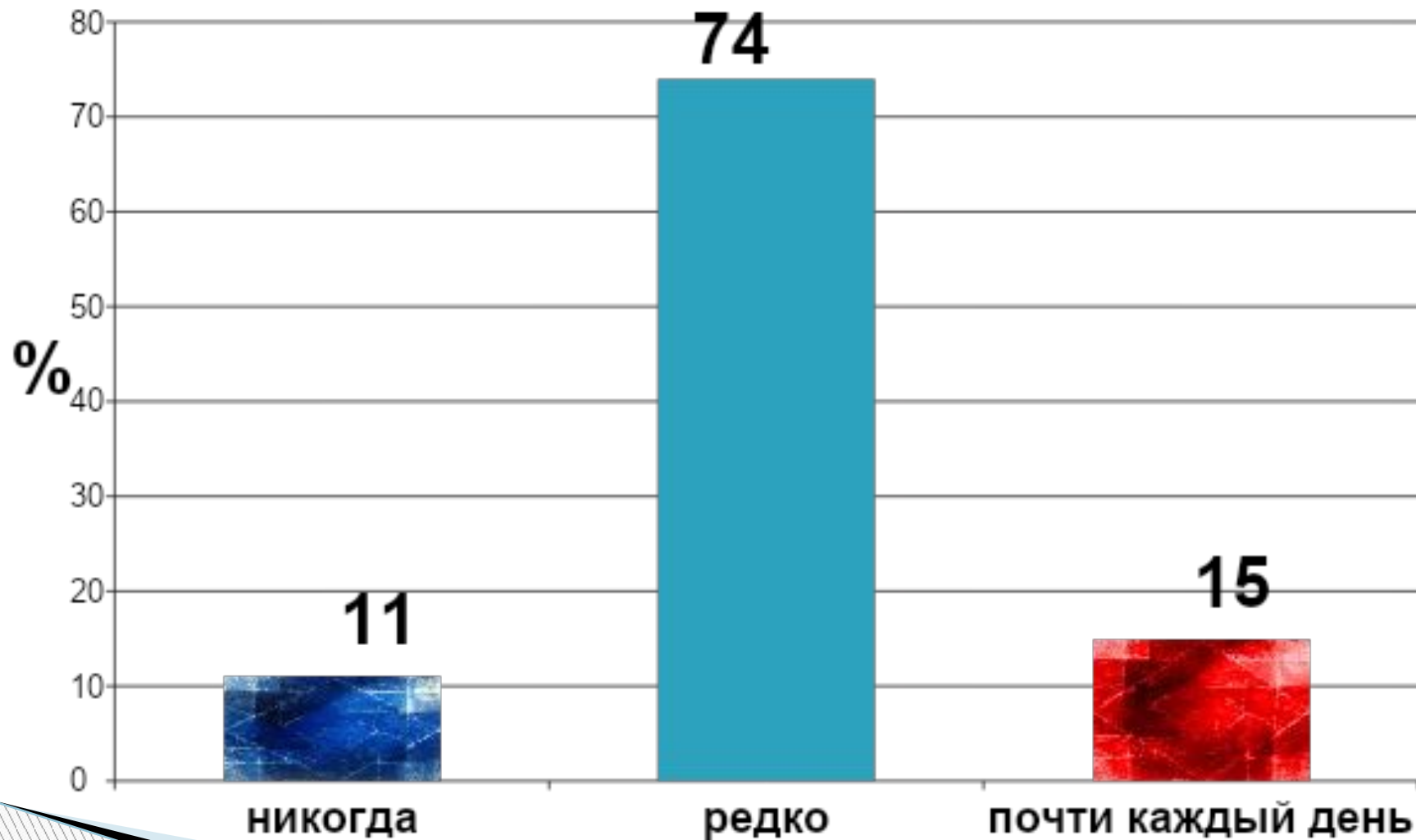


## 8. Почему вы покупаете газированные