

ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай

Школьная научно-практическая конференция

«Мои открытия».

Наименование секции

«Юный исследователь»

Исследовательский проект

Тема: Правильное питание

Автор работы: Селиверстова Ангелина

9 класс

Руководитель: Измайлова Марина Николаевна

2025 год

2. Содержание

3. Введение (актуальность, цель, задачи)

4. Используемые методы

5. Основная часть

5.1. Теоретическая часть

- *Что является правильным питанием

- *Полезные вещества в продуктах

- *Принципы правильного питания

- *Режим питания

- *Вредные вещества и вредные продукты

5.2. Практическая часть

6. Заключение

3. Введение

Актуальность. Однажды известного древнегреческого философа Сократа спросили: "В чем причина вашего крепкого здоровья в столь зрелые годы, тогда как многие люди намного моложе вас имеют множество заболеваний?" На что, Сократ ответил: "Дело в том, что я ем для того, чтобы жить, а упомянутые вами люди живут для того, чтобы есть".

В современное время педиатрам часто приходится встречаться с заболеваниями желудка и кишечника у детей, причина которых— неправильное питание. Наиболее частой причиной возникновения гастрита является неправильный рацион и режим питания ребенка. Этим заболеванием страдают дети, едящие нерегулярно, всухомятку или слишком быстро, недостаточно пережевывая пищу. Также большое значение имеет переедание, употребление грубой, жирной, чрезмерно острой пищи, вредных продуктов, монотонная диета, неполноценное питание, при котором развивается дефицит белка, железа и витаминов. Неправильное питание сказывается на показателях общего физического развития, препятствует формированию здорового жизненного статуса, способствует развитию обменных нарушений, снижает

активность иммунитета к различным заболеваниям. Очень важно, чтобы дети с раннего возраста обращали внимание на то, что и как они едят, были знакомы с правилами здорового питания. Эти причины и определили выбор моей темы исследования.

Цель исследования:

Обобщение материала о правильном питании, доказать влияние питания на здоровье человека.

Задачи исследования:

1. Проанализировать данные в литературе и интернет ресурсах по теме исследования.
2. Расширить знания о здоровых и вредных продуктах питания, о их влиянии на организм.
3. Составить список вредных продуктов, чтобы исключить их из питания.
4. Практически доказать насколько некоторые продукты могут быть вредны для человека.
5. Узнать о лечебном питании.
6. Изучить пользу молочных продуктов.
7. Узнать о средствах пополнения витаминов в организме человека.
8. Объяснить ученикам, что кроме вредной пищи существует очень полезная пища, богатая витаминами и минералами.
9. Познакомиться с правилами правильного питания.
10. Узнать о влиянии питания на настроение, здоровье, умственное развитие человека.
11. Сделать выводы по практической работе исследуемой темы.

Объект исследования: человек

Предмет исследования: продукты питания

Участники исследования: ученики школы – интерната с. Малый Толкай

Гипотеза исследования: Я предполагаю, что вред здоровью приносит вредная пища, а именно: газированная вода, чипсы, конфеты и многие другие продукты.

Метод исследования:

Анализ, опрос, сбор информации из книг, журналов, газет, интернет ресурсов, составление списков полезной и вредной пищи, анкетирование, **обработка** результатов в форме графиков, сбор рецептов полезной пищи, эксперименты и опыты с едой.

Описание структуры работы:

Я изучала литературу по теме питания.

Здоровое питание - это питание сбалансированное по соотношению углеводы-белки- жиры, содержащие достаточно витаминов и минералов. Модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности.

5. Основная часть.

5.1. Теоретическая часть.

Здоровье – это абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая одну из верхних ступеней в иерархической лестнице ценностей всего человечества. Здоровье является тем ресурсом, от степени обладания которым зависит уровень удовлетворения практически всех потребностей человека. Но не редко люди заболевают. Часто причиной заболевания становится **неправильное питание**.

