

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ»

Исследовательская работа

Вкусно или опасно?

Работа учеников 4 «А» класса
МБОУ «СОШ №3»

Короля Елисея и Шульжик Анны

Руководитель:

Отвиновская Л. А.,
учитель нач.классов

г. Костомукша
2023 г.

Цель исследования: выяснить, как влияет фаст-фуд организм человека.

Задачи исследования:

1. Изучить материалы о продуктах здорового и нездорового питания и проанализировать их влияние на организм ребенка;
2. Определить влияние фаст-фуда на здоровье;
3. Провести анкетирование одноклассников;
4. Обобщить полученные знания и сделать выводы;
5. Разработать рекомендации для школьников по здоровому питанию.

Гипотеза исследования: предположим, что фаст-фуд плохо влияет на здоровье.

Понятием фастфуд называется еда, которая быстро готовится, а клиенту – быстро и удобно её купить и съесть.

К нему относятся:

- гамбургеры;
- картофель фри;
- лапша быстрого приготовления;
- пакетированные пюре и супы;
- полуфабрикаты из мясного фарша и рыбы;
- пицца;
- шаурма;
- быстрорастворимые каши и многое другое.



ВРЕД ФАСТ-ФУДА

- Все блюда фаст-фуда очень калорийны и содержат большое количество жиров и сахара. В них нет витаминов и минералов, и никакой пользы организму они не несут.
- Лишний вес и ожирение, отеки.
- Атеросклероз.
- Камни в желчном пузыре.
- Повышение холестерина.
- Проблемы с почками.
- Повышение уровня сахара в крови.
- Гастрит.
- Гипертония.
- Кариес.



Наше исследование

- Наблюдение,
- Анкетирование.

Нами было проведено анкетирование учащихся 4 «А» класса.

В анкетировании приняло участие 28 учеников.

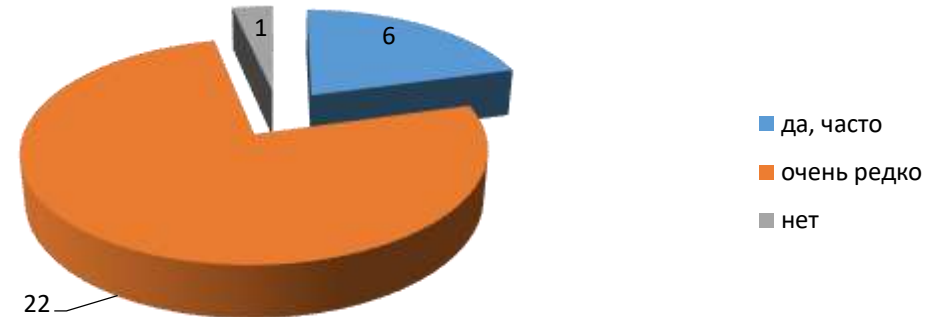


Анкетирование

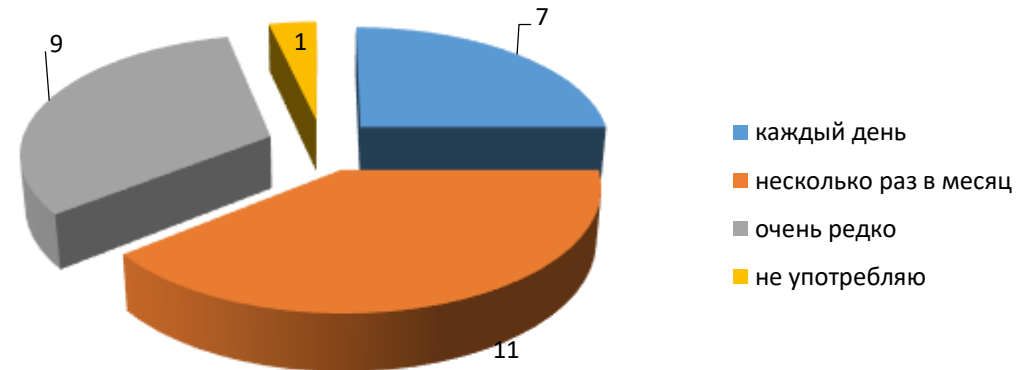
1. Знаешь ли ты что такое фаст-фуд?
2. Как ты думаешь, фаст-фуд полезен или вреден для здоровья?
3. Употребляешь ли ты газировку, чипсы, сухарики, попкорн, лапшу быстрого приготовления, пиццу и как часто?
4. Если употребляешь эти продукты, то почему?
5. Если такую еду не ешь, то почему?
6. Твои родители едят чипсы, попкорн, лапшу быстрого приготовления, пьют газировку?
7. Родители разрешают тебе есть чипсы, сухарики, попкорн, лапшу быстрого приготовления?
8. Чувствуешь ли после употребления фаст-фуда что-то из перечисленного?

