

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №3 с углубленным изучением
математики»

Исследовательская работа

Вкусно или опасно?

Работу выполнили:

Король Елисей, 4А класс

Шульжик Анна, 4А класс

Руководитель:

Отвиновская Лиана Андреевна,
учитель начальных классов

г. Костомукша

2023 г.

Введение

Питание школьника должно быть правильным и рациональным, ведь именно в это время начинается становление организма. Учебные занятия требуют большого физического и умственного напряжения. Для восстановления сил и возмещения энергозатрат школьнику необходим отдых и соответствующее его возрасту питание. В наше время дети часто неправильно питаются и употребляют вредные продукты (чипсы, фастфуд, газированную воду и много сладкого). Все знают, что такая еда вредна для организма, но всё равно продолжают употреблять фаст-фуд. Мы попробуем выяснить, есть ли какие-то последствия от употребления такой еды.

На основании выявленной проблемы была поставлена **цель исследования**: выяснить, как влияет фаст-фуд на организм человека.

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

Для достижения цели были выдвинуты следующие **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.

Для решения поставленных задач были выбраны следующие **методы исследования**:

- Поиск и анализ различных источников по теме,
- Анкетирование,
- Наблюдение,
- Составление рекомендаций для одноклассников по правильному питанию.

Основная часть

Понятием фастфуд называется еда, которая быстро готовится, а клиенту – быстро и удобно кушать.

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.

В состав фаст-фуда входит большое количество пищевых добавок, которые и отвечают за вкусовые качества продукта. Большая часть из которых негативно сказывается на состоянии организма. Если человек кушает фаст-фуд несколько раз в месяц, никаких серьезных осложнений после приема такой пищи не произойдет. Но если его употреблять каждый день, то возможно через некоторое время может произойти сбой в работе организма.

Какой же ВРЕД несет в себе ФАСТФУД?

Это высокая калорийность за счет содержания большого количества углеводов. Именно из-за быстрых углеводов и происходит набор лишнего веса. Также в подавляющем большинстве видов фастфуда используется много вкусовых добавок, которые вредны сами по себе, а еще насыщены солью. Как результат — проблемы со здоровьем.

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.

Практическая часть

Нами было проведено анкетирование обучающихся в 4 «А» классе средней общеобразовательной школы №3. В опросе приняли участие 28 учеников. Школьники отвечали на 8 вопросов анкеты (приложение 1). Полученные данные и их анализ представлены в приложении 2.

Анализ результатов анкетирования показал, что дети сегодня в полной мере знают, что означает понятие фаст-фуд, а также большинство опрошенных детей осознают то, что быстрая еда достаточно вредна для здоровья.

Исходя из полученных ответов можно сделать вывод, что, несмотря на знания детей о вреде фаст-фуда больше половины класса употребляет быструю еду достаточно часто.

При ответе на некоторые вопросы дети отвечали недостоверно, поскольку ответ «запрещают» не выбрал никто, а при ответе на 5 вопрос 2 человека выбрали ответ «родители не разрешают». Но не смотря на небольшую недостоверность полученных данных, показательным стал результат: 14 детям родители разрешают есть фаст-фуд и 14 детям – разрешают, но редко. Результаты ответов на 3 и 7 вопрос кажутся достоверными. Полученные данные представлены на диаграмме в приложении 2.

Исходя из проведенного анкетирования можно сделать общий вывод, что дети обладают знаниями о вреде фаст-фуда. Как правило, в семье принято есть 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 28 опрошенных детей всем родители разрешают есть фаст-фуд: половине опрошенных без ограничений, а половине разрешают изредка. В 50% случаев дети испытывают неприятные ощущения после употребления фаст-фуда.

Разработка рекомендаций для школьников и родителей по правильному питанию

Полученные результаты исследования обусловили необходимость разработки рекомендаций для школьников по правильному питанию и сокращению употребления фаст-фуда. Данные рекомендации будут полезны не только школьникам, но их родителям.