***А что же тогда является правильным питанием?**

Энциклопедический словарь медицинских терминов (изд. 1983г.) определяет правильное питание так: это сбалансированное питание при оптимальном режиме приема пищи, а сбалансированное питание — полноценное питание, характеризующееся оптимальными (*т. е. соответствующими физиологическим потребностям организма*) количеством и соотношением всех

компонентов пищи. На самом деле в разное время, у разных народов существовали разные определения правильного питания.

К примеру, у древних римлян оно формулировалось примерно так: от яиц — до яблок, поскольку было принято начинать обед куриным яйцом и заканчивать его яблоками. В России же обильная еда с давних лет расценивалась как один из главных признаков благополучия человека. Это связано с тем, что наша страна пережила много голодных лет и жестоких войн.

Но все же, питание считается правильным, если оно восполняет энергетические затраты организма, обеспечивает его потребность в пластических веществах, а также содержит все необходимые для жизнедеятельности витамины, макро-, микро- и ультрамикроэлементы, пищевые волокна, а сам пищевой рацион по количеству и набору продуктов соответствует ферментативным возможностям желудочно-кишечного тракта.

Продукты правильного питания.

Рассматривая правильное питание, одним из самых важных пунктов является вопрос: «А чем же питаться?»

Наше питание зачастую является однообразным, многокалорийным, но бесполезным. В целом многие из нас питаются неправильно. Картофель, макароны, шлифованный рис, жирная свинина, сливочное масло и другие вредные в больших количествах продукты. Перекусы на работе или «на бегу» — уличные пирожки или отвратительный «*фаст-фуд*», непрекращающиеся чаепития с пирожными или бутербродами, а овощи и фрукты, не говоря уже о морепродуктах, присутствуют на нашем столе гораздо реже, чем они того заслуживают. Рассмотрим несколько продуктов питания.

***Полезные вещества в продуктах.**

Белки являются строительным материалом для мышц, клеток, волокон; содержатся в животных и растительных продуктах: мясо, рыба, молочные продукты, яйца, орехи, злаковые.

Жиры выполняют функцию поставщиков энергии, должны поступать приблизительно в равном соотношении с белками. Ребёнок должен получать ежедневно сливочное масло, растительное масло, сметану.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма и увеличения мышечной массы. Необходимые продукты в меню школьника: хлеб, крупы, картофель, мёд, сухофрукты, сахар.

Минералы и витамины: Без минеральных веществ не возможен кислотно-щелочной и водно-солевой обменные процессы в организме. Растительная пища (*овощи, фрукты*) является главным источником минеральных веществ. Витамины необходимы для обмена веществ и имеют огромное значение для слаженной работы всех органов.

Правильно организованное питание является важнейшим условием хорошего физического и умственного развития.

Пища содержит питательные вещества, снабжающие тело энергией и строительными материалами. Детям необходимы разнообразные питательные вещества, чтобы расти крепким и здоровым. Энергетическую потребность организма обеспечивают белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода. Правильно построенный рацион питания должен включать продукты, содержащие все эти вещества.

Овощи и фрукты богаты клетчаткой, а так же витаминами и минеральными солями. Клетчатка заставляет работать пищеварительную систему. Витамины и минеральные соли также очень важны для поддержания здоровья.

Пища богатая углеводами, должны составлять основную часть потребляемых продуктов. Рис, хлеб, картофель содержат много углеводов, Они постепенно усваиваются организмом и снабжают энергией на весь день.

Пища, богатая белками, важна для роста и восстановления организма. Фасоль, мясо, рыба, курица, сыр содержат достаточно белков. В мясе и сыре содержится много жиров.

Чтобы быть умным, красивым, крепким и **здоровым** пища должна быть разнообразной!

***Принципы правильного питания.**

Рассмотрев вопрос чему можно питаться, возникает следующий:

«*А как питаться?*». Рассмотрим основные принципы правильного питания.

1. Умеренность - главный принцип. В еде, как и во многом другом, очень важно соблюдать меру. Есть нужно ровно столько, чтобы покрыть затраты энергии. Лучше следовать желаниям своего организма - без аппетита съеденная еда менее полезна. Если представить идеальный рацион в виде пирамиды, то ее большая часть должна состоять из фруктов и овощей в сыром, пареном и вареном виде. Сюда же входят и продукты из зерновых. Далее идут рыба, мясо, а также молоко и его производные. Самая вершина пирамиды - это свободное пространство. Его можно заполнить любимыми продуктами, отсутствующими в ней. Не нужно отказываться от вкусных любимых блюд. Главное - их распределение в общем итоге.

