МОУ Любимская СОШ

Исследовательский проект на тему:

**«Вредная и полезная пища»**

Выполнили: учащиеся 1 «А» класса

Учитель: Сорокина М.Ф.

**Содержание**

1. Введение.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2-5 страница
2. Основное содержание. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6-9 страница
3. Практическая часть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10 страница
4. Заключение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11 страница
5. Список литературы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12 страница

**Введение**

Очень часто, заходя в магазин, мы видим, как маленькие дети бегут к прилавку, где лежат всевозможные сладости-вкусности в ярких упаковках. Дети просят родителей, чтоб очередная конфета была куплена. Иногда просьба превращается в маленькое представление, и родители, чтобы успокоить малыша, покупают все, что он просил. Так в руках – конфеты, шоколад, чипсы, газированные лимонады. Всем маленьким очень нравятся чипсы, чупа-чупсы, газированные напитки. Иногда мы обижаемся на маму, которая не покупает нам их, а говорит: «Это вредные продукты, я хочу, что бы ты рос здоровым и сильным. Давай ты выберешь что-нибудь другое, и я с радостью тебе это куплю». Домой мы приносили фрукты, соки…Вредные продукты… А знают ли родители и дети что такое «вредные продукты», о плохом влиянии этих продуктов на наш организм?– вот вопрос, который нас интересует. В результате возникла тема исследования: « Вредная и полезная пища. Что это?» Чтобы ответить на эти вопросы нам нужно изучить литературу по этой теме, провести анкетирование, исследование и опыты.

**Цель исследования:**

Цель исследования – узнать, какую пищу можно назвать «вредной», а какую «полезной», какое влияние она оказывает на организм. Формирование представлений о правильном здоровом питании.

**Задачи:**

1.Проанализировать данные в литературе и интернет ресурсах по теме исследования.

2. Расширить знания о здоровых и вредных продуктах питания, об их влиянии на организм.

2.Практически доказать насколько некоторые продукты могут быть вредны для человека.

3. Объяснить, что кроме вредной пищи существует очень полезная пища, богатая витаминам и минералами.

 4. Составить презентации с краткой информацией о здоровой и вредной пище.

**Объект, предмет исследования:**

Предмет исследования: продукты питания

Участники исследования: ученики первых классов школы.

**Гипотеза исследования:**

Мы предполагаем, что вред здоровью приносит вредная пища, а именно: газированная вода, чипсы, конфеты.

**Метод исследования:**

Анализ, опрос, эксперимент, опыты с продуктами, сбор информации из книг, журналов, газет, интернет ресурсов.

**Методика исследования.**

1. *Определить, какие же продукты являются «вредными», а какие «полезными»*
2. Собрать информацию из журналов, газет, книг, интернет ресурсов о вредных и полезных продуктах.
3. Провести анкетирование среди учащихся первых классов и определить, как часто они употребляют чипсы, шоколад, газированную воду, жевательные конфеты.
4. Изучить состав «вредных» продуктов, «полезных» продуктов.
5. *Изучить, к чему приводит употребление вредных продуктов*, *какую роль в здоровом развитии организма играют «полезные» продукты*
6. Собрать информацию о влиянии «вредных» продуктов на организм человека.
7. Провести опыты, доказывающие негативное влияние «вредных» продуктов питания на организм.
8. Собрать информацию о значении витаминов и минеральных веществ в развитии организма

**Основное содержание**

Как часто мы слышим: нужно правильно питаться. В школьной столовой, наши родители пытаются нас кормить полезными продуктами. Если питаться правильно, ты вырастешь здоровым, сильным, крепким. Но почему же то, что кажется нам, детям очень вкусным и привлекательным не всегда является полезным? Эти продукты в ярких упаковках, фантиках, красивых бутылках каждый видит на витринах магазинов. Они притягивают наше внимание. Как же они могут навредить человеку?

