

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



Актуальность

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.





Цель исследования:

Обобщить материал 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 витаминам 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**.

Правильное питание — это сбалансированное употребление пищи, включающей в себя достаточное количество белков, жиров, углеводов.

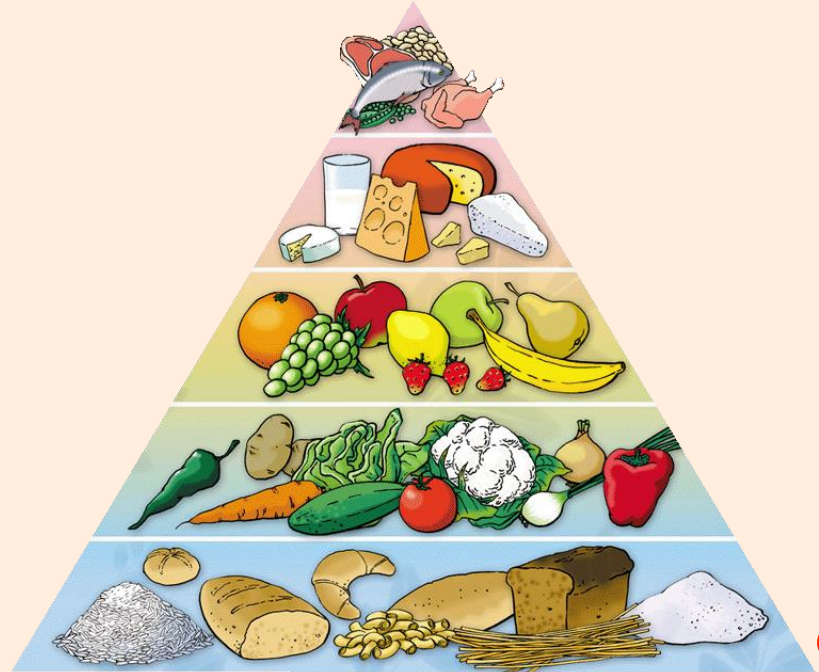
Оно обеспечивает рост, развитие, нормальное функционирование всех систем органов, укрепляет здоровье и предотвращает развитие острых и хронических заболеваний.



Чем же питаться?

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.



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.
2. Свежесть пищи. Приготовленную еду нельзя оставлять надолго. Лучше кушать еду сразу после приготовления.
3. Оптимальность Если Вы перекусываете, то каждые два часа и, по возможности, в одно и то же время.
4. Ограничивайте потребление жира. Выбирайте продукты с низким содержанием жира. Употребляйте нежирные сорта мяса, рыбы, курицу без кожи, низкожирные сорта молока и молочных продуктов.
5. Употребляйте больше продуктов богатых клетчаткой (*овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы*).
6. Сезонность **питания**. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи. Зимой, напротив целесообразно добавлять в меню продукты, богатые белками и жирами.
7. Ограничивайте потребление чистого сахара.
8. Ограничивайте потребление поваренной соли.



Основные принципы правильного режима питания

1

Регулярность питания.

Приемы пищи в одно и то же время суток. Регулярное питание способствует поддержанию оптимального уровня энергии, повышению выносливости.

2

Дробность питания в течение суток.

Одно - или двухразовое **питание** нецелесообразно и опасно для **здоровья**. Человеку рекомендуется трех- или четырехразовое **питание**, а именно: завтрак, обед, ужин и стакан кефира перед сном.

3

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.

Вредные вещества и вредные продукты.

- **E100-E199 - 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.

- **Консерванты E200-E299**

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

- **Стабилизаторы E400-E59**

Обеспечивают сохранность и неизменность пищевых и вкусовых качеств продуктов. К стабилизаторам относятся нитриты и нитраты, они широко применяют в производстве колбасных изделий.

- **Усилители вкуса E600-E699**

Усилители улучшают вкусовые качества пищи, самый распространенный глутамат. Глутамат применяют при изготовлении картошки фри, кириешек, лапши быстрого приготовления, различных приправ.

Вредные продукты

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



Практическая часть

Я изучила мнение 41 человек (*взрослых и детей*) о потребляемых ими продуктах.

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.
- Почти все анкетлируемые 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.
- Оказалось, свежие овощи употребляют ежедневно далеко не все.
- 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 анкетлируемых во время обеда смотрят телевизионные передачи, а это вредно, т. к. кровь приливает к мозгу, а не к органам пищеварения.



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, «Пепси-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**.

Опыт с чипсами.

Необходимо взять чипсы, положить в металлическую посуду и поджечь. 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.

Заключение

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

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!**