2. Свежесть пищи. При хранении неизбежно ухудшаются диетические качества. Приготовленную еду нельзя оставлять надолго. В ней начинают идти процессы брожения и гниения. Лучше кушать еду сразу после приготовления.

3. Оптимальность, если Вы перекусываете каждые два часа и, по возможности, в одно и то же время. Так организм автоматически начинает вырабатывать необходимые для пищеварения ферменты в определенные часы. При этом, лучше не отказываться от полноценного завтрака - он дает энергию на весь день.

4. Ограничивайте потребление жира. Выбирайте продукты с низким содержанием жира. Готовьте продукты без добавления жира или с минимально возможным его добавлением.

Употребляйте нежирные сорта мяса, рыбы, курицу без кожи, низкожирные сорта молока и молочных продуктов. Снижение потребления жира, и в первую очередь насыщенных животных жиров и холестерина способствует

профилактике атеросклероза сосудов сердца и головного мозга, заболевания раком, предупреждения развития ожирения, гипертонии, желче-каменной болезни.

5. Употребляйте больше продуктов богатых клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы). Потребление растительной пищи обеспечивает организм сложными углеводами и пищевыми волокнами, витаминами, минеральными веществами. Овощи, фрукты, зерновые и бобовые - главные и единственные источники пищевых волокон в питании человека. Пищевые волокна способствуют профилактике основных хронических заболеваний человека: Сердечно-сосудистых и онкологических.

6. Сезонность питания. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи. Зимой, напротив целесообразно добавлять в меню продукты, богатые белками и жирами. Такой рацион можно использовать каждый день.

7. Ограничивайте потребление чистого сахара. Избыточное потребление чистого сахара способствует избыточному потреблению энергии и перееданию. Основные источники сахара в питании - чистый столовый сахар, напитки, конфеты и кондитерские изделия.

8. Ограничивайте потребление поваренной соли. Потребление соленой пищи вызывает повышение кровяного давления. Поэтому снижение потребления соли может быть одним из способов предупреждения заболевания гипертонией, которая возникает иногда уже в подростковом возрасте. Это сделать не трудно: умеренно солить пищу при ее приготовлении и не досаливать пищу на столе во время еды, ограничить потребление соленых овощных или других консервов.

***Режим питания**

Старинный обычай—обедать всей семьёй. В дореволюционные времена вся семья собиралась за большим обеденным столом, покрытым накрахмаленной скатертью и салфетками, сервированным тонким фарфором, сияющим хрусталём и начищенными до блеска столовыми приборами. Покой и доброжелательность

за столом. Во время еды велись тихие беспредметные разговоры, позволяющие принимать пищу неторопливо, тщательно пережёвывая. Ни в коем случае не следует выяснять отношения. Лёгкая классическая музыка расслабляет нервную систему, освобождая поджелудочную железу и всю ферментную систему для того, чтобы во время еды работали только органы пищеварения. Просмотр телепередач во время приёма пищи вредит пищеварению.

Первым принципом правильного режима питания является регулярность питания, т. е. приемы пищи в одно и то же время суток. Каждый прием пищи сопровождается определенной реакцией организма. Выделяются слюна, желудочный сок, желчь, сок поджелудочной железы и т. д., причем все это происходит нужное время. В процессе пищеварения большую роль играют условно-рефлекторные реакции, такие, как выделение слюны и желудочного сока в ответ на запах и вид пищи и др. В цепи условно-рефлекторных реакций важное значение принадлежит **выработанной** привычке человека потреблять пищу в определенное время суток.

Вторым принципом правильного режима питания является дробность питания в течение суток. Одно - или двухразовое питание нецелесообразно и опасно для здоровья.

