Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Мостовская средняя общеобразовательная школа»

Проектно-исследовательская работа

«Здоровое питание»

Работу выполнили:

учащиеся 1 класса

МКОУ «Мостовская СОШ»

Руководитель: Мосина О.В.,

учитель начальных классов

с.Мостовское,2014 г

**Оглавление**

**1.Введение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3**

**2.Основная часть (исследовательская часть)**

2.1 Теоретическая часть «Здоровое питание» »

а) Полезные продукты*. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_* **4- 5**   
б) Вредные продукты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**6**

в) Правила питания \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 7

**3. Практическая часть**

а) Акция «Хорошо поел в столовой –получи наклейку \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ 8

в) создание плаката «Полезные и вредные продукты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9

**Выводы 10**

**4.Список литературы 11**

**5.Приложение**

**Введение**

**Актуальность темы**:  Мы пришли в первый класс, чтобы научить читать, писать, узнавать об окружающем мире. Мы заметили, что те из ребят, кто не болеет - лучше усваивают знания. Некоторые из ребят плохо кушают в школьной столовой , а на последних уроков чувствуют себя уставшими, жалуются на головную боль.

**Проблема(идея) проекта**

В нашем 1 классе 23 человек, из них 12 мальчиков и 11 девочек. Мы проучили почти 4 месяца, но многие из ребят уже успели поболеть по 2-3 раза. Значит у них слабое здоровье. Мы решили узнать о том, что значит правильное питание , следить за тем что все ребята кушали в столовой хорошо, чтобы укреплять наше здоровье

**Цель работы**: обосновать необходимость здорового питания.

**Задачи**:

**1.**Ознакомиться с научно-популярной, учебной  литературой по теме исследования для ознакомления с правилами здорового питания.

2.      Провести акцию «Хорошо поел в столовой –получи наклейку»

3.      Создать плакат «Полезные и вредные продукты»

Вид проекта по содержанию: практико-ориентированный

Вид проекта по комплектности: межпредметный

Вид проекта по характеру контактов между участниками: внутриклассный

Вид проекта по продолжительности: краткосрочный проект

Поставленные задачи определили **ход нашего исследования**, которое выполнялось в три этапа с ноябрь-декабрь 2014 года.

**Первый этап**(1-2 неделя ноября 2014г.) предполагал

1) изучение и анализ  литературы по теме проекта.

2) Наблюдение за посещаемостью в классе.

На основе этого анализа были выявлены направления деятельности, определены его объект, предмет, цель, задачи.

На **втором этапе**(ноябрь 2014 г. и 1-2 неделя декабря) наблюдение за питанием учеников в школьной столовой . Акция «Хорошо поел в столовой –получи наклейку»

На **третьем этапе**(1 -2 неделя декабря 2014 года.) анализировались и обрабатывались собранные материалы, оформили плакат , подвели итоги,

**Практическая значимость проекта**заключается в том, что данная информация может быть использована на уроках окружающего мира , на родительских собраниях, на классных часах, посвящённых данной теме.

**2.1 Теоретическая часть «Здоровое питание»**

**а) Полезные продукты приложение 2.1**

Здоровое питание – это ваш залог здоровья. Продукты здорового питания – это натуральные продукты: злаки, свежие овощи, фрукты, кисло–молочные продукты, орехи и другие продукты, богатые полезными веществами и способные укрепить ваше здоровье. В чем заключается польза того или другого продукта?

**20 самых полезных продуктов питания для здоровья**

Рейтинг самых полезных продуктов питания для здоровья человека составили британские ученые и, как и ожидалось, в первую десятку вошли продукты исключительно растительного происхождения, что еще раз доказывает пользу вегетарианства для любого человека.

***1. Томаты***

Как отмечают эксперты, первенство им обеспечило высокое содержание особо активных антиоксидантов - ликопенов, а также витамина С. Кроме того, помидоры поддерживают в здоровом состоянии сердечно-сосудистую систему, а также способны предупреждать развитие ряда видов рака.

