Исследовательская работа.

Социально - значимая проектная деятельность

«Азбука правильного питания».

ил ученик 10б класса:
ев Максим Андреевич.
й руководитель:
на Татьяна Дмитриевна,
учитель биологии высшей категории .

Физико-математический лицей № 38 г.Ульяновска

Правильное питание – залог здоровья человека, фундамент его счастья. Нарушение в питании детей, его несбалансированность и несвоевременность могут привести к задержке физического и психического развития, серьезным обменным нарушениям. Проблема питания ребенка – не только узкосемейная, не только медицинская – это проблема социальная, общественная, государственная, что отражено в национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» и областной акции, проводимой Департаментом образования Ульяновской области, администрацией губернатора Ульяновской области ***«Здоровье детей – неприкосновенный запас нации».***

В физико-математическом лицее № 38 г.Ульяновска была проведена социально-значимая проектная деятельность ***«Азбука правильного питания».***

Актуальность: важность этого проекта состоит в том, чтобы каждый ученик осознал значение правильного питания.

Объект исследования: характер питания учеников параллелей 6, 7, 8 классов.

Предмет исследования: состав питания школьников, периодичность, количество принимаемой пищи.

Гипотеза: ученики предлагали свои идеи о том, как надо правильно питаться.

Задача этого проекта состоит в том, чтобы научить учеников правильно питаться.

Методы исследования: анкетирование, анализ статистического материала, работа со справочной литературой, использование интернет-технологий, использование графического редактора, обобщение статистических данных

Практическая значимость: применение правил здорового питания на практике, выработка каждым учеником для себя и своей семьи рекомендаций по правильному питанию.

Апробация: ученики разработали презентации на тему здорового питания, которые использовались на родительских собраниях, посвященных здоровому образу жизни.

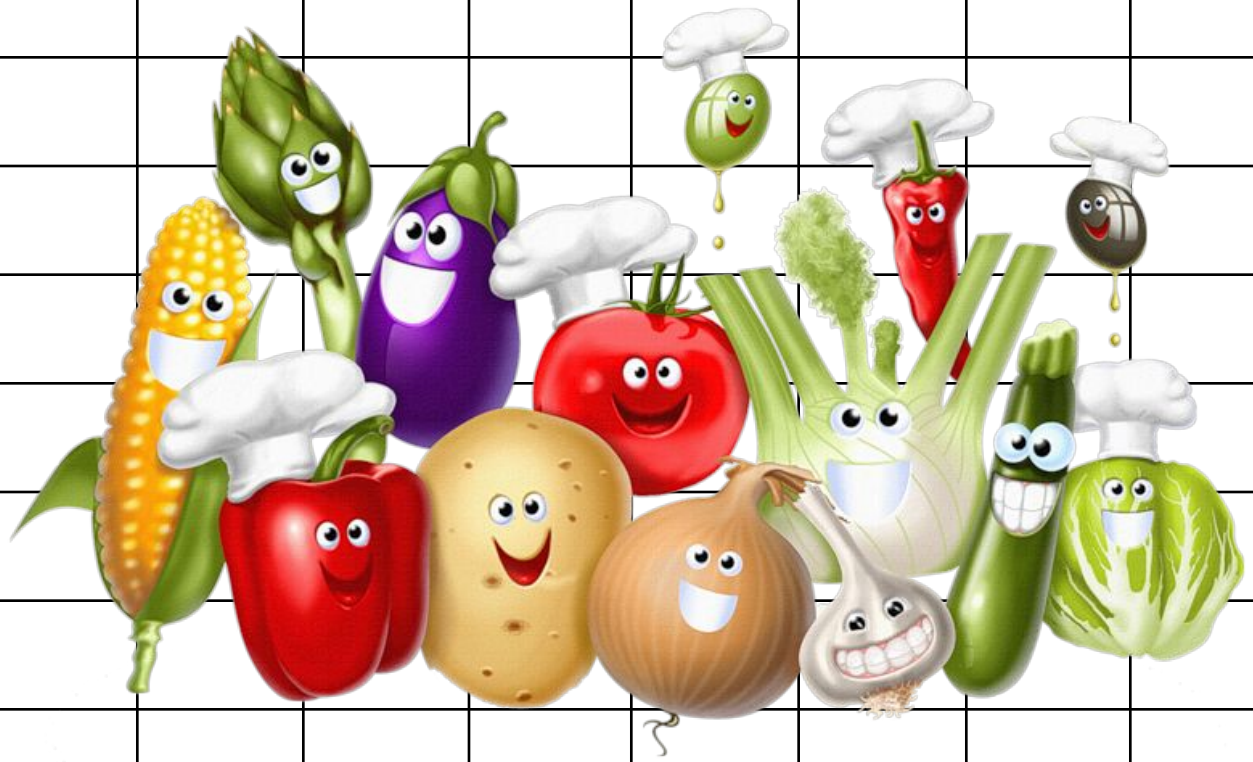
Количество учащихся, принявших участие в проектной деятельности – ***217 человек***.

