

В этом учебном году наш класс начал изучать внеурочный курс «Разговор о правильном питании» и я посчитал необходимым провести исследование и рассказать одноклассникам о правильном питании, о вреде и пользе некоторых продуктов.

Проект называется **«Здоровая еда не приносит вреда»**

Руководитель: Карагаева Елена Валентиновна

№2

Эпиграфом к своему проекту я взял слова: Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть.

№3

Актуальность

Правильное питание имеет важное значение в сохранении здоровья. А здоровье школьника – это здоровье будущего поколения. Если в школьном возрасте человек не привыкнет к здоровой пище и не начнет правильно питаться, то в будущем изменить свои привычки и пристрастия в еде будет достаточно сложно.

№4

Цель: разработка рекомендаций для организации здорового питания школьника.

№5

Задачи:

1. Изучить литературу по режиму питания школьников и требованиям к питанию растущего организма;
2. Провести анкетирование одноклассников и получить данные о характере питания;
3. Доказать через опыты вред некоторых продуктов.
4. Составить рекомендации по организации здорового питания и представить результаты работы одноклассникам в виде презентации.

№6

Гипотеза: Если главным залогом здоровья является правильно организованное питание, то можно предположить, что основа правильного питания – это разнообразный пищевой рацион, отказ от вредных продуктов и режим приёма пищи.

№7

Объект исследования: продукты питания.

Предполагаемые результаты:

1. На основе полученной информации у детей появится желание правильно питаться.
2. Здоровье обучающихся будет сохраняться, возможно и улучшаться.

№8

В начале работы я нашел в энциклопедиях и интернете и изучил материал по теме исследования. Я выяснил, что здоровое питание – главное в хорошем самочувствии ребенка, успешной работы в школе. Школьные нагрузки требуют полной отдачи сил, затрат энергии, которые нужно правильно восполнять. Можно сохранить здоровье, если следить за питанием.

Я узнал, что основным признаком сбалансированного питания:

- Соотношение белков – 1 часть
- Жиров – 1 часть
- Углеводов – 4 части

№9

При недостатке белка замедляется рост и развитие, ухудшается умственная деятельность, понижается сопротивляемость к болезням

№10

При недостатке жиров: снижение иммунитета, расстройство функций центральной нервной системы, чувствительность к холоду

№11

Углеводы – основной источник энергии для мышечной деятельности, необходимы для работы сердца и являются единственным источником энергии для головного мозга.

Избыток простых углеводов(конфеты, сладости наносит большой вред здоровью, приводит к сахарному диабету, ожирению. Поэтому 80% должны составлять сложные углеводы.: овощи, крупы, хлеб, фрукты.

№12

Существует 13 витаминов, которые наш организм не в состоянии вырабатывать сам, поэтому мы должны получать их с овощами и фруктами.

№14

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ можно представить в виде пирамиды

Итак, я выяснил, что пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины. **Обязательное условие здорового питания детей — разнообразие рациона за счет использования разных продуктов и способов их приготовления.**

№15

Так же для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки как минимум 1.5л воды

№16

Далее в своем исследовании я провел анкетирование в классе с целью выяснения того, как питаются мои одноклассники. После обработки данных получились такие результаты.

По первому вопросу анкеты 24 % одноклассника не завтракают перед уходом в школу

По мнению диетологов наиболее важное значение имеет завтрак, который должен быть полноценным и содержать горячее блюдо.

№17

Лакомство и бутерброды не могут быть основным блюдом.

72% одноклассников отдают предпочтение горячим блюдам

№18

32% ребят не едят на обед суп

№19

40% соблюдают, а 60% одноклассников НЕ соблюдают режим питания (едят меньше 4 раз в день)

Очень важно соблюдать режим питания

Режим питания – это время и число приемов пищи

Рекомендуется 4-х или 5-и разовый прием пищи

Интервалы между едой 3-4 часа

Последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна

№20

Из анкет выяснилось, что большинство ребята едят чипсы и любят пить газировку

Чтобы наглядно показать своим одноклассникам вред этих продуктов, я провел следующие опыты

№21

1 опыт Налил в чайник с накипью газ.воды и поставил вскипятить.

Затем, вылил газ.воду, помыл губкой. Результат - накипь очистилась!

Вывод: если газ.вода чистит и удаляет накипь, грязь, то попадая в наш организм, так же «съедает» все на своем пути, начиная с зубов в ротовой полости, принося вред!

№22

2 опыт: В стакан с пепси-колой добавим лимонный сок и через 5 минут выливаем из стакана. По краям стакана видим налет.

Вывод: такой же налет образуется на стенках желудка. В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые отрицательно влияют на желудочно-кишечный тракт.

№23

Опыт №3, в котором я разминал чипсы внутри чистой салфетки. На месте нажима я увидел большое жирное пятно, подтвердив тем самым, что чипсы содержат большое количество жира!

№24

Опыт №4, в котором я капал на чипсы 3%-ым раствором йода. Через несколько секунд появилось тёмно-синее пятно! Это выдаёт присутствие крахмала, остатки которого во рту в течение двух часов преобразуется в глюкозу - идеальную питательную среду для кариесных бактерий.

№25

При поджигании ломтика чипсов в опыте №5 я отметил появление едкого запаха пластмассы, что говорит о присутствии опасного канцерогена, который считается ядом для нашего организма! Этот яд поражает главным образом нервную систему, печень и почки. В пластике его запах ярко выражен, а в чипсах он завуалирован с помощью ароматизаторов. Вывод: нужно ограничить либо совсем исключить эти продукты из своего рациона питания.

№26

Частое употребление продуктов быстрого приготовления (фаст-фуда) - колбаса, гамбургеры, хот-доги может привести к аллергии, лишнему весу и многим заболеваниям.

№27

Таким образом, изучив и проанализировав материалы по данной проблеме, я пришел к следующему выводу:

Всё, что мы едим и пьём, влияет на наш организм.

Умеренность, разнообразие, режим – это и есть сбалансированное питание, способствующее развитию здорового организма, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным факторам среды.

Данную презентацию представил ребятам моего класса и раздал каждому буклет с рекомендациями по организации здорового и правильного питания.

Спасибо за внимание! Будьте здоровы!

Готов выслушать ваши вопросы.

Приложение:

БУКЛЕТ

Заповеди правильного питания

- Ешь 4-5 раз в день.
- Соблюдай режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения. Последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна
- Не передай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
- Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
- Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости
- Не забывай утром завтракать
- Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4.
- Питайся разнообразно! Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.
- Учитывай, что все продукты делятся на основные 5 групп: 1-хлеб, крупяные и макаронные изделия; 2-овощи, фрукты, ягоды; 3-мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи; 4-молочные продукты, сыры; 5-жиры, масла, сладости. Только тогда школьник получит разнообразный и полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.
- Ограничь употребление газовой и продуктов быстрого приготовления.