В первую очередь следует установить строгий режим питания. Важным требованием при организации питания детей является разнообразие ассортимента и качества пищевых продуктов. В питании детей надо применять только доброкачественные, свежие пищевые продукты, не имеющие признаков порчи.

Не следует ограничивать ассортимент продуктов в питании школьников. Чем он разнообразнее, тем более полноценным будет питание детей. Нежелательны острые закуски, содержащие много перца, хрена, горчицы, а также напитки, в состав которых входит много натурального кофе

Необходимо учитывать потребность детей в воде, она для школьника должна составлять 1,2–1,5 л, включая супы, бульоны, компоты, чай и другие жидкости.

Важно регулировать содержание поваренной соли в рационе. За среднюю норму для детей школьного возраста принимают 6–10 г поваренной соли в сутки.

Суточный рацион питания школьника будет полноценным, если в нем содержатся в нужном количестве и в правильном соотношении белки, жиры, углеводы, минеральные элементы и витамины.

В рационе питания должны присутствовать яйца, молоко, нежирные сорта мяса, печень, рыба. Очень важно правильно сочетать растительные и животные продукты. К блюдам из мяса и рыбы гарнир дается овощной, макаронные изделия сочетают с творогом, крупяные блюда с молоком и др. Следует ежедневно включать в меню масло, сахар, хлеб, молоко, чередовать рыбу и мясо. Сметану и творог дают не каждый день, но полагающаяся норма этих продуктов должна быть использована к концу недели.

Таким образом, 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.

Выводы

В ходе работы над проектом мы узнали, что наша тема важна и выдвинутая гипотеза о том, что фаст-фуд плохо влияет на здоровье, подтвердилась в теории и на практике. Фаст-фуд вызывает у детей привыкание, быстрая еда доступна, а из-за усилителей вкуса кажется наиболее вкусной.

Исходя из проведенного анкетирования можно сделать общий вывод, что дети обладают знаниями о вреде фаст-фуда. Как правило, в семье принято есть 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 28 опрошенных детей всем родители разрешают есть фаст-фуд: половине опрошенных без ограничений, а половине разрешают изредка. В 50% случаев дети испытывают неприятные ощущения после употребления фаст-фуда.

Полученные результаты исследования обусловили необходимость разработки рекомендаций для школьников по правильному питанию и сокращению употребления фаст-фуда. Данные рекомендации будут полезны не только школьникам, но их родителям.

Поставленные задачи решены, цель работы достигнута.

Список использованной литературы

1. Илья Мельников «Сбалансированное питание школьника; завтраки и обеды «с собой»
2. Всемирная организация здравоохранения: <https://www.who.int/ru/news-room/detail/14-05-2018-who-plan-to-eliminate-industrially-produced-trans-fatty-acids-from-global-food-supply>
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5

АНКЕТА

- Ответь на вопросы, поставь галочку напротив своего ответа.
- Если ты выбираешь несколько вариантов ответов – поставь галочку напротив нескольких ответов.

1. Знаешь ли ты что такое фаст-фуд?

<input type="checkbox"/>	да
<input type="checkbox"/>	нет

2. Как ты думаешь, фаст-фуд вреден или полезен для здоровья?

<input type="checkbox"/>	полезен
<input type="checkbox"/>	вреден

3. Употребляешь ли ты газировку, чипсы, сухарики, попкорн, лапшу быстрого приготовления, пиццу и как часто?

<input type="checkbox"/>	нет
<input type="checkbox"/>	каждый день
<input type="checkbox"/>	несколько раз в месяц
<input type="checkbox"/>	очень редко

4. Если употребляешь эти продукты, то почему?

<input type="checkbox"/>	мне нравится
<input type="checkbox"/>	очень вкусно
<input type="checkbox"/>	выглядит красиво и аппетитно
<input type="checkbox"/>	привык и не могу отвыкнуть
<input type="checkbox"/>	у нас в семье все так питаются

5. Если такую еду не ешь, то почему?