Начинается проект с анкетирования каждого ученика $6,7,8$ класса о характере и периодичности его питания

Заполните анкету.

АНКЕТА

№	Название продуктов	Как часто вы употребляете эти продукты							
		Несколько раз в день	1 раз в день	2-3 раза в день	1 раз в неделю	2-3 раза в месяц	1 раз в месяц	Реже 1 раза в месяц	Не употребляю
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Мясные продукты								
1	Продукты свежего мяса								
2	Мясо консервир.								
3	Продукты из курицы								
4	Курин. окорочка								
	Колбаса:								
5	Варёная								
	……..								
	……..								



Ответьте на вопросы:

1. Сколько раз в день вы едите
   а) 5-6 раз, б) 3-4 раза, в) 1-2 раза, г) 1 раз?
2. Завтракаете регулярно? (Да/нет).
3. Ежедневно ем первые блюда. (Да/нет).
4. Плотно ли вы ужинаете? (Да/нет).
5. Время еды до сна .
6. Едите ли вы ежедневно сырые овощи? (Да/нет).
7. Едите ли вы в промежутках между едой? Что?
8. Разнообразно ли ваше меню в течение дня, недели ? (Да/нет).

Данные анкет всех учеников обрабатываются для выяснения общей картины и определения направлений исследований.

Класс разделён на ***группы***, каждая из которых, используя справочный материал дополнительной литературы, Интернета, готовит сообщение о ценных качествах одной группы продуктов (например, мясные: копченая, варёная колбаса, говядина, свинина, куриные окорочка, домашние пельмени, пельмени, купленные в магазине).

Дети определяют:

- питательные вещества каждого продукта,
- вредные вещества, которые могут находиться в них,
- болезни, которые могут возникнуть при недостатке в пищевом рационе этого продукта,
- болезни, которые могут возникнуть при переизбытке в пищевом рационе этого продукта,
- правильные способы приготовления этого продукта, при которых сохраняются питательные вещества.

Защита презентации.

Состав жюри: заведующая школьной столовой, студенты, старшеклассники, родители.

Каждая группа готовит *компьютерную презентацию* и выступает с ней.

Затем демонстрируются слайды питания продуктами быстрого приготовления.

Задания группам:

- проанализировать гигиеническую ценность такого рациона,
- записать «+» и «-» такого питания,
- сравнить с питанием в нашей школьной столовой,
- сделать вывод,
- Высказать предположение какая фигура будет у человека постоянно питающегося по первому варианту, названному учителем.

Дети называют преимущества свежеприготовленной пищи, сбалансированного, разнообразного рациона школьной столовой.

Представителям каждой команды прелагается выбрать из корзины, стоящей на столе, пищевой продукт (муляжи овощей и фруктов, фото, рисунки продуктов питания, продукты, упакованные в банки) и называть питательные и вредные вещества, которые содержатся в этом продукте, объяснить, что произойдёт при избыточном или недостаточном употреблении этого продукта.

Затем каждая группа получает карточки с заданиями.

Задание №1.

Назвать о каком витамине идёт речь?

Название витамина	В чём содержится?	Значение
1	В ржаном хлебе, в пивных дрожа, картофеле, горохе, свинине, баранине	Обеспечивает нормальный жировой и белковый обмены, предохраняет от бери-бери
2	В рыбьем жире, в печени	Принимает участие в образовании костной ткани, предохраняет от рахита
3	В яйцах, сливочном масле, моркови, капусте, зелёном луке	Обеспечивает нормальный рост и зрение, предохраняет от куриной слепоты и шелушения кожи
4	В шиповнике, в чёрной смородине, в хрене, укропе, в красном перце	Предохраняет от цинги, влияет на нормальный рост, способствует более быстрому заживлению ран

Совместное обсуждение.