напитки?

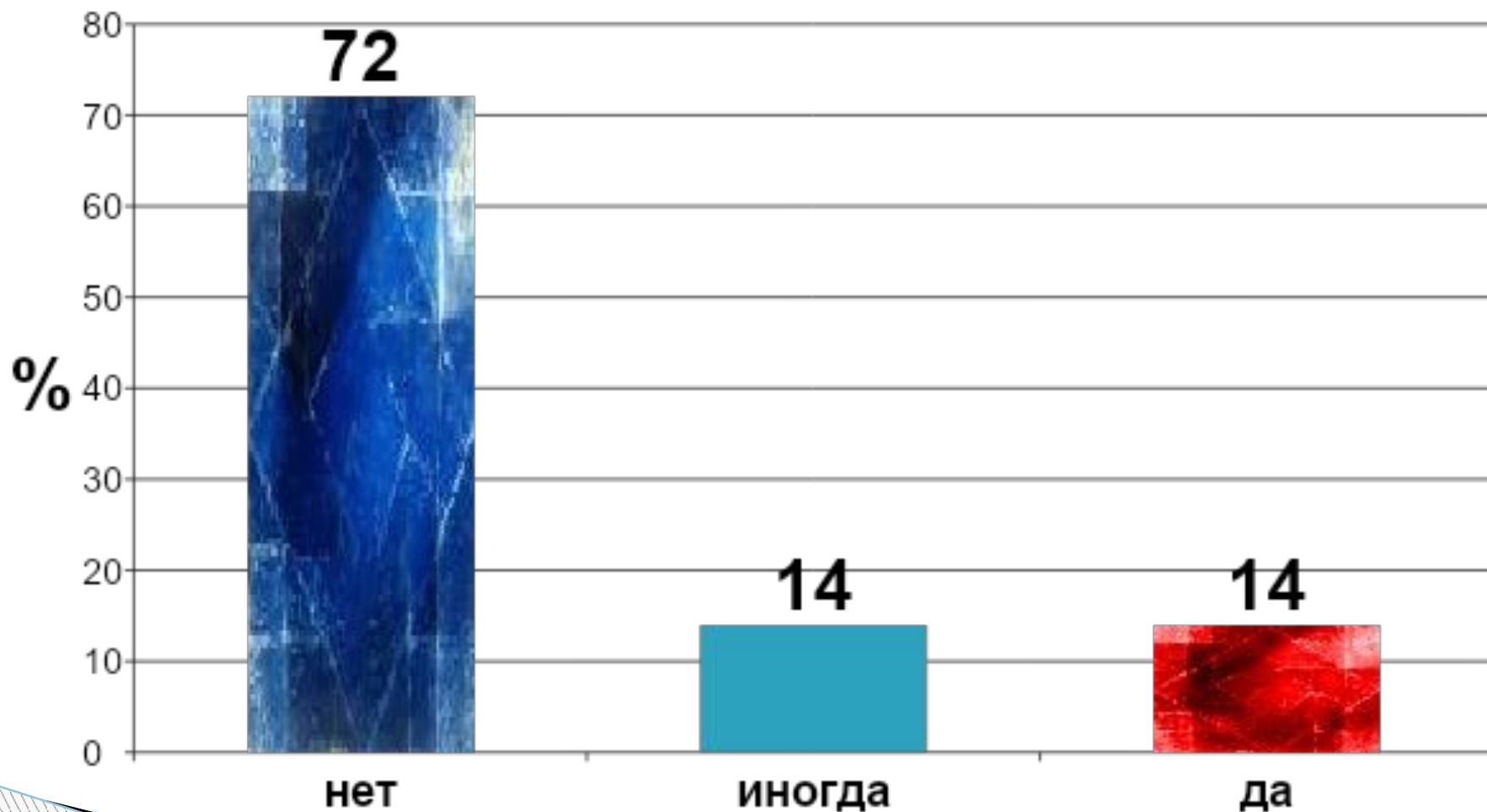




