**Исследовательская работа**

**Тема: «Правильное питание».**

**Направление: естественно - научное**

**Секция: наука и жизнь**

**Руководитель:**

**учитель начальных классов**

**2022г.**

**Содержание**

**1.Введение.**

**2.Теоретическая часть.**

**3.Заключение.**

**4.Используемая литература.**

**Введение.**

Работа посвящена такой проблеме, как питание современных школьников . В ходе данного исследования было выяснено, что большинство учащихся лишены полноценного режима питания . В последнее время популярность завоевали чипсы, сухарики ,жвачки ,газировка . Однако нельзя забывать и о том, что множество людей, в том числе и дети ,страдают заболеваниями пищеварительного тракта. Поэтому я посчитала необходимым провести исследования и рассказать одноклассникам о правильном питании , о вреде и пользе некоторых продуктов.

Для выявления проблемы я в первую очередь обратилась к жизни современных школьников. Я заметила, что ребята часто перекусывают бутербродами, булочками. Особой популярностью среди школьников пользуются чипсы, жвачки, газировка . Они сопровождают людей практически везде: сидя дома у телевизора, в пути, на работе, на массовых мероприятиях.

**Актуальность темы**: в ходе данного исследования из бесед с учащимися было выяснено, что большинство из них лишены полноценного режима питания и часто перекусывают чипсами, сухариками, запивая все это газировкой. В последнее время особую популярность завоевали продукты фаст- фуда.

**Цель исследования**: сравнить продукты, определить правила здорового питания. Понять и доказать, что правильное питание – залог крепкого здоровья.

**Задачи проекта**

1. Проанализировать научную информацию по данной теме.
2. Уточнить понятие «Правильное питание».
3. Изучить состав продуктов питания и выяснить, какие продукты являются опасными для здоровья человека.
4. Определить к каким последствиям ведет неправильное питание.
5. Предложить рекомендации по здоровому питанию.

**Объект исследования**  - человек и продукты питания .

**Предмет исследования** – питание человека и его влияние на здоровье.

Гипотеза : мне захотелось узнать, что можно есть, а что нельзя, чтобы уберечь своих одноклассников от вредного питания. Ведь здоровье человека – это самое большое богатство.

**Методы исследования:**

1. Работа с информационными источниками.

2. Наблюдение.

3. Анализ проделанной работы, отбор нужной информации, оформление презентации.

**Предполагаемые результаты:**

1.На основе полученной информации у учащихся появится желание отказаться от употребления чипсов, газированных напитков, жвачки.

2.Здоровье учащихся будет улучшаться и сохраняться.

**Этапы работы над проектом:**

1.Организационно-подготовительная работа

2.Обработка собранной информации.

3.Выбор названия проекта.

4.Защита проекта.

**Теоретическая часть.**

**«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»**

**Сократ.**

Здоровье для человека – это главная жизненная ценность. Каждый человек в ответе за своё здоровье. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Если человек питается балансированной , здоровой пищей, то он остаётся здоровым до глубокой старости, но сегодня вокруг нас столько разнообразных вкусностей, что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты. Они не ядовиты, но при постоянном потреблении медленно разрушают человека изнутри. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания и малоподвижного образа жизни .

Рассмотрим несколько продуктов питания. Что такое фаст – фуд?

Фаст –фуд –это продукты питания, возникшие из-за ускоренного ритма современной жизни – гамбургеры , хот-доги, чипсы, газировка, майонез . Проблема в том, что в такие продукты входит огромное количество консервантов и усилителей вкуса. Все это делается для того, чтобы фаст - фуд не портился долгое время, притягивая к себе всё больше людей своим красивым видом и ароматом.

Расскажу об эксперименте с гамбургером и картофелем фри, проведенном в Америке.

Эксперимент начался 10 апреля 2010г. Через пять месяцев, как вы видите, никаких изменений, через 17 месяцев , опять никаких изменений. Через 19 месяцев , от начала это уже 9 октября 2011 года , эксперимент завершен, никаких изменений нет, продукты в них не испортились.