Исследования показали, что при двухразовом питании инфаркт миокарда и острые панкреатиты встречаются значительно чаще, чем при трех- и четырехразовом питании, и это объясняется именно обилием потребляемой пищи за один прием при двухразовом (*и тем более при одноразовом*) питании.

Практически здоровому человеку рекомендуется трех- или четырехразовое питание, а именно: завтрак, обед, ужин и стакан кефира перед сном. Когда позволяют условия, то можно вводить в режим питания один или два дополнительных приема пищи: между завтраком и обедом и между обедом и ужином. Естественно, что дополнительные приемы пищи отнюдь не предполагают увеличения общего количества потребляемых пищевых продуктов за день.

Третьим принципом правильного режима питания является наиболее физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня.

Многочисленными наблюдениями подтверждается, что наиболее полезен для человека такой режим, при котором за завтраком и обедом он получает более двух третей общего количества калорий суточного рациона, а за ужином — менее одной трети.

Время суток для завтрака, обеда и ужина может варьировать в довольно широких пределах в зависимости от деятельности человека. Однако важно, чтобы время между завтраком и обедом составляло 5–6 ч и время между обедом и ужином также составляло 5–6 ч. На основании проведенных исследований следует рекомендовать, чтобы между ужином и началом сна проходило 3–4 ч.

***Вредные вещества и вредные продукты.**

Все мы часто видим на упаковках в составе продукта пищевые добавки с кодом - Е. Что это означает и стоит ли приобретать такие товары? Вот полезная информация, позволяющая разобраться в разнообразии кодов Е.

Е100-Е199 - Красители

Красители используют для улучшения цвета и вида продукта, они бывают натуральными и синтетическими.

Натуральные красители вырабатываются методом извлечения из целого ряда фруктов и овощей, например из свёклы, сладкого перца, апельсинов или шпината.

Искусственные красители синтезируются химическим путём.

Красители добавляют в лимонад, кока-колу, сладости, мороженое, сыры. Красители могут быть причиной аллергии вызывать серьёзные заболевания.

Консерванты Е200-Е299

Консерванты используются для удлинения сроков годности пищевых продуктов, чтобы долго лежать на складах и полках магазинов.

Натуральные консерванты-это уксусная и молочная кислота.

Синтетические консерванты– это добавка нитратов в продукты, которые в организме человека ведут к кислородному голоданию.

Стабилизаторы E400-E59

Благодаря своим антимикробным свойствам стабилизаторы обеспечивают сохранность и неизменность пищевых и вкусовых качеств продуктов. К стабилизаторам относятся нитриты и нитраты, они широко применяют в производстве колбасных изделий. Они вызывают серьёзные заболевания, снижают переваривание пищи и сопротивляемость к инфекциям.

Усилители вкуса E600-E699

Усилители улучшают вкусовые качества пищи, самый распространенный глутамат. Глутамат применяют при изготовлении картошки фри, киришечек, лапши быстрого приготовления, различных приправ. При употреблении таких продуктов питания развивается ожирение, головные боли, неподвижность шейных позвонков и другие серьёзные заболевания.

Что относят к вредным продуктам?

1 место: чипсы и лимонады

2 место: фаст-фуд

3 место: колбаса, копчености, мясные продукты

4 место: жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, чупа-чупс, жвачки. шоколадные батончики.

5.2. Практическая часть.

Социологический опрос.

Анализ анкеты для исследования проблем питания.

Для изучения проблем питания я предложила учащимся 6 -9 класса вместе с классными руководителями заполнить анкету.

Я изучила мнение __ человек (*взрослых и детей*) о потребляемых ими продуктах и оформили результаты в графики.

Я сделала следующие выводы:

Большинство людей, при покупке продуктов ориентируются на пользу продукта, срок годности, а не на цену и красивую упаковку.

Большинство опрошенных ежедневно употребляют молочные продукты, осознавая их пользу. Но есть люди, которые не любят молочные продукты или плохо их переносят.

Почти все анкетированные отказываются от вредных продуктов или употребляют их редко, однако несколько человек употребляют их каждую неделю.

Участники анкетирования понимают пользу мясных продуктов, приготовленных в домашних условиях, по сравнению с колбасами и полуфабрикатами. Однако колбасу любят все.