После изучения состава некоторых «вкусных» продуктов я смог ответить на этот вопрос:

**Сахар** делает пищу сладкой. Это углевод, поэтому сахар дает энергию, но излишки сахара превращаются в жир. Сахар также вызывает кариес. Чем больше ты ешь сладостей, тем более острые ощущения ждут тебя в кабинете у стоматолога.

**Жевательные конфеты**, «чупа-чупсы» - всё это продукты, содержащие большое количество не только сахара, но еще и красителей, химических добавок, а, значит, они не являются полезными продуктами.

**Сладкие газированные напитки** содержат сахар, ароматизаторы, красители, консерванты, которые вредны для здоровья, особенно в раннем возрасте. Их употребление приводит к нарушению детской психики, дети становятся беспокойными и гиперактивными. Газированные напитки вымывают кальций из костей, поэтому дети, часто употребляющие газ.воду, в большей степени подвержены переломам костей. Также, газ.вода провоцирует ангины, вызывает заболевание желудка, от нее страдают зубы. Газированные напитки являются сильными мочегонными, то есть они выводят жидкость из организма, что приводит к его обезвоживанию. Израильские ученные обнаружили, что у людей, выпивающих по литру шипучки в день, ожирение печени встречается в пять раз чаще. Даже одна-две баночки шипучки в день повышает риск развития заболеваний печени, а также диабета и заболеваний сердца. 1 баночка в день на протяжении 10 лет гарантирует сахарный диабет.

**Жиры**. Жареная пища, такая как гамбургеры, чипсы, содержит много лишних жиров. Такая пища создает ощущение сытости, так что мы можем уже не захотеть съесть то-то полезное. К тому же для того, чтобы чипсы были вкусными и хрустящими, долго хранились, в них добавлено огромное количество химикатов и усилители вкуса.

Лишний вес подобен тяжелым сумкам. Нашему телу и сердцу приходится работать с усилием, чтобы двигать вес тела.

Среди учащихся 1-х классов мы провели анкетирование до и после экспериментов, чтобы узнать, какие продукты предпочитают ребята, знают ли они, что такое вредные продукты, часто ли употребляют их в пищу, как оценивают свое здоровье.

Анкета для детей:

1. ***Любите ли вы чипсы, шоколад, лимонад? Часто ли вы их едите?***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вначале работы (чел.) | *После защиты проекта* |
| А) Люблю, ем часто | 22 | 15 |
| Б) Люблю, но ем редко | 10 | 15 |
| В) не люблю  | 5 | 2 |

***2.Знаешь ли ты что-нибудь о вредной еде?***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вначале работы (чел.) | *После защиты проекта* |
| А) не знаю  | 22 | 5 |
| Б) знаю  | 15 | 32 |

***3.Что бы ты выбрал – чипсы и газировку или фрукты?***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вначале работы (чел.) | *После защиты проекта* |
| А) чипсы и газировку  | 22 | 5 |
| Б) фрукты | 15 | 32 |

1. ***Как ты думаешь – ты здоров?***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вначале работы (чел.) | *После защиты проекта* |
| А) да | 24 | 20 |
| Б) да, но к концу дня чувствую усталость  | 10 | 12 |
| В) нет | 3 | 5 |

 Анализируя результаты, видим, что вредные продукты мы употребляем каждый день. Употребление вредных продуктов могут вызывать аллергию, отравление, раздражение кожи, тошноту, рвоту и ослабление иммунитета – защиты нашего организма. Усилители вкуса развивают зависимость от этих продуктов, снижают наше восприятие вкуса. Состав почти всех продуктов сегодня химический. И каждый из таких составляющих по-своему воздействует на наш организм. Некоторые считаются безвредными, но большинство из них весьма опасны для нашего здоровья. А ведь многие и не задумываются над тем, что они едят, чем кормят своих детей. И, сами того не зная, отравляют свой организм.

Какие же продукты укрепляют организм и здоровье?

Конечно, это натуральные продукты, которые богаты витаминами и минералами.

