



Социальный проект «Мы - за здоровое питание!»



Выполнили ученики 6 класса
Руководитель Астимирова Р.М.



Цель и задачи

- **Проблема.** Мы провели беседу с учащимися нашей школы. Всего нами было опрошено 24 ученика. Выяснилось, что полностью здоровы только 12 человек. У 10 учащихся выявлено заболевание зубов – кариес. 7 ребят имеют заболевание пищеварительной системы. У 5 человек часто бывает проявление пищевой аллергии. Напрощивается вопрос, почему же так происходит?

- **Цель:**

- Рассказать интересные сведения о чипсах и пепси-коде, их пользе и вреде.

- **Задачи исследования:**

- Провести анализ литературы источников по проблеме исследования.
- Провести анкетирование учащихся МКОУ «Чигалинская СОШ».
- Провести эксперименты с чипсами и пепси-кодой.
- Создать памятку, презентацию и буклет для учащихся.



Объект исследования:

- Состав чипсов и кока-колы, их влияние на здоровье человека.

- **Предмет исследования:** чипсы и кока-кола.

- **Гипотеза:** чипсы и кока-кола — искусственные продукты, содержащие много вредных веществ, эти продукты вредят нашему здоровью.

- **Методы исследования:**

- Работа с литературой (энциклопедии, журналы, газеты)
- Работа в сети Интернет.
- Анкетирование.
- Наблюдение.



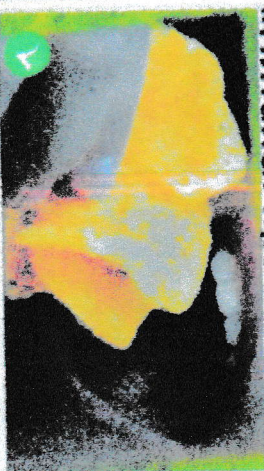
Исследовательская часть

Исследование №1 «Что и как мы

Очень часто заблуждения зубов и органов пищеварения **едины** с неправильным питанием, с излишним употреблением сладкого, газированных напитков, проблемы вызывает и нерегулярное питание.

Да, к сожалению не все наши дети соблюдают правила питания. Мы провели анкетирование «Что и как мы едим».

Наши выводы: Все опрошенные учащиеся посещают школьную столовую, все завтракают и отмечают хорошее качество еды. Но не все завтракают дома, а это очень плохо. Из-за этого могут возникнуть проблемы (болит живот, тошнота, усталость и вялость на уроках). Мы увидели, что не все ученики нашей школы регулярно едят фрукты и овощи. Числами перекусывают большая часть опрошенных ребят. Некоторые не знают, в какое время лучше ужинать. Поэтому мы решили раздать ребятам нашей школы памятки «Питайся правильно!»

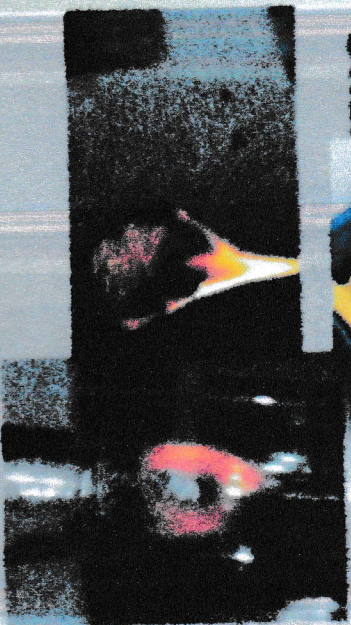
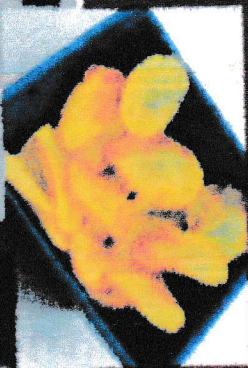


Изучение пищевой ценности чипсов

Исследование №2. Опыты с чипсами.



On the



ОТБИТ 2



Вперед к инновациям



Многие считают, что государство должно финансировать образование. Однако в США, где образование является обязательным, государство не финансирует образование. В США образование финансируется за счет налогов на имущество, а не за счет налогов на прибыль. В США образование финансируется за счет налогов на имущество, а не за счет налогов на прибыль. В США образование финансируется за счет налогов на имущество, а не за счет налогов на прибыль.

В СОСТАВ ВСЕХ ЧИПСОВ ВХОДИТ

Изучив почки от разных чипсов, мы увидели, что в состав всех чипсов входит **усилитель вкуса глутамат натрия**. В состав всех чипсов входит искусственное вещество, препятствующее слеживанию продукта.

В состав чипсов «Cheetos» и «lay's» входит **искусственный краситель**, регулятор кислотности лимонная кислота.

