Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Троицкая начальная общеобразовательная школа»

Муниципальный этап Российского Конкурса

исследовательских работ и проектов

младших школьников «Я – ИССЛЕДОВАТЕЛЬ»

Тема исследовательской работы:

**«Правильная и неправильная еда. В чём польза и вред.»**

Выполнила: ученица 4 класса

Солоян Л.А.

Руководитель: Фатахова О.В.

с. Троицкое

2021

**Содержание**

1. Введение.
2. Объект, предмет и база исследования. Гипотеза, методы исследования
3. Методика исследования.
4. Результаты исследования.
5. Выводы и предложения.
6. Список использованной литературы.
7. Приложения.

**«Мы живем не для того,**

**чтобы есть, а едим для**

**того, чтобы жить»**

**Сократ**

**Введение**

Ежедневно я наблюдаю, как мои сверстники на перемнах достают из рюкзаков для перекуса разные продукты в ярких цветных упаковках. Также ребята рассказывают, что за хорошие отметки родители покупают им сладости. Конфеты, шоколад, чипсы, газированные лимонады- все эти любимые детьми продукты распространены повсеместно, используются родителями для поощрения, но знают ли  они, и дети и родители о вреде такой еды – вот вопрос, который меня интересует. Поэтому я решила провести исследование : «Правильная и неправильная еда. В чем польза и вред.»

**Цель исследования:**

Цель моего исследования – обратить внимание учеников и родителей на то, что едят дети, и как эта еда влияет на организм.

**Задачи:**

1.Изучить медицинскую литературу по теме исследования.

2.Выявить, соотношение людей, питающихся вредной и полезной едой.

3. Доказать вред неправильной еды.

4. Предложить свои способы решения проблемы.

**Объект, предмет и база исследования:**

Объект исследования: школьники

Предмет исследования: неправильная еда

Участники исследования: ученики 3 «а» класса

**Гипотеза исследования:**

Я предполагаю, что большинство продуктов, привлекающих детей яркой упаковкой, является неправильной едой, и её нужно заменить правильной.

**Метод исследования:**

Сбор и анализ информации, опрос, эксперимент.

**Методика исследования.**

1. Определить, понятия «правильная» и «неправильная» еда
2. Собрать информацию о правильной и неправильной еде.
3. Провести анкетирование среди учащихся 3 а класса и определить, как часто они употребляют чипсы, шоколад, газированную воду и т.п.
4. Изучить состав исследуемых продуктов.
5. Провести эксперимент.
   1. Правильная еда – это полезная безопасная натуральная еда: овощи, ягоды, фрукты, злаки и т. п.

Неправильная еда – это вредная  и нездоровая пища – та, которая содержит в своем составе искусственные (химические) компоненты: трансгенные жиры, заменители сахара, усилители вкуса и пр. Чем вредны эти продукты питания, и какое влияние они оказывают на здоровье, я решила изучить подробнее.

Изучив разные источники литературы, я составила список правильных и неправильных продуктов.

К правильным (полезным) продуктам я отнесла рыбу, овощи, фрукты, мёд, орехи, ягоды. Все продукты из этого списка несут в себе неотъемлемые для жизнедеятельности человека вещества. Они легко усваиваются, богаты витаминами, дарят энергию и хорошее настроение.

К неправильным (вредным) продуктам я отнесла следующие продукты питания: мучное, сладости, колбасы, сосиски и копчёности. Они способствуют ожирению, плохо влияют на кожу, содержат опасные для здоровья канцерогенные вещества, а также красители, консерванты, ароматизаторы. Некоторые из этих продуктов повышают уровень холестерина в крови и приводят к нарушениям в работе нервной системы.

**Результаты исследования**

  Хочу ознакомить с  результатами анкеты, проведенной среди учащихся 3 «а» класса. Были опрошены 24 учащихся. «Приложение 2»

Большинство детей предпочитают неправильную еду правильной, а также почти ничего не знают о последствиях такого питания. Некоторые злоупотребляют вредными продуктами.

**Выводы и предложения.**

1) Я изучила данные в различной литературе по теме исследования, а именно: «Правильная и неправильная еда. В чём польза и вред.» и узнала много интересного и познавательного.

2) Ещё раз убедилась что очень важно есть полезную пищу, а также узнала о том как влияет на наш организм вредная еда. Узнала о возможных последствиях этой пищи.

3) По итогам нашего анкетирования среди учеников 3 А класса, я установила, что не все дети знают о вредной пище или не обращают внимания  на то,  что едят.