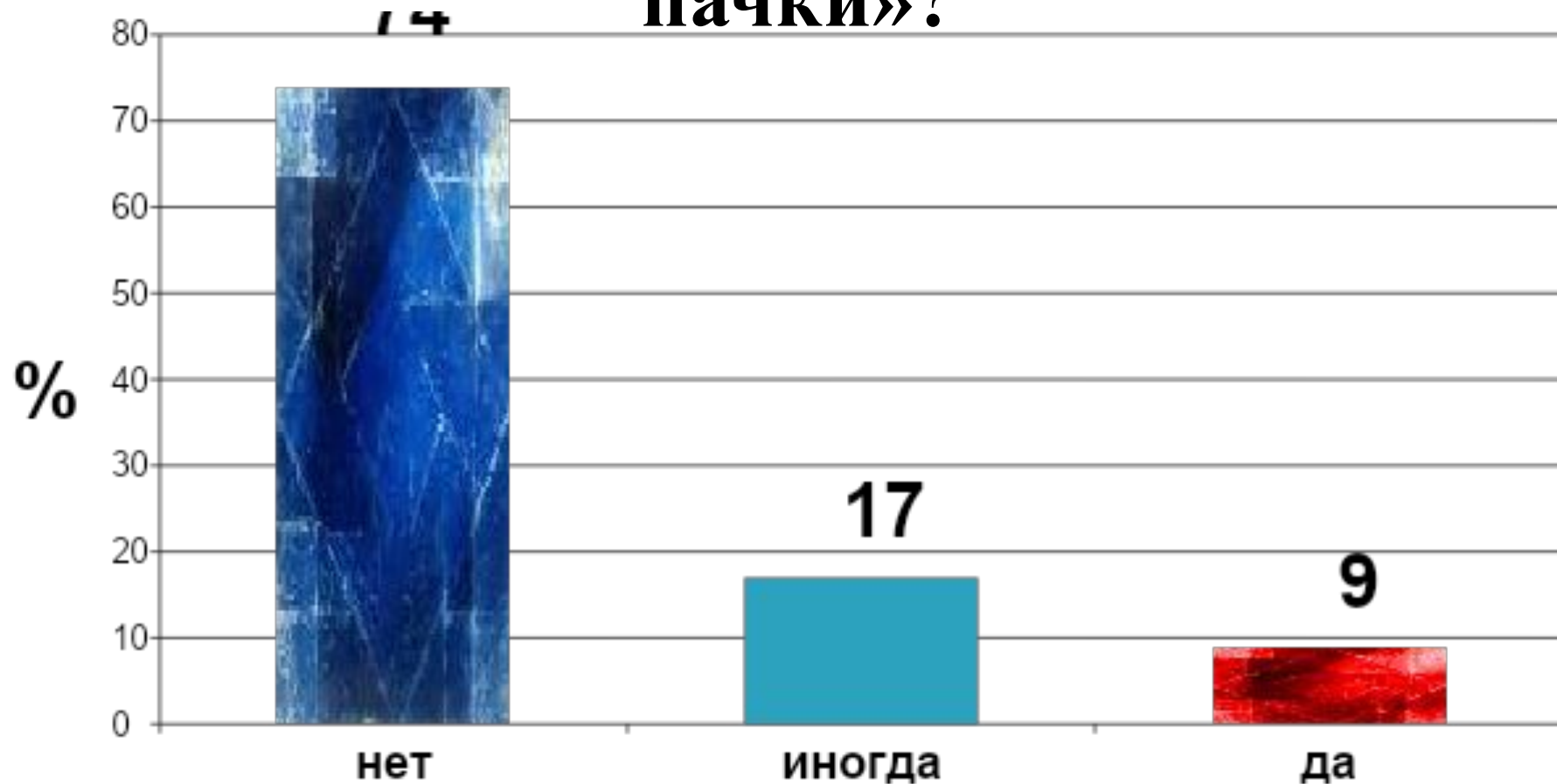
# 10. Как часто вы употребляете чипсы и сухарики?