В состав всех чипсов входит растительное масло, потому что по рецептуре приготовления все чипсы жарят в растительном масле до золотистого цвета. Масло для жарки, по стандарту большинства производителей, не должно придавать чипсам посторонний запах. Поэтому в большинстве случаев используется оливковое, соевое или **пальмовое масло**. В чипсах «Cheetos» и «lay's» присутствуют идентичный натуральному **ароматизатор «Кетчуп»** и **«Зеленый лук»**. Таким образом, натуральное в чипсах — это кетчфель и пшеничная мука с кукурузным крахмалом — все остальное «химия».

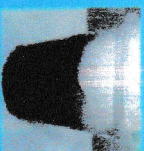


«Изучение влияния на организм

Исследование №3.



Вывод. Эксперимент со скорлупой куриного яйца подтвердил гипотезу о способности «Кока-Колы» растворять кальций (зубы, ногти).



Опыт 2.

Для опыта разрезали кусочек колбасы на 2 половинки. Одну половинку положили в воду, другую – в «Колу». На 2 день колбаса, помещенная в воду, не потеряла своего вида, а колбаса в «Колу» превратилась в пюре.



Опыт 3.

Кока-кола и ржавый болт

до чистки

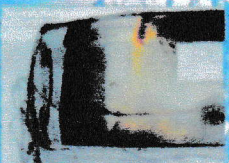
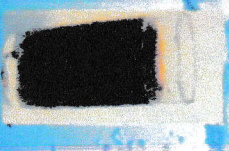
после чистки



Вывод: «Кока-кола» разъедает даже ржавчину!

Показательство наличия сахара в Кока-коле

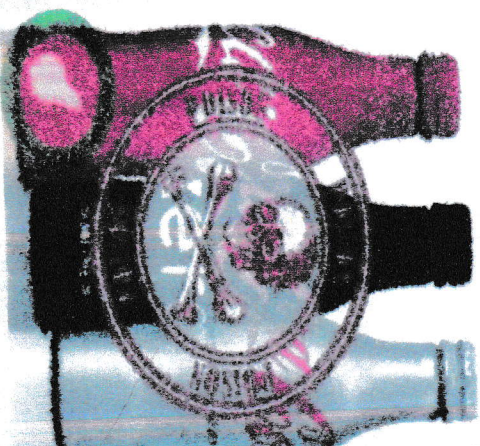
до эксперимента **через неделю остался один сироп**



Состав «Кока-колы» .

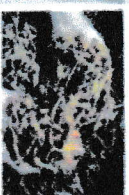
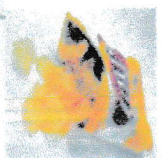
Состав современного напитка «Кока-кола». Изучив состав веществ на этикетке «Кока – колы» можно выделить группы натуральных и химических веществ. Ингредиенты: Агуа сабонада, сахар, E150d , E952, E951 , E338 , E330 , Аромас , E211 Давно пришедший на замену сахару **подсластитель аспартам (добавка E951) ничего полезного в себе не имеет и только усиливает вред колы.**

Цистерны с концентратом Кока-колы, перевозимые морем и прибывающие в порты нашей страны, маркируются следующим образом: «КОКА-КОЛА. ОСТОРОЖНО, ЯД!»



ВЫВОДЫ

Скажем НЕТ чипсам,
сухарикам и газировке!!!



ОСТОРОЖНО - ЧИПСЫ!



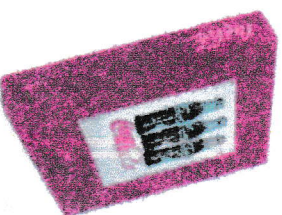
Мы провели анкетирование среди учеников нашей школы. В анкете были вопросы о питании и продуктах. После анкетирования мы провели ряд опытов с чипсами и кока-колой, из которых сделали соответствующие выводы.

Чипсы и кока – кола – продукты для молодежи. Именно но детей и подростков делают ставку производители и рекламодатели кока – колы и чипсов. А дети и подростки, как правило, не любят выделяться из своей среды. Им комфортнее быть как все. О последствиях в таком возрасте, к сожалению не задумываются. Выполнив данную работу, мы убедились, что чипсы и кока кола не так уж и безобидные продукты, как нам рекламируют с экрана и из средств массовой информации. Изучив материал, выяснили, что в продаже имеются продукты, содержащие опасные и безопасные пищевые добавки. Проанализировав этикетки, выяснили, что не на всех продуктах имеется информация о содержащихся в них пищевых добавках, но в отдельных продуктах были обнаружены весьма опасные ингредиенты. Обнаружив большой перечень вредных пищевых добавок в чипсах, газированных напитках, мы разработали рекомендации по употреблению данных продуктов:

Вопрос о вреде кока-колы и чипсов нельзя считать окончательно решённым. Есть выводы в пользу

Список литературы.

