



<http://www.deti-66.ru/>

ПРОЕКТ

Автор: Моторина Мария,
ученица 4 класса
МОУ «Новомуратская СОШ»
Комсомольского района
Чувашской республики

«Детский исследовательский проект»



Автор: Моторина Мария,
ученица 4 класса

Руководитель: Тихонова Татьяна Васильевна,
старший вожатый,
учительница начальных классов

МОУ «Новомуратская СОШ»
Комсомольского района
Чувашской республики

Консультант: Моторина Вера Николаевна,
фельдшер Тугаевского ФАП,
Заслуженный медицинский
работник ЧР



«Детский исследовательский проект»

Актуальность проблемы



Здоровье для человека—это главная жизненная ценность.

- каждый человек в ответе за свое здоровье. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание.
- Если человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остается здоровым до глубокой старости, но сегодня вокруг нас столько разнообразных вкусов, что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты.. Они не ядовиты, но при постоянном потреблении медленно разрушают человека изнутри. Ученые медики мира начали бить тревогу. Нездоровая пища-это фактор риска №1! По данным Всемирной организации здравоохранения сегодня 60% смертей в мире вызвано неправильным питанием и опасными для здоровья продуктами. Это, по-моему, глобальная проблема современности! Так и хочется крикнуть –
- **ОСТОРОЖНО – ЕДА!**
- Актуальность исследования заключается еще и в том, что мы, дети, употребляем еду быстрого приготовления, не имея представления о её влиянии на организм.



Обоснование выбора

Почему меня заинтересовала тема о вреде продуктов быстрого приготовления? У моей мамы дома есть диск с фильмом «Осторожно-ЕДА!» После просмотра этого фильма мне стало не по себе. Потому что, я и мои сверстники частенько покупаем чипсы, кириешки, газированные напитки и другие продукты в магазинах, чтобы быстренько утолить голод и жажду. Но от родителей и учителей мы постоянно слышим, что это вредно. И я решила разобраться-

- [«Детский исследовательский проект»](#)



Основополагающие вопросы:

Так и появились передо мной
проблемные вопросы:

- полезны или вредны продукты
быстрого приготовления?

- что нужно есть, чтобы быть
здоровым?



- [«Детский исследовательский проект»](#)

Цель исследования:

Чтобы найти ответы, я поставила перед собой цель, что разными методами буду:

Доказать:

- что продукты быстрого приготовления приносят вред нашему организму;
- питание младших школьников должно быть полноценным и правильным.



Гипотеза:

Так же у меня возникает предположение,
что

**Если питание - источник здоровья, то
всякое невнимание к еде есть
недопонимание.**

•

[«Детский исследовательский проект»](#)



Чтобы цель была достигнута, я должна решить следующие задачи:



- **Исследовать** путем эксперимента отдельных продуктов быстрого приготовления, газированных напитков и объяснить их действие на организм детей.
- **Определить**, какие продукты вредят нашему здоровью, а какие помогают нам.



Для решения задач я буду использовать следующие методы работы:



- работа с литературой и интернет-ресурсами, сбор материалов по теме;
- наблюдение и эксперимент с домашними животными;
- консультация с медицинским работником;
- анкетирование младших школьников;
- сопоставление результатов исследований;
- проведение утренника в 1-4 классах по теме

Предметы исследования:

- отдельные продукты питания
- газированные напитки
- чипсы,
- вермишель быстрого приготовления

<http://www.deti-66.ru/>

Место исследования:

- Дом
- Школа

- [«Детский исследовательский проект»](#)

Знание разных учебных предметов поможет мне в реализации проекта, это Окружающий мир, ОБЖ, ИКТ (информационно-компьютерная технология), литература



Продолжительность исследования:

- краткосрочный проект
(3 недели)

Сроки и этапы внедрения проекта:

1.Подготовительный:

- - выбор темы;
- - выбор возрастной категории учащихся;
- - определение цели и формулирование задач;
- -определение названия проекта; обсуждение плана работы с учащимися, возможных источников информации, ожидаемых результатов;
- - выбор способов работы (используемые методы исследования).
- 1 неделя марта

2 ЭТАП: Поисково-исследовательский этап (реализация плана):

- изучение информационных источников по вопросу;
- сбор и систематизация материалов;
- оформление материалов исследования;
- 2 неделя марта

3 ЭТАП: Завершающий

- Утренник и «предзащита проекта», доработка проекта с учётом замечаний и предложений;
- Выводы
3 неделя марта



Прогнозирование положительных результатов:

- Изучая эту тему, я хочу дать ученикам представление о полезных и вредных продуктах, воспитывать ответственное отношение к своему здоровью. Корректировать вредные пищевые пристрастия учащихся необходимо, так как в настоящее время дети употребляют продукты быстрого приготовления в большом количестве.

Риски или негативные последствия:

- некоторые дети могут не учесть наши советы и продолжают употреблять продукты быстрого приготовления (фаст-фуды);
- также и родители могут продолжать покупать эти «вкусные» продукты;

Основная часть

- **«Детский исследовательский проект»** Свое исследование я начала с беседы со своей мамой о продуктах быстрого приготовления и о газированных напитках. Я ей задавала очень много вопросов по теме и получила исчерпывающие ответы. Моя мама знает все, она медик по образованию. И я решила - о вреде продуктах быстрого приготовления должны знать не только я, но и мои друзья, одноклассники! Так же мы должны знать, что нужно есть, чтобы быть крепким и здоровым! Так возникла идея проведения утренняя в классе. А помогут мне в этом моя мама и мой руководитель.
- Первым делом я залезла в интернет и нашла много интересного и полезного по теме. Узнала, что продукты быстрого приготовления по-другому называют фаст-фудами. Гамбургеры, хот-доги, чипсы,..., разные энергетические напитки пришли к нам из Америки. Но впервые в 18 веке итальянцы придумали пиццу. Конечно, тогда она не была такой вредной, не добавляли в продукты разные пищевые добавки. А в наше время, я узнала, что в фаст-фуды добавляют немерное количество различных видов красителей (E-121), глутамата натрия(E-123)-ароматизатор и усилитель вкуса, E-240(формальдегид), экстракты, чипсы, гамбургеры содержат жиры-канцерогены. В некоторые продукты и напитки добавляют генетически модифицированные ингредиенты. Все это делается для того, чтобы фаст-фуды не портились долгое время, притягивали все больше людей к себе со своим глянцевым видом и ароматом. А еще я от мамы узнала, что газированные напитки вымывают кальций из зубов и костей: от этого зубы выпадают, а кости становятся хрупкими. Еще с газировкой пользуются как чистящее средство.

Эксперименты и исследования





Утренник в 1-4 классах



Вопросы анкеты:

- Едите ли вы по утрам?
- Любите ли вы есть чипсы, кириешки, хот-доги, роллтон,...?
- Пьете ли газированные напитки, кока-колу?
- Знаете ли вы о вреде продуктов быстрого приготовления?
- Делаете ли вы по утрам зарядку?

- [«Детский исследовательский проект»](#)

Результат анкеты

	да	нет
• Едите ли вы по утрам?	28	-
• Любите ли вы есть чипсы, кириешки, хот-доги, роллтон,...?	21	7
• Пьете ли газированные напитки, кока-колу?	18	10
• Знаете ли вы о вреде продуктов быстрого приготовления?	7	21
• Делаете ли вы по утрам зарядку?	16	12

- [«Детский исследовательский проект»](#)



<http://www.deti-66.ru/>

Выступление фельдшера

- Она рассказала, что любителям чипсов, гамбургеров, хот-догов следует обратить внимание на свое здоровье. Частое употребление этих блюд может привести к аллергии, излишнему весу и многим заболеваниям. Чипсы и картофель фри содержат канцерогены. Колбаса, гамбургеры, хот-доги приводят к ожирению и атеросклерозу. В кодексе здоровья, разработанном НИИ педиатрии написано, что совершенно здоровые дети без вреда для собственного здоровья могут употреблять чипсы не чаще, чем 1 раз в месяц. А дети, которые имеют хронические заболевания органов пищеварения могут попробовать чипсы только 1 раз в год.