Витамин А – необходим для

 поддержания хорошего зрения.

Витамин В1 – укрепляет нервную систему

В2 – принимает участие в клеточном

обмене.

В6 – рост волос, содержание гемоглобина

в крови.

В12 – образование эритроцитов

Витамин С – один из важнейших

витаминов, необходимых для

укрепления здоровья.

Витамин Д – отвечает за отложение

кальция в костях

Витамин Е – укрепление мышц.

Витамин К – отвечает за нормальную

свертываемость крови.

Кальций необходим для построения

и укрепления костей и зубов.

Калий важен для деятельности

нервной и сердечнососудистой системы.

Железо организм использует для

кроветворения.

Йод необходим для нормальной

работы щитовидной железы.

**Практическая часть.**

**1 опыт. Монетки.**

Берём 2 монетки достоинством 50 копеек. Одна из них опускается в стакан с газированной водой. Оставляем монету на некоторое время. По окончанию опыта, вынимаем монету из стакана. Сравниваем обе монетки. Видим, что монета, которая была в стакане с газ.водой стала чистой, блестящей.

Делаем вывод – газ.вода может не только отчистить металл, но и разъедать стенки желудка.

**2 опыт. Огонь.**

Берем чипсы (1 штучку), поджигаем ее на спиртовке. Видим, что чипсы сразу загораются, отлично горят, при этом пламя синего цвета, выделяется очень неприятный запах.

Делаем **вывод** - Чипсы содержат очень много жира и синтетические вещества в составе.

**3 опыт. Чупа-чупс.**

Карамель «Чупа-чупс» опускаем в стакан с чистой водой. Начинаем е «размешивать» воду. Со временем замечаем, что вода в стакане окрашивается в цвет карамели.

Делаем **вывод** – В карамели содержатся красители.

**4 опыт. Фонтан.**

Для опыта понадобится бутылка Кока-колы и мятные жевательные конфеты «Ментос». Открываем бутылку газ.воды, опускаем туда несколько конфеток, отходим в сторону. Мы наблюдаем, как из бутылки вырывается пенный фонтан.

Делаем **вывод**: Произошла химическая реакция, образовалось очень много газов и пены. Такое же происходит и в желудке человека, что может вызвать тошноту, рвоту и плохое самочувствие.

**Заключение:**

Работая с литературой по теме, мы узнали много нового, интересного и полезного. Выяснили, насколько важно, чтобы в рацион человека входили полезные, нужные продукты, содержащие витамины и минералы. Мы узнали, как влияет на наш организм вредная еда и о возможных последствиях этой пищи: аллергические реакции, боли в желудке, рвота, тошнота, кариес, ожирение, снижение восприятия вкуса, ослабление иммунитета и многое другое.

 По итогам анкетирования среди учащихся 1-х классов, мы поняли, что не все ребята знали о вредной пище или не обращали внимания на то, что они едят. Поэтому считаем, что нужно проводить как можно больше мероприятий, пропагандирующих здоровое питание, здоровый образ жизни.

 Мы считаем, что учеников и их родителей необходимо ознакомить с темой о здоровом питании. Ведь, за 65 лет человек съедает около 50 тонн пищи, и каждая маленькая порция очень важна для здоровья. Свой проект мы показали на родительском собрании в нашем классе.

Здоровое питание можно нарисовать как пирамиду:

 Масла, жиры, сладости

 Молочные продукты

 Мясо, рыба

 Овощи и фрукты

 Зерновые продукты

Ешьте только здоровые продукты, укрепляйте иммунитет! Будьте здоровы!

**Список использованной литературы.**

1. Г.Л. Апанасенко. Здоровый образ жизни. Л., 2008

1. Ильина Светлана "Как надо питаться".
2. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. М., "Физкультура и спорт", 2005.
3. Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровье семьи»
4. Учебник для 1 класса «Окружающий мир» Виноградова Н.Ф.