***2. Овсяная каша***

В ней содержится большое количество витамина Е, а также протеин и клетчатку, жизненно необходимую для нормальной работы организма человека.

***3. Киви***

В нем в достаточном количестве содержатся витамины А, С и Е, а в семенах фрукта имеются жирные кислоты Омега-3.

***4. Черный виноград***

В его состав входят антиоксиданты флавоноиды. Ягоды черного винограда способны предотвращать образование злокачественных опухолей, а также способствуют поддержанию сердца в здоровом тонусе.

***5. Апельсины***

Они богаты витамином С, а также пектинами, которые снижают в организме уровень "плохого" холестерина.

***6. Брокколи***

У брокколи высокая концентрация антиоксидантов. Она отличный поставщик витаминов С, РР, К, U и бета-каротина. Аскорбиновой кислоты (витамина С) в брокколи почти в 2,5 раза больше, чем в цитрусовых. Брокколи – это богатый источник минеральных веществ: калия, кальция, фосфора, натрия, железа.

***7. Авокадо***

Плоды авокадо богаты полиненасыщенными жирными кислотами, стабилизирующие в крови уровень сахара, а также витаминами и провитаминами А, В2, Д, Е, РР.

***8. Кресс-салат***

главное богатство кресс-салата – витамины С, Е и А, кальций, железо, йод и фолиевая кислота.

***9. Чеснок***

Он содержит в себе стабилизирующий кровяное давление аллицин.

***10. Оливковое масло***

Оно богато антиоксидантами, а также мононенасыщенными жирными кислотами, в частности - олеиновой кислотой, которая снижает уровень холестерина в крови.

***11. Яблоки***

В большом количестве содержат витамин С, витамины группы В. Улучшают пищеварение, микрофлору кишечника, снижают холестерин, выводят токсины из организма. Введите себе в правило съедать по 1 яблоку в день.

***12. Тыква***

Мякоть плодов тыквы содержит ценные для организма витамин С, В1, В2, РР, D, Е, сахара, клетчатку, много калия, железа, фтора, магния. Содержит пектин, который снижает уровень холестерина в организме.

Тыква полезна при почечных заболеваниях, сопровождающихся отеками, при гипертонии, нарушениях обмена веществ. Тыквенный сок растворяет камни в почках, мочевом пузыре.

***13. Морковь***

В большом количестве содержит в себе бета – каротин. Морковь – поливитаминное и укрепляющее средство, рекомендуемое при заболеваниях сердца, болезнях желудка, а также при ухудшении зрения.

***14. Капуста***

В капусте достаточно много витамина С. Капуста помогает бороться с ожирением, обладает противосклеротическим действием. В капусте содержится белковые вещества, а также витамин U, который помогает при язве и болезнях печени.

***15. Сельдерей***

В листьях содержится много каротина, витамина А, Е, К, РР и С. Сельдерей благотворно влияет на работу сердца, нервной системы на процессы кровотворения.

***16. Гречка***

Богата железом и кальцием. Разжижает кровь, поэтому чрезвычайно полезна при атеросклерозе, гипертонии, при болезнях сосудов.

***17. Зелень***

Любая зелень, будь то укроп с петрушкой, листья салата, щавель, шпинат, руккола, подорожник или крапива. В зелени содержится огромное количество витаминов и легкоусвояемых аминокислот. Зеленые растения – источник клетчатки, которая помогат очистить стенки пищеварительного тракта.

***18. Яйца***

Богаты макро и микро элементами, содержат в себе витамин Е. Это отличный источник белка (в 1 курином яйце содержится до 10 г белка). Яйца препятствуют старению.

***19. Творог***

Творог богат кальцием, который укрепляет кости, зубы и ногти. Старайтесь есть обезжиренный творог или хотя бы творог с пониженным содержанием жира.