<input type="checkbox"/>	вредно
<input type="checkbox"/>	дорого
<input type="checkbox"/>	родители не разрешают

6. Твои родители едят чипсы, попкорн, лапшу быстрого приготовления, пьют газировку?

<input type="checkbox"/>	да, часто
<input type="checkbox"/>	очень редко
<input type="checkbox"/>	нет

7. Родители разрешают тебе есть чипсы, сухарики, попкорн, лапшу быстрого приготовления?

<input type="checkbox"/>	да, меня не ограничивают
<input type="checkbox"/>	разрешают, но редко
<input type="checkbox"/>	запрещают

8. Чувствуешь ли ты после употребления фаст-фуда что-то из перечисленного?
Изжога Боль в животе Тяжесть Другое

Анализ результатов анкетирования

1. На первый вопрос «Знаешь ли ты что такое фаст-фуд?»:

- 27 учеников ответили «да»,
- 1 ученик ответил «нет».

Можно сделать вывод, что дети сегодня в полной мере знают, что означает понятие фаст-фуд.

2. На второй вопрос «Как ты думаешь, фаст-фуд полезен или вреден для здоровья?»

- 20 человек ответили «вреден»,
- 5 – «полезен»,
- 3 – «вреден и полезен».

Можно сделать вывод, что большинство детей в классе знает, что быстрая еда достаточно вредна для здоровья.

3. На вопрос «Употребляешь ли ты газировку, чипсы, сухарики, попкорн, лапшу быстрого приготовления, пиццу и как часто?»:

- 7 человек ответили «каждый день»,
- 11 – «несколько раз в месяц»,
- 9 – «очень редко»,
- 1 – «нет».

Исходя из полученных ответов можно сделать вывод, что не смотря на знания детей о вреде фаст-фуда больше половины класса употребляет быструю еду достаточно часто. Полученные данные представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Результаты ответов на 1 вопрос

4. На вопрос «Если употребляешь эти продукты, то почему?»:

- 17 ответили «очень вкусно»,
- 11 – «мне нравится»,
- 4 – «привык, не могу отвыкнуть»,
- 3 – «выглядит красиво»,
- 1 – «у нас все так питаются».

На этот вопрос ученики могли дать несколько вариантов ответов, большинству фаст-фуд нравится, потому что это вкусно, многим просто нравится так питаться, а кто-то уже привык так питаться.

5. На вопрос «Если такую еду не ешь, то почему?»:

- 6 человек ответили «дорого»,
- 5 – «вредно»,
- 2 – «родители не разрешают».

Исходя из ответов можно сделать вывод, что при ответе на 3 вопрос дети ответили недостоверно. Но по-моему мнению, при ответе на 5 вопрос дети, ответившие на 3 вопрос «очень редко», также ответили и на 5 вопрос.

6. На вопрос «Твои родители едят чипсы, попкорн, лапшу быстрого приготовления, пьют газировку?»:

- 22 – «очень редко»,
- 6 – «да, часто»,
- 1 – «нет».

Можно сделать вывод, что поколение наших родителей не привыкло питаться фаст-фудом и предпочитают более здоровую и полезную пищу. Полученные данные представлены на рисунке 2.