4) Я считаю, что учеников и их родителей необходимо ознакомить с пользой правильной еды и вреде неправильной. Кроме того, предлагаю заменить чипсы и шоколадки детям фруктами, овощами и мультивитаминами.

Будьте здоровы!

**Список использованной литературы.**

1. Г.Л. Апанасенко. Здоровый образ жизни. Л., 2008

1. Ильина Светлана "Как надо питаться".
2. 3. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 2007.
3. 4. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. М., "Физкультура и спорт", 2005.
4. 5. Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровье семьи»
5. Учебник для 1 класса «Окружающий мир» Вахрушев А.А.и др.

Приложение 1

1. Рыбу – продукт, содержащий легкоусвояемый белок, который расщепляется организмом быстрее, чем белок мясного происхождения. Рыба помогает предотвратить развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, способствует выведению холестерина из организма. В жирных сортах содержится кислота Омега-3 – редкий и полезный элемент, который снижает вероятность возникновения онкологических заболеваний.
2. Брокколи – наиболее эффективный продукт, используемый для борьбы со злокачественными новообразованиями. Его необходимо употреблять как минимум 1 раз в неделю, чтобы избежать возникновения онкологических заболеваний. Она содержит в своем составе пектины, которые способствуют нормализации работы желудочно-кишечного тракта, а также такие ценные микроэлементы, как марганец, цинк и йод.
3. Яблоки – один из наиболее полезных продуктов питания, который оказывает положительное воздействие на все органы и системы организма. Этот фрукт обладает профилактическим воздействием, предупреждая возникновение различных заболеваний. Он содержит в себе множество витаминов и микроэлементов, снижает уровень холестерина в крови, выводит шлаки и токсины.
4. Помидоры – содержат антиоксидант ликопен (редко встречается в других продуктах), большое количество клетчатки и витаминов, которые помогают вывести холестерин, защищают от негативного воздействия солнечного излучения, помогают бороться с онкологическими заболеваниями.
5. Морковь – богата витаминами А, В1, В3, С, Е, Р, РР и минеральными веществами (фосфором, медью, калием, йодом, железом и кальцием). Она способствует улучшению зрения.
6. Черника – предупреждает раннее старение, снижает вероятность развития болезни Альцгеймера, злокачественных опухолей и старческого слабоумия.
7. Орехи – в их составе содержится много полезных веществ. Они повышают либидо, снижают риск возникновения сахарного диабета, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и улучшают зрение.
8. Бананы – естественные антидепрессанты. Они дарят энергию и хорошее настроение. Они благотворно влияют на функционирование пищеварительной системы, повышают гемоглобин, способствуют нейтрализации повышенной кислотности желудка. К недостаткам этого фрукта можно отнести его высокую калорийность.
9. Мед – укрепляет иммунную систему. В его состав входит много полезных микроэлементов и витаминов. Он нормализует работу печени, пищеварительных и дыхательных органов. Его недостаток заключается в том, что он может вызывать сильную аллергическую реакцию.
10. Клюква – помогает бороться с простудой, нормализует давление и температуру тела. Улучшает работу поджелудочной железы и способствует укреплению десен.

Вредно для здоровья употреблять следующие продукты питания:

1. Мучное и сладости – они способствуют ожирению, появлению диатеза и кожной сыпи (прыщей). Их следует заменить более полезными аналогами – сухофруктами, медом, черным шоколадом и т. п.
2. Еда быстрого приготовления (фаст-фуд) – картошка фри, чипсы, пирожки, чебуреки и пр. Их чаще всего готовят на масле, которое используется много раз, благодаря чему в нем образуются опасные для здоровья канцерогенные вещества.
3. Колбасы и сосиски – в их составе содержится много вредных веществ: красителей, ароматизаторов, консервантов и др. В этих изделиях мяса может быть мало, или же оно отсутствует.
4. Копчености – опасны для здоровья, т. к. повышают уровень холестерина в крови и приводят к нарушениям в работе нервной системы.

Приложение 2

Анкета для детей:

1. *Любите ли вы  чипсы, шоколад, лимонад? Часто ли вы их едите?*

А) да  -9 учеников

Б) люблю и иногда ем  -12 учеников

В) не люблю  -3 ученика

*2. Знаешь ли ты что-нибудь о вредной еде?*

А) не знаю  -  20 учеников

Б) знаю  - 4 ученика

*3. Что бы ты выбрал - конфетку или витамины?*

А) конфету  -18 учеников

Б) витамины  - 6 учеников

*4. Как ты думаешь – ты здоров?*

А) да  -19 учеников

Б) да, но к концу дня чувствую усталость  -4 ученика

В) нет  -1  ученик