***20. Орехи***

Содержат йод, необходимый для нормального функционирования щитовидной железы, витамины группы В, необходимые для работы мозга, витамин Е , который поддерживает эластичность кожи, придает здоровый цвет лица. Норма: 3 – 4 ореха (грецкие, кешью, миндаль, фундук) в день.

Конечно же, это далеко не все продукты здорового питания и список можно было бы продолжить, но это основные продукты, которые должны присутствовать в вашем рационе. Употребляйте хотя бы 4–5 из вышеперечисленных продуктов в день – это обеспечит вам крепкое здоровье и долгие годы жизни.

**Б) вредные продукты приложение 2.2**

**Что мы пьем?** Особого внимания заслуживают напитки, которые мы употребляем в большом количестве, причем чаще всего из представленного разнообразия выбираем самые вредные – газированные напитки, в состав которых входят красители и ароматизаторы, способные спровоцировать развитие аллергии. Полезнее всего пить воду, молоко либо 100-процентный фруктовый сок, ведь именно в них содержатся витамины и отсутствуют вредные вещества, которые портят зубы, разрушают печень и способствуют увеличению веса.  
**Что мы едим?**  
Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».   
Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.   
Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)  
Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.   
Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.   
Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.   
Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.   
Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.   
Вредные для кожи – Е230-232, Е239.   
Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.   
Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.   
Повышающие холестерин – Е320, Е321.   
Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466 

**в) Правила питания**

1. Оптимальным режимом питания по праву считается четырехразовый, при котором временные промежутки больше пяти часов.

2. Режим питания: легкий завтрак утром

Второй завтрак( в школьной столовой) должен содержать мясо либо рыбу, яйца, сыр, хлеб, чай, кофе с молоком. И, конечно, не обойтись без каши с молоком либо маслом  
 3.Обед дома или в школьной столовой

Обеденные блюда должны содержать белковые продукты (мясо, рыбу, бобовые . Прием пищи желательно начинать с салатов либо закусок . А вот мясные, рыбные или грибные бульоны максимально стимулируют выработку желудочного сока.  
 Если в обед на первое подается мясной суп, то в качестве второго блюда должна быть легкая пища (овощи, рыба, крупа). Если же на первое подается бульон с овощами либо легкий суп-пюре, то на второе должно быть более сытным.  
  5. Ужин

Ужин должен быть легким и состоять из молочных, фруктово-овощных и крупяных блюд, Важно помнить о том, что и голод, и переедание сильно ухудшают сон.

**3. Практическая часть (приложение 3.1,3.2)**

а) Мы провели акцию **«Хорошо поел в столовой –получи наклейку**» .По результатам рейтинга питания в школьной столовой выявили ребят, которые съедают всю порцию во все учебные дни. Мы наградили их наклейкой на обложку дневника.

**в) создание плаката «Полезные и вредные продукты»**

**приложение 3.3**

Мы узнали о пользе продуктов растительного и животного происхождения. А также о продуктов ,которые очень вредны для нашего организма. Для создания плаката мы разделились на две группы. Первая группа рисовала полезные продукты, а вторая вредные. Свои рисунки мы приклеили на ватман.

По результатам работы мы сделали **вывод:**

1.Наше здоровье зависит от того как и что мы едим

2.Необходимо питаться вовремя

3.Надо съедать всю в школьной столовой и дома, но нельзя переедать.

4. Надо есть полезную пищу

5.Не надо употреблять вредную пищу

**Литература:**

1.http://www.nsp.lv/publ/articles/health\_and\_beauty\_healthy\_lifestyle\_body\_nutrition\_cleansing/most\_harmful\_and\_dangerous\_foods\_foods\_for\_health/7-1-0-190

2. <http://www.vitamarg.com/health/nutrition/2976-20-produktov-zdorovia>

3. http://900igr.net/kartinki/biologija/Vrednye-produkty-pitanija/Vrednye-produkty-pitanija.html