- Гиль А. Мое тело (Все обо всем). – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002.
- Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 1997.
- Кассе Л. И др. Еда – наш друг, еда – наш враг. Азбука здорового питания. Пер. с англ. СПб.; Ридерз Дайджест, 1999.
- Попов С.В. Валеология в школе и дома. СПб.; Союз, 1998.



Отчет по социально-значимому проекту «Мы - за здоровое питание!»

Есть ценности, признаваемые всеми без исключения, которые были и остаются вечными. Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Поэтому все чаще мы задумываемся над тем, как живем, что едим, что можно изменить, чтобы жизнь стала полноценнее, здоровее, счастливее? Многие наши соотечественники по-прежнему считают: «здоровье либо есть, либо его нет, что-то сделать для его улучшения очень трудно»

Цель:

Рассказать интересные сведения о чипсах и пепси-коле, их пользе и вреде.

Задачи исследования:

Провести анализ литературы источников по проблеме исследования.

Провести анкетирование учащихся МКОУ «Мехельтинская СОШ».

Провести эксперименты с чипсами и пепси-колой.

создать папку, презентацию и буклет для учащихся.

Объект исследования: состав чипсов и кока-колы, их влияние на здоровье человека.

Предмет исследования: чипсы и кока-кола.

Гипотеза: чипсы и кока-кола — искусственные продукты, содержащие много вредных веществ, эти продукты вредят нашему здоровью.

Методы исследования:

Работа с литературой (энциклопедии, журналы, газеты)

Работа в сети Интернет.

Анкетирование.

Наблюдение.

Наши выводы: Все опрошенные учащиеся посещают школьную столовую, все завтракают и отмечают хорошее качество еды. Но не все завтракают дома, а это очень плохо. Из-за этого могут возникать проблемы (болит живот, тошнота, усталость и вялость на уроках). Мы увидели, что не все ученики нашей школы регулярно едят фрукты и овощи. Чипсами перекусывают большая часть опрошенных ребят. Некоторые не знают, в какое время лучше ужинать. Поэтому мы решили раздать ребятам нашей школы памятки «Питайся правильно!»

Мы провели анкетирование среди учеников нашей школы. В анкете были вопросы о питании и продуктах. После анкетирования мы провели ряд опытов с чипсами и кока-колой, из которых сделали соответствующие выводы.

Чипсы и кока – кола – продукты для молодежи. Именно на детей и подростков делают ставку производители и рекламодатели кока – колы и чипсов. А дети и подростки, как правило, не любят выделяться из своей среды. Им комфортнее быть как все. О последствиях в таком возрасте, к сожалению не задумываются. Выполнив данную работу, мы убедились, что чипсы и кока кола не так уж и безобидные продукты, как нам рекламируют с экрана и из средств массовой информации. Изучив материал, выяснили, что в продаже имеются продукты, содержащие опасные и безопасные пищевые добавки.

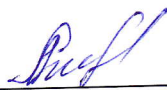
Проанализировав этикетки, выяснили, что не на всех продуктах имеется информация о содержащихся в них пищевых добавках, но в отдельных продуктах были обнаружены весьма опасные ингредиенты. Обнаружив большой перечень вредных пищевых добавок в чипсах, газированных напитках, мы выработали рекомендации по употреблению данных продуктов.

Вопрос о вреде кока-колы и чипсов нельзя считать окончательно решённым. Есть выводы в пользу справедливости опасений употребления этих продуктов. По всей видимости, именно излишнее потребление чипсов и кока-колы следует считать опасным для здоровья.

Полученные результаты:

- ☐ Формирование знаний и установка на здоровый образ жизни и здоровое питание.
- ☐ Развитие самостоятельности и ответственности за выбор продуктов и блюд в своём рационе питания.
- ☐ Бережное отношение к традициям и ценностям в сфере питания и здоровья.

- ☐ Развитие эстетических чувств.
- ☐ Формирование умения планировать питание и образ жизни.
- ☐ Использование различных способов поиска информации.
- ☐ Овладение логическими действиями сравнения, анализа и синтеза на примере питания и здоровья.
- ☐ Повышение информированности детей, родителей о здоровье и здоровом питании, о формировании принципов здоровья.
- ☐ Формирование лидерских качества среди обучающихся (актив школы)
- ☐ Инициация навыков самостоятельной исследовательской работы и активной деятельности в партнерстве с профильными ведомствами и местными органами власти.
- ☐ Повышение осведомленности односельчан в вопросах здорового питания и в вопросах потребительской грамотности.

Учитель математики /  / Астимирова Рабият Магомедовна

Директор МКОУ «Мехельтинская СОШ»  / Магомедова Э.Э.