**Мини – вывод**: при производстве гамбургеров и картофеля – фри используется очень много пищевых добавок и консервантов.

Одна из главных причин ожирения - фаст –фуд.

Он содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение транс – жиры т.е. ненатуральные жиры.

Их употребление грозит ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем другая пища. Не случайно учёные называют их «жиры - убийцы». Лишний вес плохо сказывается на сердечно - сосудистой системе.

**Газировка.**

Мы купили в магазине газированную воду «Спрайт» . Пришли домой и решили помыть газировкой газовую плиту.

Результат: плита блестит.

Решили мы помыть чайник, просто он у нас покрылся накипью, так как в селе вода жёсткая. Налили газировку в чайник и прокипятили.

Результат : чайник как новенький .

Мини- вывод : если газированная вода чистит и удаляет накипь и грязь, то, попадая в наш организм, также разъедает всё на своём пути. Газированные напитки вымывают кальций из зубов и костей, от этого зубы часто болят, а кости становятся хрупкими.

**Яблоки**

А что же? Это самый доступный фрукт, который можно купить в магазине. Но импортные яблоки перед едой желательно очищать от кожуры, потому что для длительного хранения и красивого вида их обрабатывают специальным химическим составом, поэтому лучше кушать яблоки , выращенные в садах.

15 августа мы начали эксперимент. Взяли яблоко из нашего сада и два яблока из магазина: зелёное и красное.31 сентября– яблоко из нашего сада потихоньку начала портится, зеленое и красное такие, как и были.

**Хлеб**

Хлеб мы едим каждый день и думаем, что это очень полезный продукт, но я убедилась, что при его покупке нужно внимательно читать этикетки.

Вот вам наглядный пример:

Мама испекла свой хлеб и купила ещё 2 вида хлеба в магазине. Кусочки хлеба через 2 недели – мамин хлеб и хлеб из пекарни «Салам» испортились, а хлеб из пекарни «Ваш хлеб» не изменился.

Я пришла к выводу, что в пекарне «Ваш хлеб» используют добавки.

**Жевательные резинки**

В состав жевательных резинок входят подсластители, красители , ароматизаторы . Давно уже доказано, что чем дольше контакт заменителя сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. Бывали случаи , когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые «камни» из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.

**Чипсы и сухарики.**

В чипсах и сухариках учёные обнаружили целый ряд вредных веществ , в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок . Доказано , что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

**Заключение**

Полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний. Младшим школьникам очень важно правильно питаться, так как в это время мы усиленно растем, поэтому взрослым следует обратить особое внимание на питание детей. При покупке продуктов следует внимательно изучить состав продуктов , из чего они сделаны.

Если на этикетке указаны пищевые добавки, консерванты такие продукты лучше не покупать. Они могут нанести большой вред здоровью.

**Вывод:**

Частое употребление фаст – фудов , картошки –фри , чипсов , газировки может привести к аллергии ,к излишнему весу и многим другим заболеваниям. Нужно знать , что покупать , научиться распознавать качественные продукты от некачественных, разбираться в современной еде – вот главное ,чему должен следовать каждый человек. Ведь от того, что мы едим , зависит, то как мы себя чувствуем – а это залог долгой и качественной жизни.

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!

Источник информации:

Интернет, собственные наблюдения, эксперимент.

**Используемая литература.**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова «Две недели в лагере здоровья» методическое пособие. –М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008   
2. М.М.Безруких, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании» Праздники –М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2007

3. А. Клейборн. Энциклопедия. Моя первая книга о человеке. –М.: Росмен, 2005  
 Интернет - ресурсы:

- www/green mama/ru

- /Category/admin

- [http://www.za-partoi.ru](http://www.za-partoi.ru/)

- [http://www.kedem.ru](http://www.kedem.ru/)

- [http://www.7ya.ru](http://www.7ya.ru/)

- [http://deti.mail.ru](http://deti.mail.ru/)

- [http://zdorovoe-pitanie.html](http://zdorovoe-pitanie.html/)