Оказалось, свежие овощи употребляют ежедневно далеко не все. А овощи - это кладовая витаминов и клетчатки.

Не все знают, что весной необходимо употреблять витамины в таблетках, т. к. в овощах и фруктах они не сохраняются.

Третья часть опрошенных не имеют в семье традицию совместного обеда, а это плохо. Семейный обед сближает, укрепляет семью, улучшает аппетит.

Более половины анкетированных во время обеда смотрят телевизионные передачи, а это вредно, т. к. кровь приливает к мозгу, а не к органам пищеварения.

Все согласны, что от **питания зависит наше здоровье.**

Сбор и анализ этикеток.

В течение двух недель я собирала этикетки от продуктов. Я подсчитывала количество полезных (*белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, энергетическая ценность*) и вредных (*искусственные красители, стабилизаторы, консерванты, усилители вкуса*) веществ в составе продукта. Я учитывала срок годности продукта. Если продукт имеет большой срок годности, то в нём есть стабилизаторы и консерванты, даже если они не заявлены на этикетке.

Если вредных веществ в продукте не было указано - я причисляла его к полезным.

Если полезные вещества присутствовали наряду с вредными – я считала такой продукт не очень полезным.

Если вредных веществ было больше полезных – я считала его вредным для здоровья человека. Большой срок годности причисляли к вредным признакам.

Результаты моего эксперимента.

Полезные продукты: макароны, рис, геркулес, гречка, яйца, сливочное масло, сметана, рыба, мясо курицы, мясо говядины, компот из сухофруктов.

Не очень полезные продукты: молочный коктейль, хрустящие шарики, шоколадный батончик, квас, сухари, тушёная свинина, сметанный продукт, икра из кабачков, шпроты, консервированный зелёный горошек, консервированная кукуруза, крабовые палочки.

Вредные продукты: маргарин, «Пенси-кола», чипсы, копчёности, газированная вода, колбасные изделия и сосиски, растительное масло, жевательная резинка, майонез, «сгущенная варёнка», кофе, роллтон лапша, каша быстрого приготовления.

Вывод: Теперь я знаю, на что обращать внимание при выборе продуктов. Могу оценить полезные и вредные вещества в продуктах и сделать правильный выбор при покупке продуктов. Вредные вещества, накапливаясь в организме, постепенно отравляют нас и наносят вред нашему здоровью.

Опыты с едой.

Опыт с чипсами.

Взяла чипсы, положила в металлическую посуду и подожгла. Чипсы горят, распространяя неприятный запах.

Вывод: чипсы вредны, т. к. содержат много химических веществ.

Опыт с лимонадом.

В лимонад добавила кислоту. Пошла бурная реакция.

Вывод: в желудке тоже содержится кислота, можно представить, какая происходит реакция при попадании лимонада в желудок. Лимонад совместим не со всеми продуктами.

Полезный совет.

В конце зимы во фруктах и овощах витаминов почти не остаётся, т. к. они хранятся уже много месяцев. Я решила вырастить зелёный лук на подоконнике. Можно прорастить овёс, пшеницу, их зелёные стебельки очень полезны.

Лук от семи недуг!

6. Заключение.

Исследовательская работа «Здоровое питание» научила меня, во-первых, самостоятельно вести наблюдения, работать с литературой, работать в сети Интернет, отбирать нужный материал, использовать на практике полученные научные данные.

Во-вторых, проведенная работа позволила выяснить, что, питание считается правильным, если оно восполняет энергетические затраты организма, а также содержит все необходимые для жизнедеятельности витамины, макро-, микро- и ультрамикроэлементы, пищевые волокна.

В-третьих, питание определяет продолжительность и качество жизни человека. Вкусовые привычки остаются с человеком на всю жизнь, поэтому чтобы отучить детей от фаст-фуда, надо полностью исключить его из [детского рациона](#), и не употреблять такую еду взрослым. Не видя перед собой подобных "деликатесов", осознавая вред таких продуктов, ребенок со временем перестанет их просить и употреблять.