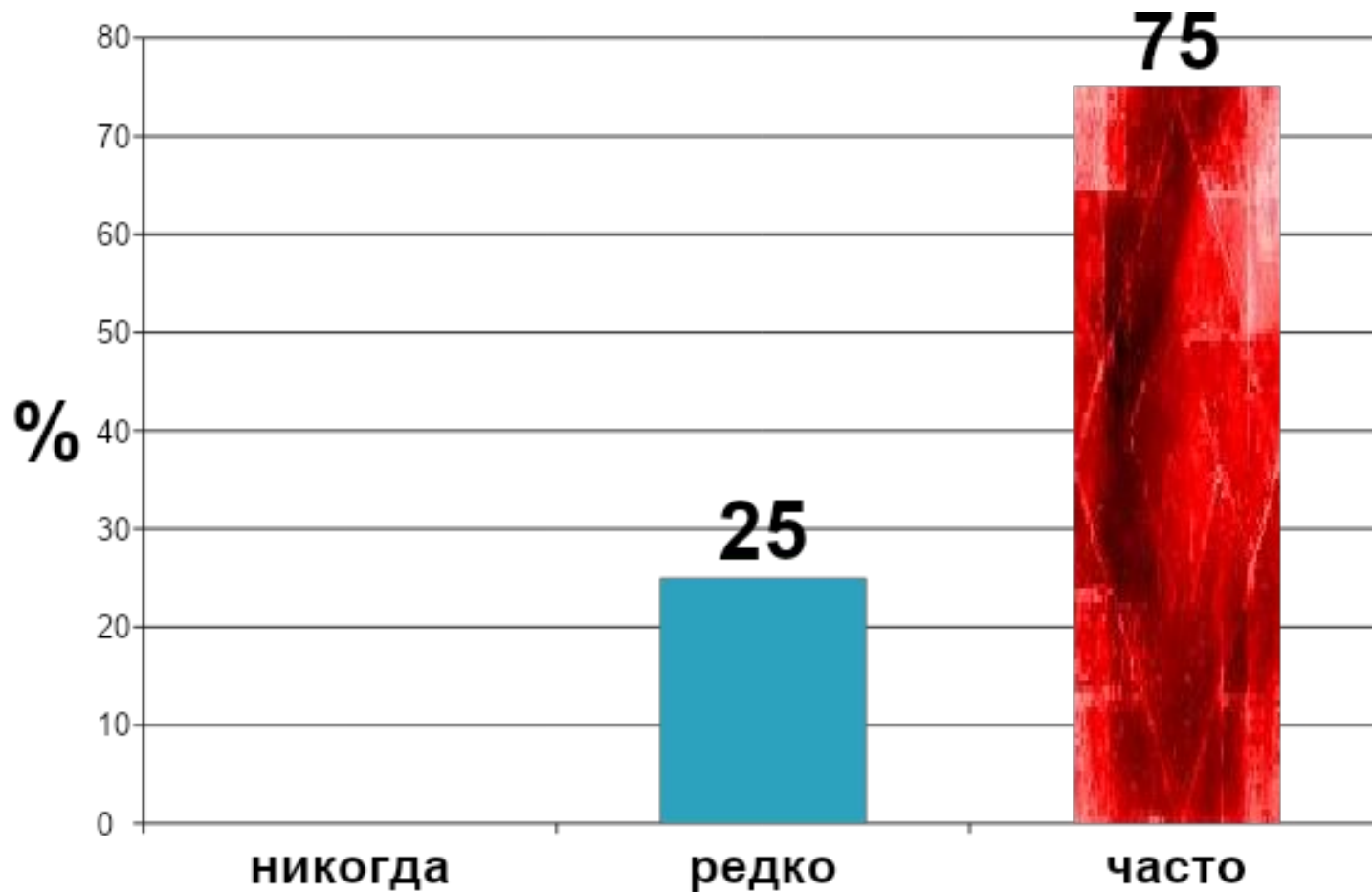
# 11. Чувствуете ли вы дискомфорт после употребления чипсов и сухариков?



## 12. Заменяете ли вы полноценный завтрак, обед или ужин «перекусом из пачки»?



# 13. Как часто вы употребляете разогретую пищу?



**Проанализировав результаты анкет,  
мы пришли к выводу :**

**Учащиеся не предают должного  
значения вопросам здорового питания и  
не знают как влияют на здоровье  
компоненты употребляемых продуктов.**

**Многие даже не знают названия запрещённых  
пищевых добавок.**



# Актуальность

Известно, что характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психологическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте.

Здоровое питание повышает устойчивость детей к инфекциям, агрессивному воздействию внешней среды, тяжелых металлов, радиоактивному облучению и другим неблагоприятным воздействиям.

заболевания органов пищеварения 16 %

# Цель

**Повышение уровня знаний учащихся, учителей школы и жителей г. Жигулёвска о вредных продуктах питания.**

# Задачи

- Провести анкетирование учащихся 1 - 4 классов по теме.
- Выяснить, какие существуют пищевые добавки и продаются ли в магазинах г. Жигулёвска продукты, содержащие вредные пищевые добавки.