Изжога Боль в животе Тяжесть

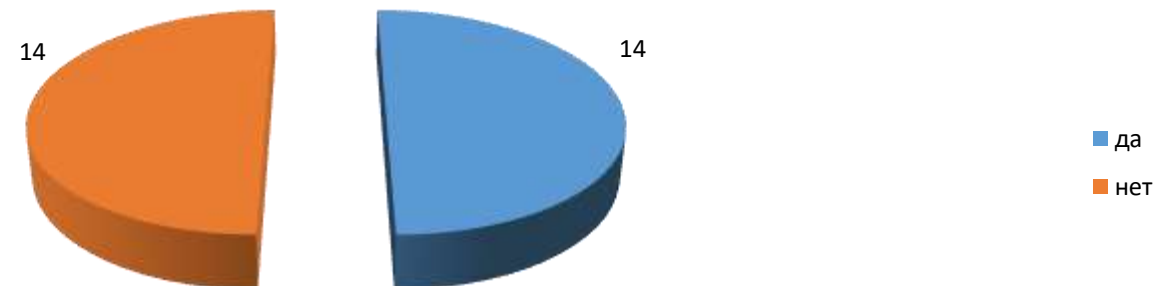
Едят ли твои родители фаст-фуд



Как часто употребляешь фаст-фуд



разрешают ли родители есть фаст-фуд?



Выводы

- Исходя из проведенного анкетирования можно сделать общий вывод, что наши одноклассники обладают знаниями о вреде фаст-фуда. Но, по-возможности, не против перекусить вредной едой.
- Как правило, родители опрошенных школьников едят здоровую пищу.
- Большая часть детей предпочитает есть фаст-фуд, поскольку он вкусен, красиво выглядит и к такой еде быстро привыкаешь.
- Некоторые дети хотели бы есть фаст-фуд чаще, но это либо дорого, либо дети осознают, что такая еда вредная и отказываются от частого употребления.
- Из всех опрошенных детей родители ВСЕМ разрешают есть фаст-фуд: половине опрошенных без ограничений, а половине разрешают изредка.
- В 50% случаев дети испытывают неприятные ощущения после употребления фаст-фуда.

Рекомендации для школьников по правильному питанию:

Полезные продукты



Вредные продукты



В питании всё должно быть в меру:

- Пища должна быть разнообразной;
- еда должна быть тёплой;
- нужно тщательно пережёвывать пищу;
- есть побольше овощей и фруктов;
- есть 4-5 раз в день, чтоб не испытывать чувство голода;
- отказаться от сладкой газировки;
- отказаться от колбас и жареного;
- меньше есть сладостей;
- не есть всухомятку;
- не перекусывать чипсами, сухариками и прочим, а есть домашнюю еду.





Замена блюд фаст-фуда:



В ходе работы над проектом мы узнали, что наша тема важна и выдвинутая гипотеза была подтверждена результатами анкетирования.

По мнению респондентов фаст-фуд вызывает у детей привыкание, быстрая еда доступна, из-за усилителей вкуса кажется вкусной.

Задачи решены, цель работы достигнута.

Спасибо за внимание!

Готовы ответить на ваши вопросы.