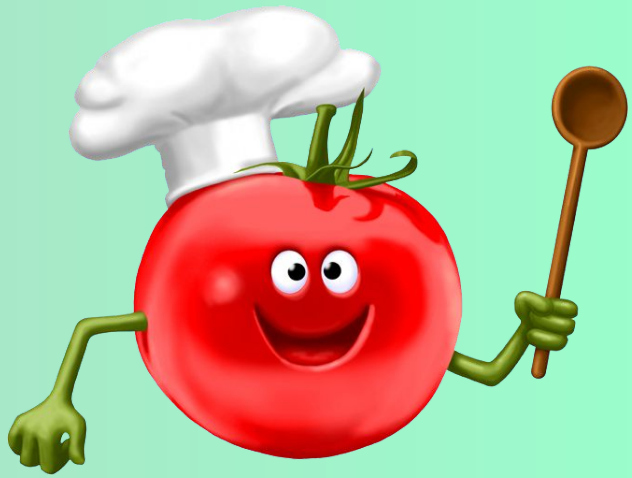
Письменный ответ каждой команды сдаётся в жюри.

Аналогично выполняется второе задание.

Задание №2.

Обоснуйте гигиенические правила питания.

Правила гигиены пищеварения	Обоснование
1 . Большая часть пищи должна употребляться в варёном и жаренном виде.	
2. В пищу должны обязательно употребляться сырые овощи и фрукты.	
3. Необходимо принимать пищу в одни и те же часы.	
4. Вредно съедать за один раз много пищи.	
5 . За обедом полезно съедать сначала салат и суп.	
6. Не следует заставлять ребёнка есть через силу.	
7.Хранение продуктов без холодильника опасно.	
8. Во время еды вредно читать и сердиться.	
9. Важно хорошо пережёвывать пищу.	



Жюри подводит итоги, называя команду победительницу и отмечая самых активных участников проектной деятельности.

Домашнее задание.

Школьникам раздаются их анкеты, и они, уже владея научной информацией о рациональном питании, должны

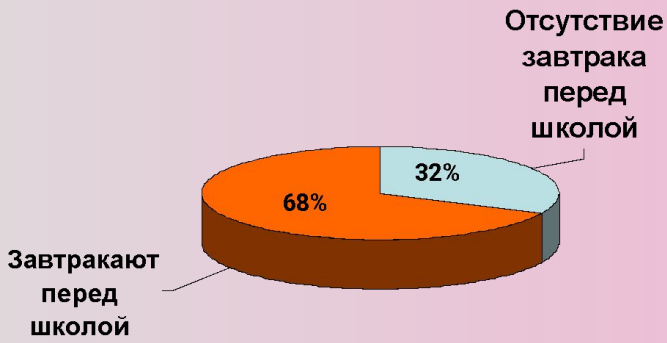
- проанализировать свою собственную анкету и ***выработать для себя и своей семьи рекомендации по правильному питанию.***

Выводы.

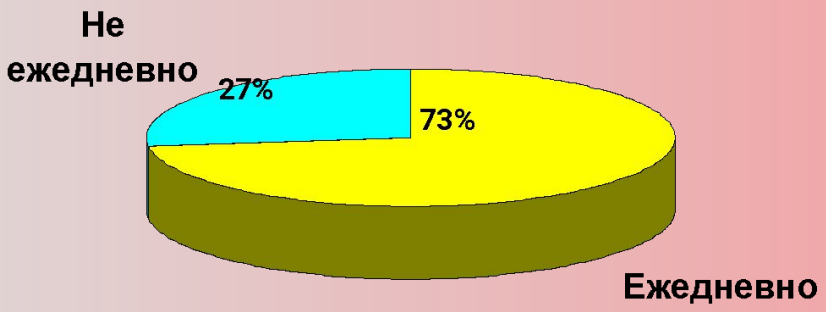
Анализ полученных результатов.

