

МР "Каякентский район"

**Муниципальный Конкурс исследовательских
проектов младших школьников**

« я и мое здоровье »



**Выполнила: Магомедова Аминат
Магомедовна , ученица 3в класса МБОУ
«Сагасидейбукская СОШ»**

**Руководитель: Абубакарова Пирдауз
Шахбанкадиевна, учитель начальных классов
МБОУ «Сагасидейбукская СОШ»**

**с.Сагаси -Дейбук
2020г.**

Содержание работы

1. Определение проблемы

2. Цель исследования

2.1. Фаст-фуд - синоним вредной пищи

2.2. Блюда быстрого приготовления

2.3. Влияние на здоровье

3. Эксперимент

3.1. Газировка

3.2. Яблоки

3.3. Хлеб

3.4. Определение жира в чипсах.

4. Вывод

5. Заключение

6. Источники информации



" Как питаешься, так и улыбаешься".

1. Определение проблемы

Здоровье человека-это главная ценность жизни каждого из нас. Каждый человек в ответе за свое здоровье.

Одним из правил сохранения здоровья является правильное питание. Если человек питается различной пищей ,обогащенной различными витаминами, он останется здоровым до глубокой древности.

На сегодня настолько разнообразно всяких соблазны , что трудно выбрать правильный здоровый продукт.

Это, по моему глобальная проблема современности. Потому ,что мы дети, не зная о ее влиянии на здоровье организма часто употребляем ее.

2. Цель моего исследования

Почему меня заинтересовала тема : правильное питание.

Потому , что я и мои друзья частенько покупаем чипсы, газированную воду, гамбургеры и многие другие продукты, чтобы утолить жажду и голод.

Но от родителей и учителей мы постоянно слышим , что это вредно.

Я решил разобраться ; полезны или вредны фаст-фуды .Что такое фаст-фуд - это продукт быстрого приготовления, возникшее в современной жизни.

2.1.Фаст-фуд - синоним вредной пищи

Приходится констатировать, что большая часть нынешнего фаст-фуда наносит здоровью человека серьезный ущерб. В первую очередь, это связано с высокой калорийностью, которой отличаются фаст-фуд -продукты. Исторически так сложилось, что низкой калорийность быть и не могла бы. Ведь человек идет в заведение фаст-фуда, чтобы быстро наесться. Это значит, что он должен утолить голод наименьшим количеством блюд. Следовательно, нужно увеличить их энергетическую ценность. Отсюда и бутерброды, по калорийности примерно равные обеду.

Существует еще одна причина, прибавляющая фаст-фуду калорий. Чтобы клиент снова пришел в заведение или купил что-то в том или ином киоске быстрого питания, необходимо, чтобы съеденное ему понравилось. А усилить вкусовые ощущения не так сложно: нужно просто добавить в блюдо побольше жира и сахара. Этот подход применяется не только к бутербродам, хот-догам, мороженому, но и к здоровой, на первый взгляд, пище - салатам из огурцов, помидоров, фасоли. Во многих заведениях туда добавляют сахар. И поливают вовсе не лимонным соком - в качестве заправки используется майонез или соусы на его основе.

2.2. Блюда быстрого приготовления

Гамбургер



ХОТ-ДОГ



Сэндвич



КОРН-ДОГ



картофель фри



шаурма



2.3. Влияние на здоровье



Полуфабрикаты, широко используемые в сетевых фаст-фудах, как и другая еда «фабричного» производства, могут содержать различные пищевые добавки, большая часть которых негативно сказывается на состоянии организма и здоровья как детей, так и взрослых. Они нарушают иммунитет человека, увеличивают риск развития диабета, онкологических заболеваний.

Из-за низкой питательной ценности блюд в учреждениях быстрого питания у человека, регулярно питающегося фаст-фудом, развивается авитаминоз. Даже несмотря на увеличение массы тела, человеку не будет хватать полезных веществ.

Проблема в том, что в продукты входят огромные количества консервантов, усилителей вкуса.

Также я провела опрос среди своих одноклассников, задавая вопрос

3. Эксперимент

При производстве гамбургеров , картофеля фри используется очень много пищевых добавок и консервантов. Часто употребления картофеля фри угрожает здоровью. В последствии возникают проблемы сопровождаемой болезни ожирения, кишечные заболевания, сердечно сосудистые заболевания.

3.1. Газировка

Мы купили в магазине газированную воду, воду спрайт . Пришли домой и решили помыть газовую плиту. Результат: плита блестит.

Мы погрузили ржавый гвоздь в стакан с Пепси-колой, и на следующий день ржавчина растворилась.

В электрочайник налили Пепси-колу и вскипятили чайник – накипь пропала. Результат: чайник как новый

Результаты эксперимента показали, что газированные напитки вредны для человеческого организма, в них есть кислоты.

Минимум: если газированная вода чистит, удаляет накипь и грязь, то попадая в наш организм так и съедает все на своем пути. Газированная вода вымывает кальций костей и зубов. От этого часто зубы болят и кости становятся хрупкими.

3.2. Яблоки

А что же яблоки? Это самый доступный фрукт, который можно купить в магазине. Импортные яблоки , перед едой желательно очищать кожуры, потому что для долгого хранения и красивого вида их обрабатывают специальными химическими составами.

ЧИСЛО Мы начали эксперимент.

Яблоки из нашего сада и с магазина : зеленые и красные.

ЧЕРЕЗ " НЕДЕЛИ две Слева яблоки с нашего сада чуть потемнели , а яблоки с магазина выглядит также.

ЕЩЕ через неделю. Яблоки с нашего сада полностью испортились, а красные такие же какие и были.

Поэтому в результате собственного здоровья их нужно покупать яблоки выращенные в России , т.е. местные.

3.3. ХЛЕБ

Хлеб мы едим каждый день и думаем , что весь хлеб правильный. Но я убедился, что при покупке продуктов нужно внимательней читать этикетки.

Вот вам наглядный пример.

Домашний мамин хлеб и три вида хлеба с магазина.

3.4. Определение жира в чипсах.

На бумажную салфетку выложили чипсы и оставили на 20-30 минут. Затем убрали. На салфетке остались оранжевые жирные пятна.

Таким образом, в результате эксперимента мы видим, что в чипсах, действительно очень много жира. А это вредно.

4. Вывод .

- Часто употребления фаст-фуда , картошки фри, газированной воды , чипсы может привести к аллергии, излишнему весу и многим другим заболеваниям.
- В кодексе здоровья педиатрии записано : можно употреблять фаст-фуды не чаще чем один раз в неделю.
- Нашим школьникам очень важно правильно питаться т.к. мы усиленно растем. Поэтому взрослым следует обратить внимание на питание детей.
- При покупке продуктов нужно внимательно изучить состав, из чего сделаны. Если на этикетке указаны консерванты, всякие добавки лучше не покупать .Они могут привести большой вред здоровью.
- Чтобы здоровье на долго и не болеть, нужно спортом заниматься, нужно правильно питаться.
- И, конечно, же надо никогда курить.

**Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закалятся, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!**

Источник информации

Интернет- ресурсы

Эксперименты собственного наблюдения