# Задачи

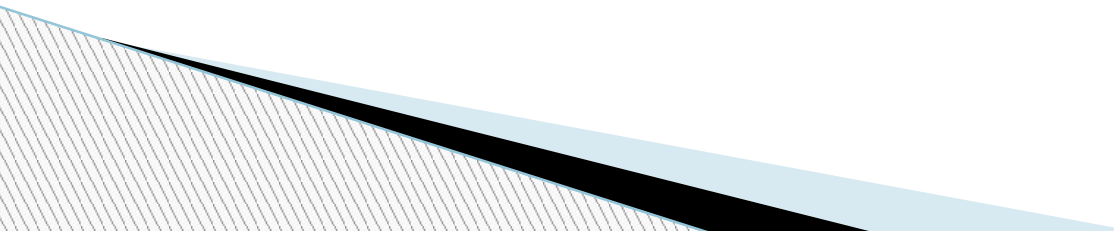
- **Определить насколько вредно для организма чрезмерное употребление жевательной резинки, газированных напитков, чипсов, сухариков и шоколада.**
- **Выяснить влияет ли на здоровье разогретая пища.**



# Задачи

- **Заинтересовать учащихся и учителей нашей школы вопросами здорового питания.**
- **Подбор и изучение литературы и Интернет ресурсов по теме.**
  - **Провести ряд мероприятий в начальной школе для ознакомления с результатами исследования**

**Мы не только изучили  
проблему, но и создали подборку  
материала по данной теме,  
чтобы все классы могли использовать  
наш материал на классных часах  
и родительских собраниях**



# Этапы реализации проекта:

<b><u>1 этап</u></b> ( ноябрь – декабрь)	<b>Определение проблемы, постановка целей, и задач.</b>
<b><u>2 этап</u></b> ( декабрь – февраль)	<b>Реализация проекта, проведение мероприятий, сбор видео и фото материала.</b>
<b><u>3 этап</u></b> (февраль)	<b>Оформление буклетов, стенгазеты, презентации - как отчёта о результатах работы.</b>
<b><u>4 этап</u></b> (февраль)	<b>Подведение итогов.</b>

# Наши мини-проекты по проблеме:

1. Пищевые добавки в продуктах питания
2. Газированные напитки
3. Похрустим?
4. Школа кулинаров

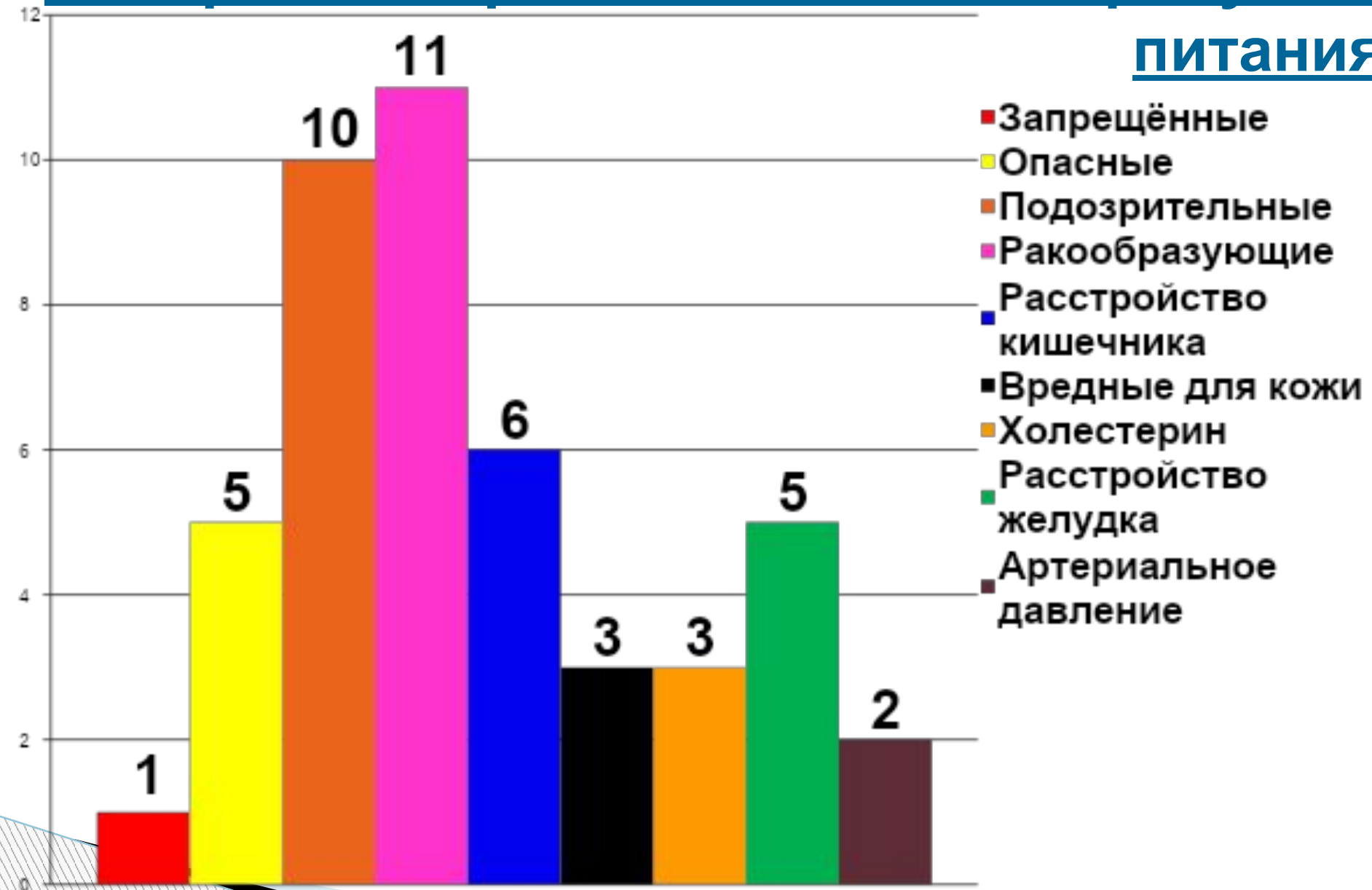
Мы исследовали 72 продукта питания,  
инах г.Жигулёвска.