Анализ анкет учащихся, заполненных в начале проектной деятельности, показал следующее:

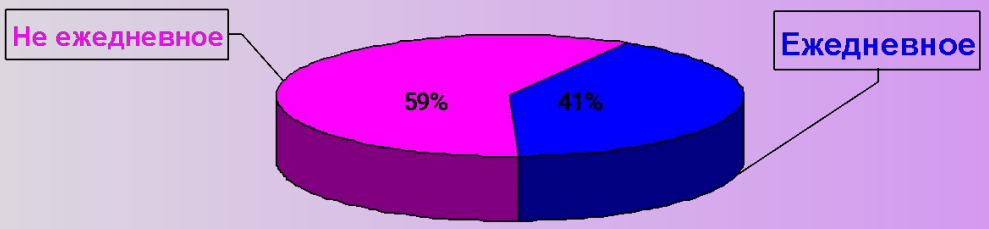
- нарушения в режиме питания школьников – отсутст ед школой *(32%* учащихся



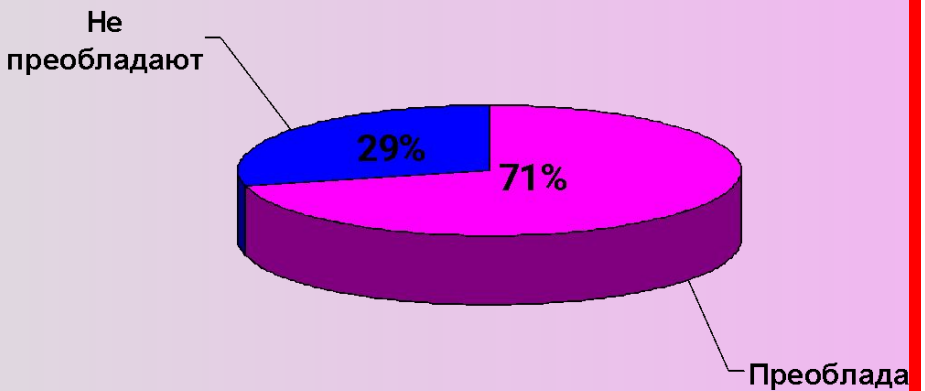
- не ежедневно употребляются в пищу первые блюда *(27%);*



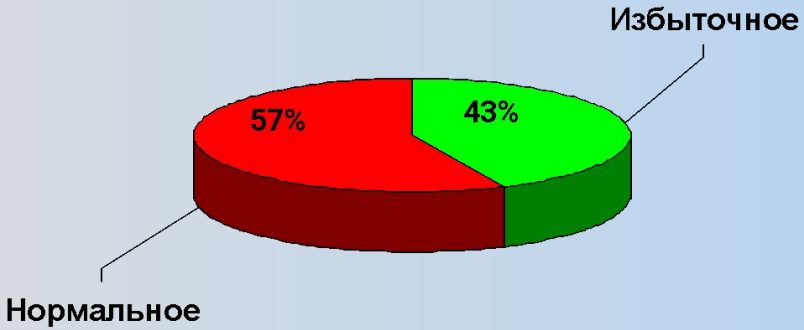
- частое потребление колбасных изделий: ежедневно их употребляют *(41%),* среди них многие несколько раз в день;



