

Отчет по социально-значимому проекту «Мы - за здоровое питание!»

Есть ценности, признаваемые всеми без исключения, которые были и остаются вечными. Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Поэтому все чаще мы задумываемся над тем, как живем, что едим, что можно изменить, чтобы жизнь стала полноценнее, здоровее, счастливее? Многие наши соотечественники по-прежнему считают: «здоровье либо есть, либо его нет, что-то сделать для его улучшения очень трудно»

Цель:

Рассказать интересные сведения о чипсах и пепси-коле, их пользе и вреде.

Задачи исследования:

Провести анализ литературы источников по проблеме исследования.

Провести анкетирование учащихся МКОУ «Чиркатинская СОШ».

Провести эксперименты с чипсами и пепси-колой.

создать памятку, презентацию и буклет для учащихся.

Объект исследования: состав чипсов и кока-колы, их влияние на здоровье человека.

Предмет исследования: чипсы и кока-кола.

Гипотеза: чипсы и кока-кола — искусственные продукты, содержащие много вредных веществ, эти продукты вредят нашему здоровью.

Методы исследования:

Работа с литературой (энциклопедии, журналы, газеты)

Работа в сети Интернет.

Анкетирование.

Наблюдение.

Наши выводы: Все опрошенные учащиеся посещают школьную столовую, все завтракают и отмечают хорошее качество еды. Но не все завтракают дома, а это очень плохо. Из-за этого могут возникать проблемы (болит живот, тошнота, усталость и вялость на уроках). Мы увидели, что не все ученики нашей школы регулярно едят фрукты и овощи. Чипсами перекусывают большая часть опрошенных ребят. Некоторые не знают, в какое время лучше ужинать. Поэтому мы решили раздать ребятам нашей школы памятки «Питайся правильно!»

Мы провели анкетирование среди учеников нашей школы. В анкете были вопросы о питании и продуктах. После анкетирования мы провели ряд опытов с чипсами и кока-колой, из которых сделали соответствующие выводы.

Чипсы и кока – кола – продукты для молодежи. Именно на детей и подростков делают ставку производители и рекламодатели кока – колы и чипсов. А дети и подростки, как правило, не любят выделяться из своей среды. Им комфортнее быть как все. О последствиях в таком возрасте, к сожалению не задумываются. Выполнив данную работу, мы убедились, что чипсы и кока кола не так уж и безобидные продукты, как нам рекламируют с экрана и из средств массовой информации. Изучив материал, выяснили, что в продаже имеются продукты, содержащие опасные и безопасные пищевые добавки.

Проанализировав этикетки, выяснили, что не на всех продуктах имеется информация о содержащихся в них пищевых добавках, но в отдельных продуктах были обнаружены весьма опасные ингредиенты. Обнаружив большой перечень вредных пищевых добавок в чипсах, газированных напитках, мы выработали рекомендации по употреблению данных продуктов.

Вопрос о вреде кока-колы и чипсов нельзя считать окончательно решённым. Есть выводы в пользу справедливости опасений употребления этих продуктов. По всей видимости, именно излишнее потребление чипсов и кока-колы следует считать опасным для здоровья.

Полученные результаты:

- Формирование знаний и установка на здоровый образ жизни и здоровое питание.
- Развитие самостоятельности и ответственности за выбор продуктов и блюд в своём рационе питания.

- Бережное отношение к традициям и ценностям в сфере питания и здоровья.
- Развитие эстетических чувств.
- Формирование умения планировать питание и образ жизни.
- Использование различных способов поиска информации.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа и синтеза на примере питания и здоровья.
- Повышение информированности детей, родителей о здоровье и здоровом питании, о формировании принципов здоровья.
- Формирование лидерских качества среди обучающихся (актив школы)
- Инициация навыков самостоятельной исследовательской работы и активной деятельности в партнерстве с профильными ведомствами и местными органами власти.
- Повышение осведомленности односельчан в вопросах здорового питания и в вопросах потребительской грамотности.

Учитель начальных классов

МКОУ «Чиркатинская СОШ» Шихабудинова С.А. /  /

Директор МКОУ «Чиркатинская СОШ» /  / Магомедов М.А.

