Что мы едим?

Исследовательская работа
Калинкиной Леры,
ученицы **6- 1** класса БОУ города Омска «Гимназия № 62».
Руководитель: учитель физической культуры Шевченко Е.В.

Актуальность темы

- Проводя социологический опрос на предмет употребления фаст фуда, чипсов, кока –колы, сухариков мы убедились в том что наши гимназисты не знают о пищевых добавках и об их вреде. И поэтому мы решили работать над этой темой.

Цели:

- Показать детям вредные свойства фаст фуда, кока -колы, чипсов и сухариков.
- Рассказать о полезных продуктах.
- Воспитывать желание к здоровому образу жизни.

Задачи исследовательской работы

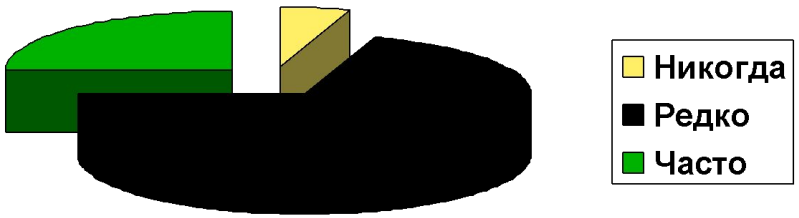
1. Выявить какое количество учеников гимназии № 62 употребляют продукты фаст фуда.
2. Что они знают о вреде этих продуктах?
3. Как часто они их кушают?
4. Пирамида правильного питания и из каких продуктов она состоит.

Наши « шаги» по решению задач: разработка анкеты и анкетирование школьников 5- 8 классов.

- Анкета включала в себя вопросы, связанные с режимом употребления продуктов фаст фуда: чипсов, кока-колы, сухариков и т.д.
- По результатам опроса выяснилось, что многие учащиеся не до конца осведомлены какой вред причиняет употребление данных продуктов и довольно часто включают их в свой рацион питания.
- Результаты анкетирования приведены на слайдах презентации.
- В своей научной работе мы познакомим учащихся с новыми для них понятиями, приведем факты и научим правильному питанию.

Опрос

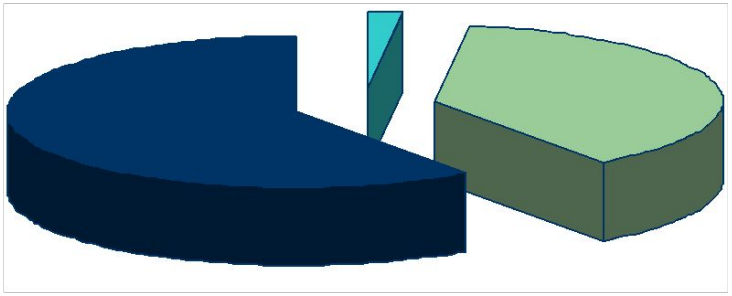
По результатам опроса учащихся:

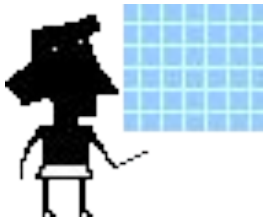


Как часто вы ед
чипсы?

Опрос учащихся:

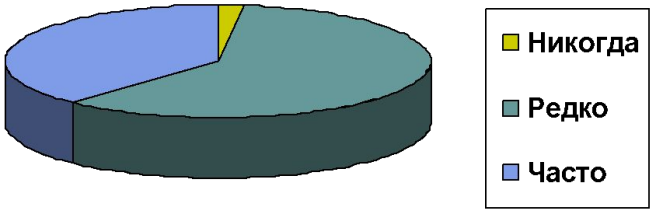
Как часто вы употребляете газированные напитки?





Опрос учащихся:

Как часто вы едите сухарики?



Вред канцерогенов

По результатам опроса учащихся нашей гимназии - 56%- ничего не знают о канцерогенах. 42%- лишь догадываются.2%-знакомы с этим понятием.

Канцероген - вещество или физический агент (излучение), способные вызвать развитие злокачественных новообразований или способствующий их возникновению. Большинство канцерогенов имеют антропогенное происхождение.

Выводы

- Неправильное питание создаёт большой дефицит микроэлементов и витаминов в организме ребёнка, снижает функциональные резервы организма,
- способствует высокому эмоциональному напряжению, несформированности коммуникативных качеств (отсюда раздражительность, агрессия или, наоборот, обидчивость, плаксивость), распространённости появления вредных привычек.

- Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний.
- Ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения.
- По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает

  в 19 раз,

  заболеваний щитовидной железы - в 6 раз.
- Более 50% нашей гимназии не знают, что такое канцерогены и как они влияют на растущий организм подростка.

Здоровое питание

– это питание, сбалансированное по соотношению углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день

Пирамида питания
Жиры, масла, сладости
Молочные продукты
2-3 порций
Мясо, рыба, яйца, птица
2-3 порций
Овощи
3-5 порций
Фрукты
2-4 порций
МЮСЛИ
Зерновые, рис, крупы, макаронные изделия, хлеб
6-11 порций

Выводы

- Школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона. Поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание.
- Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ.

Спасибо за внимание