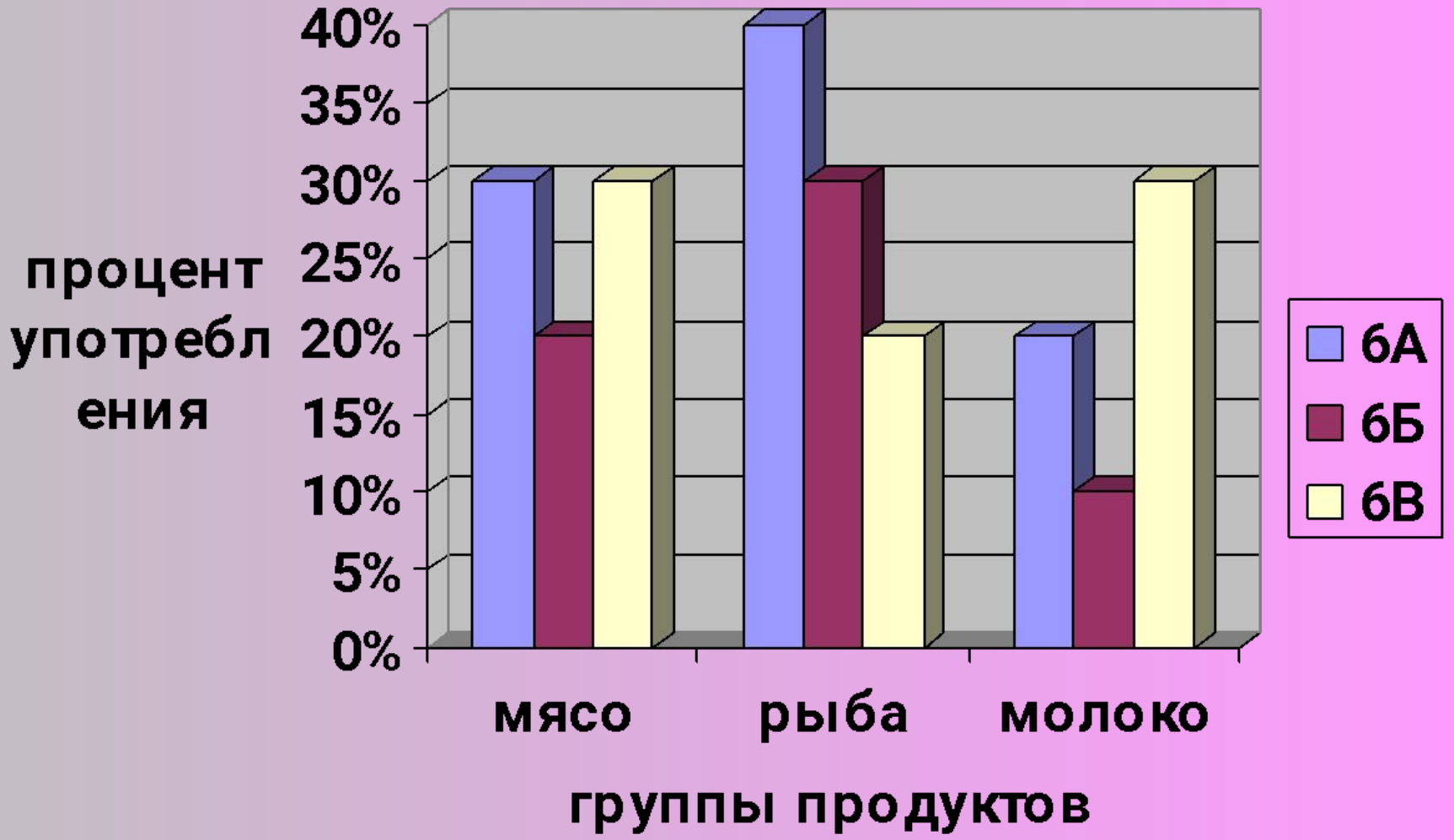
- преобладают в пищевом рационе углеводосодержащие продукты *(71%);*



- избыточное употребление сладостей *(43%* учащихся*)*.



- среди употребляемых напитков преобладают газированные *(54%);*
- недостаточно частое потребление основных продуктов питания: каш *(67%);* молока *(49%),* овощей *(34%),* творога и сыра *(72%),* масла сливочного *(59%),* растительного масла *(65%),* фруктов *(37%);*
- не употребляют круп *(13%);*
- многие учащиеся употребляют жвачку *(82%);*
- совсем не употребляют сало *(48%).*


процент употребления
40%
35%
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
мясо
рыба
молоко
группы продуктов
6А
6Б
6В

Рекомендации по правильному питанию.

Анализ разработанных учащимися рекомендаций по изменению характера собственного питания и питания своей семьи, составленных в конце проектной деятельности, которые сопоставлялись с анкетой этого ученика, показал, что все школьники правильно отмечают недостатки своего пищевого рациона.

Примеры рекомендаций:

«Мне нужно больше употреблять молочные продукты, меньше пить газировку и есть конфет, уменьшить употребление колбас, обедать в школьной столовой».

Только 2 ученика отметили, что их пище рацион соответствует гигиеническим нормам, что подтверждается анализом их анкет.