**И вот, что мы выяснили...**

# Содержание вредных добавок в продуктах

## питания



**На классных часах мы  
познакомили учащихся с  
результатами нашей работы:**



## Вредные пищевые добавки

Такие  
таблицы мы  
раздавали на  
классных  
часах

Текст на упаковке	Воздействие	Текст на упаковке	на Воздействие	Текст на упаковке	на Воздействие	Текст на упаковке	на Воздействие
E 102	О	E180	О	E280	Р	E463	РЖ
E 103	З	E201	О	E281	Р	E465	РЖ
E 104	П	E210	Р	E282	Р	E466	РЖ
E 105	З	E211	Р	E283	Р	E477	П
E 110	О	E212	Р	E310	С	E501	О
E 111	З	E213	Р	E311	С	E502	О
E120	О	E214	Р	E312	С	E503	О
E121	З	E215	Р	E320	Х	E510	ОО
E122	П	E216	Р	E321	Х	E513	ОО
E123	ОО, З	E219	Р	E330	Р	E527	ОО
E124	О	E220	О	E338	РЖ	E620	О
E125	З	E222	О	E339	РЖ	E626	РК
E126	З	E223	О	E340	РЖ	E627	РК
E127	О	E224	О	E341	РЖ	E628	РК
E129	О	E228	О	E343	РЖ	E629	РК
E130	З	E230	Р	E400	О	E630	РК
E131	Р	E231	ВК	E401	О	E631	РК
E141	П	E232	ВК	E402	О	E632	РК
E142	Р	E233	О	E403	О	E633	РК
E150	П	E239	ВК	E404	О	E634	РК
E151	ВК	E240	Р	E405	О	E635	РК
E152	З	E241	П	E450	РЖ	E636	О
E153	Р	E242	О	E451	РЖ	E637	О
E154	РК,РД	E249	Р	E452	РЖ	E907	С
E155	О	E250	РД	E453	РЖ	E951	ВК
E160	ВК	E251	РД	E454	РЖ	E952	З
E171	П	E252	Р	E461	РЖ	E654	Р
E173	П	E270	О д/детей	E462	РЖ	E1105	ВК

О - опасные

З - запрещенные

П - подозрительные

**Преимуществом данного проекта является то, что он не требует больших затрат.**

**Главное инициатива и желание заинтересовать близких заботой о своём здоровье.**

# Планы не будущее...

**Мы сможем глубже изучить данную проблему и исследовать химический состав продуктов, когда будем изучать курс химии.**



# Вывод

*Работая над проектом мы пришли к выводу,*

*что:*  
**Теперь, когда мы**

➔ **Правильное и здоровое питание абсолютно необходимо для обеспечения нормального развития человека. Исследования, нам**

➔ **Некоторые вещества в продуктах питания наносят непоправимый вред здоровью, надо знать какие это вещества и как они влияют на организм. Хотелось, чтобы все знали, что они покупают и**

➔ **Необходимо потребителям следить за своим здоровьем.**



## **Желаем вам:**

- никогда не болеть;
- правильно питаться;
- быть бодрыми;
- вершить добрые дела.

**В общем, вести здоровый  
образ жизни!**

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