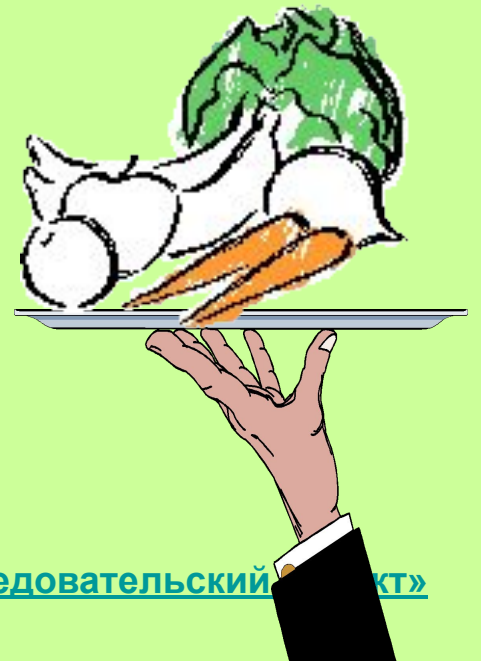
• [«Детский исследовательский проект»](#)

- **Младшим школьникам очень важно правильно питаться, так как в это время они усиленно растут, набирают массу тела. И еще, что особенно важно, к 8 годам в основном заканчивается формирование нервной системы. А масса головного мозга у 10-летнего ребенка становится равной массе головного мозга взрослого. Поэтому взрослым следует обратить особое внимание на питание детей.**
- **Всем школьникам полезно кушать кисломолочные продукты, так как они нормализуют работу микрофлоры кишечника, что повышает иммунитет детей.**
- **Не следует забывать о важности продуктов, содержащих йод. Всем известно, что йод нужен для ума, здоровья, роста. Йодом богаты морепродукты, морские рыбы. Ну конечно же, в рационе питания детей должны быть овощи и фрукты.**
 - [«Детский исследовательский проект»](#)

Заключение(вывод)

- В процессе работы над проектом я убедилась, что фаст-фуд является вредной пищей, потому что содержит много искусственных добавок, ароматизаторов, жиров и является причиной возникновения гастритов, язвенной болезни желудка, отрицательно влияет на состояние кожи и волос.
 - научилась работать с разными источниками информации, пользуясь Интернет-ресурсами;
 - научилась применять информационные технологии, подготовила презентацию по теме: «Осторожно-ЕДА!»
- [«Детский исследовательский проект»](#)

«Человеку нужно есть
Чтобы встать и чтобы сесть.
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь»



- [«Детский исследовательский проект»](#)



- Участие в проекте привело нас к выводу, что правильное питание очень важно для каждого человека!.
- Всем вам ЗДОРОВЬЯ! Мы выбираем правильное ПИТАНИЕ!
- А ВЫ? Ждем ВАС в нашем ряду!

• <http://www.deti-66.ru/>

• [«Детский исследовательский проект»](#)

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

- 1. Видеофильм «Осторожно-ЕДА!»
- 2
<http://sdorovyehelp.ru/sdorovyehelp.html>
- 3
<http://www.deti-66.ru>
- 4. www.dietclub.ru

Золотые правила питания

полноценное

регулярное

разнообразное

умеренное

Режим питания

1-завтрак 7.30-8.00

2-завтрак 10.30-11.00

Обед 13.30-14.00

Полдник 16.30-17.00

Ужин 19.00-19.30

<http://www.deti-66.ru/>

«Детский исследовательский проект»

Спасибо за ВНИМАНИЕ