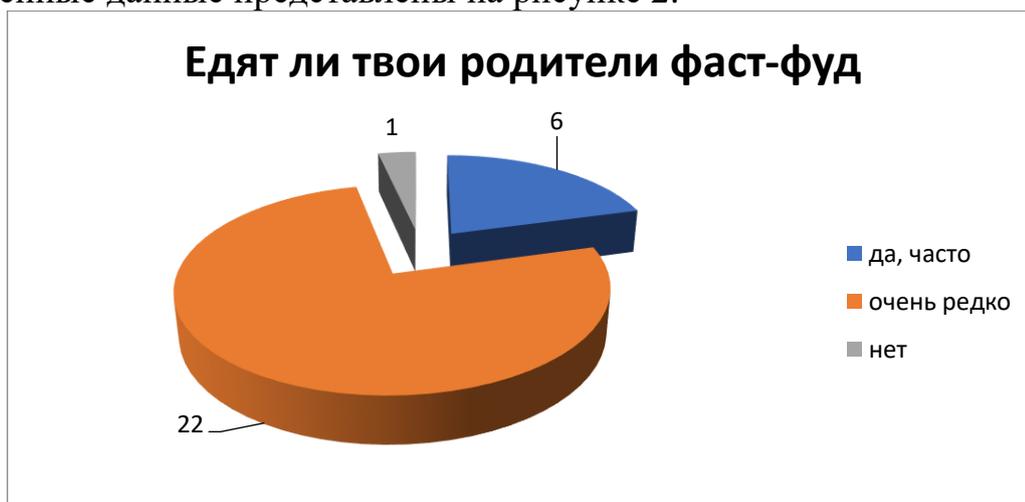


Рисунок 2 – Результаты ответов на 6 вопрос

7. На вопрос «Родители разрешают тебе есть чипсы, сухарики, попкорн, лапшу быстрого приготовления?»:

- 14 человек ответили «да»,
- 14 – «редко»,
- «запрещают» не ответил никто.

Здесь можно сделать вывод, что при ответе на этот вопрос дети также ответили недостоверно, поскольку ответ «запрещают» не выбрал никто, а при ответе на 5 вопрос 2 человека выбрали ответ «родители не разрешают». Но не смотря на небольшую недостоверность показательным стал результат 14 детям родители разрешают есть фаст-фуд и 14 детям – разрешают, но редко. Результаты ответов на 3 и 7 вопрос кажутся достоверными. Полученные данные представлены на рисунке 3.

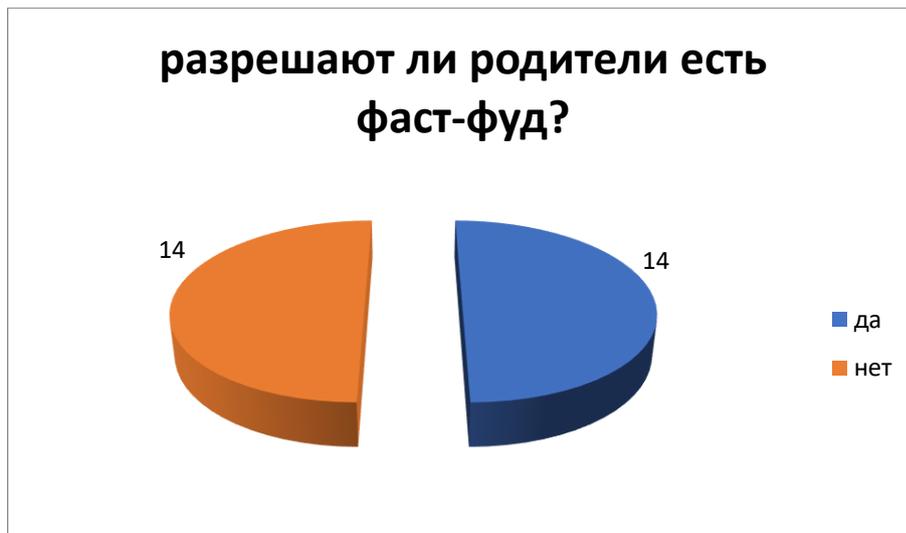


Рисунок 3 – Результаты ответов на вопрос №7

8. На вопрос «Чувствуешь ли после употребления фаст-фуда что-то из перечисленного?» 50% опрошенных ответили, что чувствуют неприятные ощущения после съеденного фаст-фуда такие как тошнота, боль в животе, тяжесть и даже рвоту. И половина опрошенных не чувствуют неприятных ощущений или чувствуют приятную сытость.