

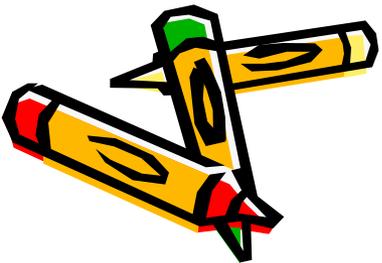
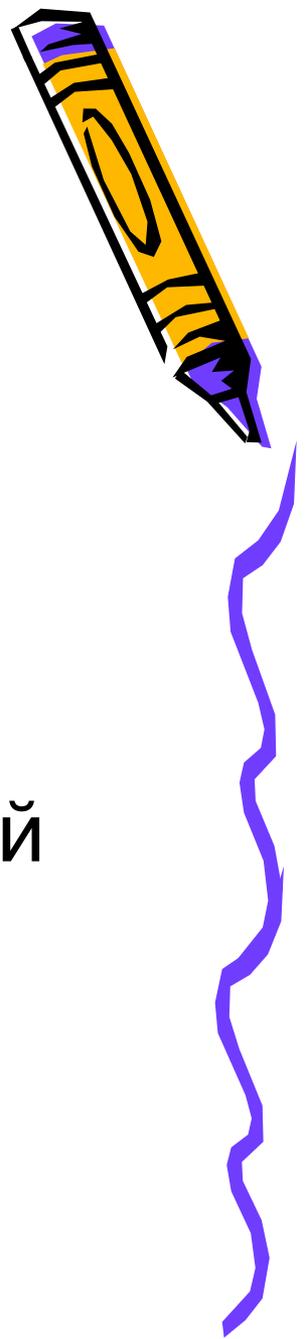
Что мы едим?

Исследовательская работа

Калинкиной Леры,

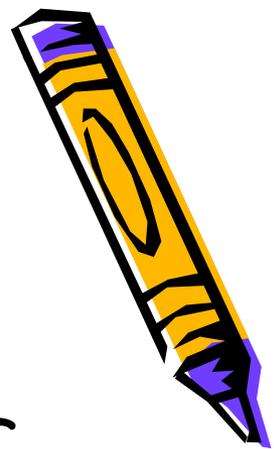
ученицы **6-1** класса БОУ города
Омска «Гимназия № 62».

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.

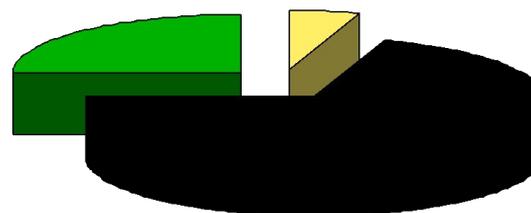


Наши « шаги» по решению задач:
разработка анкеты и анкетирование школьников 5- 8
классов.

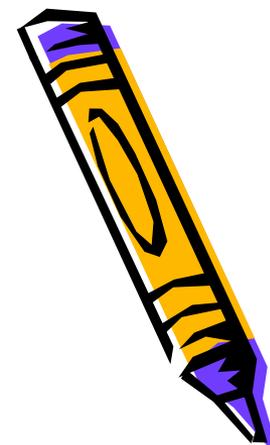
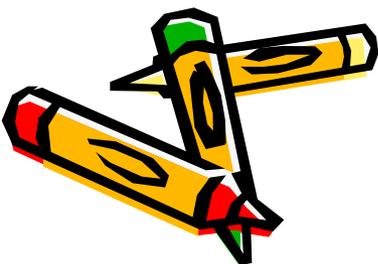
- Анкета включала в себя вопросы, связанные с режимом употребления продуктов фаст фуда: чипсов, кока-колы, сухариков и т.д.
- По результатам опроса выяснилось, что многие учащиеся не до конца осведомлены какой вред причиняет употребление данных продуктов и довольно часто включают их в свой рацион питания.
- 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:

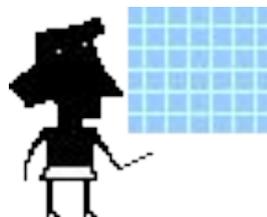
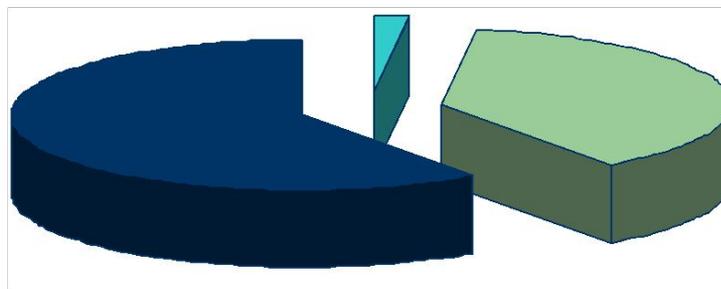


Как часто вы едите
чипсы?

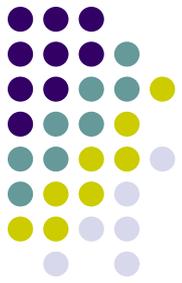


Опрос учащихся:

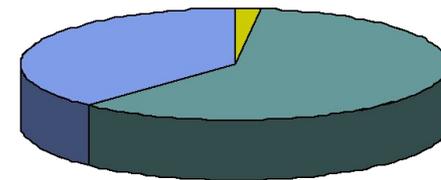
Как часто вы употребляете газированные напитки?



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



□ 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