В-четвертых, проведенные исследования показали, что соблюдая правильное питание, улучшается работоспособность, укрепляется здоровье, а также теряется лишний вес.

В-пятых, если при покупке продукта в составе, указанном на этикетке, вы заметите буквы «E» с цифрами, оставьте эти продукты на полке магазина. В них совершенно нет пользы.

В-шестых, важно расширять знания людей о вредных продуктах и приобщать с детства к здоровому питанию. С результатами моего исследования я познакомлю ребят нашей школы, пригласив их на презентацию моей работы. Каждый ученик получит памятку с рекомендациями правильного питания.

Рекомендации по результатам исследования «Правильное питание».

Питание влияет на здоровье человека. Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.

-полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительные и сливочные масла.

-полезно есть продукты с разным вкусом. Важно не использовать в пищу слишком много солёного, кислого, сладкого. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

-если ты занимаешься спортом или у тебя большие нагрузки в школе особенно важно соблюдать режим питания.

-овощи, фрукты и ягоды полезно есть каждый день.

- человек должен выпивать в день 6– 7 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды.

- заказывайте блюда из нежирного мяса без майонеза или кетчупа; - заправка для салатов не должна быть острой и жирной;

- не ешьте жареных блюд;

- замените гамбургер, к примеру, каким-нибудь пресным мясом, приготовленным на гриле; откажитесь от картошки фри, заменив её варёной картошкой или пюре без молока, сметаны. Не заказывайте блюда с сыром и беконом.

- заранее избегайте искушения посетить заведение быстрого питания. Для этого полноценно завтракайте, потребляя больше овощей, фруктов, ешьте больше полезных каш. Готовьте здоровый бутерброд, который заменит визит в фастфуд;

- не пейте газированных сладких напитков, типа колы. Замените их холодным чаем, к примеру, или просто минеральной водой, желательно без газа.

- берите только маленькие порции, не переедайте;

- не спешите, тщательно пережёвывайте пищу.

Таким образом, решать о том, что для Вас фастфуд только Вам самим. Ваше здоровье – в ваших руках. Выбор всегда остается за вами.

Готовя эту исследовательскую работу, я поняла, что в ответе за свое здоровье. **Я выбираю здоровое питание и здоровый образ жизни!**

7. Список использованных источников

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/Методическое пособие.- М.: ОЛМА Групп, 2007.
2. Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – М.: АСТ: Апрель. 2005.
3. Конь И. «Книга о здоровом питании школьников», М. «Просвещение» 2010 г.
4. Энциклопедия для детей. Правила питания -залог здоровья. 2009.
5. [novostioede.ru](http://novostioede.ru/article/pravilnoje_pitanije_...)»article/pravilnoje_pitanije_...Правильное питание школьников
6. [dietolog.org](http://dietolog.org/basis/Правильное_питание)»basis/ Правильное питание
7. [chudesalegko.ru](http://chudesalegko.ru/pitanie/)»pitanie/
8. [pitportal.ru](http://pitportal.ru/school_lunch/scsanpin/5240.html)»school_lunch/scsanpin/5240.html – Меню и СанПины по школьному...
9. <http://74213s10.edusite.ru/p138aa1.html> - анкеты

пирамида здорового питания

1. Зерновые продукты, бобы, овощи, фрукты – должны составлять основу ежедневного рациона (5 и более приемов).
2. Мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи, молочные продукты – потреблять несколько раз в день (2-3 приема).
3. Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление, газированные напитки – минимальное потребление!!!



Режим питания



Регулярно, в одно и то же время



Приём пищи 4-5 раз в день



Между приёмами пищи не более 4 часов



Последний приём пищи не позднее, чем за 1,5 – 2 часа до сна



Рекомендации по рациональному питанию



- Употребляйте ежедневно по 400 г. Овощей и фруктов
- Ограничивайте простые углеводы, сахар.
- Выбирайте продукты богатые качественными жирами (рыба, авокадо, орехи)
- Питайтесь продуктами богатыми белком
- Ограничьте потребление поваренной соли до 5 г.
- Пить чистую воду вместо сильногазированных напитков

Правильное питание Основа здоровья



Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Сократ



