

Научно-исследовательская работа

Биология

Как питание влияет на здоровье человека

Выполнила: Ермолова Светлана

учащаяся 6 класса

МАОУ ОЦ «Горностай», Россия, г. Новосибирск

Руководитель: учитель биологии Жукова Алла Георгиевна

МАОУ ОЦ «Горностай», Россия, г. Новосибирск

ВВЕДЕНИЕ

Цели проекта:

Рассказать ученикам информацию по теме проекта

Провести опрос

Создать рекомендации на основе выводов

Задача проекта:

Рассказать и объяснить ученикам как питание влияет на здоровье человека и что такое правильное питание.

Проблема:

Проблема в том, что многие люди в мире не следят за своим питанием и из-за этого многие люди болеют анорексией и булимией.

Актуальность:

Актуальность в том, что я помогаю людям разобраться в теме правильного питания.

План проекта:

1. Изучить источники информации по теме проекта.
2. Написать теоритическую часть.
3. Написать практическую часть
4. На основе проделанной работе составить выводы.
5. На основе выводов составить рекомендации.
6. Презентовать результаты проделанной работы.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности. Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей.

Тема правильного питания день за днем набирает обороты, ученые находят все больше подтверждений о значимости питания и здорового образа жизни для хорошего самочувствия, узнают, как еда влияет на человека.

С чем сталкиваются люди, не соблюдающие сбалансированную достаточно разнообразную диету — на нехватку витаминов и микроэлементов, которая приводит к неправильной работе всех органов.

Избыточно калорийная диета ведет к набору лишнего веса, фактору, который тянет за собой множество проблем. Питание и здоровье человека тесно связаны. На массу тела влияют множество факторов, генетические, поведенческие, метаболические и гормональные, но в итоге всего ожирение возникает, когда вы потребляете больше калорий, чем можете потратить. Ваше тело хранит эти калории в виде жира.

Связь между лишним весом и возникновением серьезных хронических заболеваний подтверждена научно.

Правильное питание строиться на нескольких базовых принципах:

1. Включайте овощи в каждый прием пищи, не забывайте о фруктах;
2. Питайтесь умеренно, ешьте когда голодны, не используйте еду как средство от скуки;
3. Питайтесь разнообразно, пробуйте новое. Попробуйте следовать правилам здорового питания, и вы сразу почувствуете на себе, как взаимосвязаны правильное питание и здоровье.

План практической части:

Составить вопросы для опроса

Провести опросы

Презентовать результаты опроса в виде круговой диаграммы

Практическая

часть

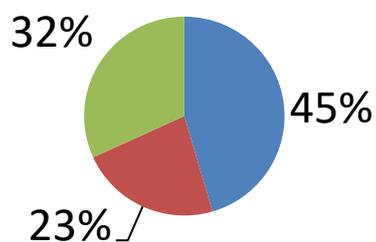
Вопросы для опроса

1. Как вы оцениваете своё состояние здоровья? (Отлично, хорошее, удовлетворительно, плохо, очень плохо)
2. Сколько раз в день вы едите? (1 или 2, 3 или 4, больше 4, в разные дни по-разному, затрудняюсь ответить).
3. Как часто вы едите на ночь? (Всегда, иногда, редко, никогда).

4. При покупке еды, вы обращаете внимание на состав? (Всегда, иногда, редко, никогда).
5. Считаете ли вы что ваше питание правильное? (Да, нет, затрудняюсь ответить).

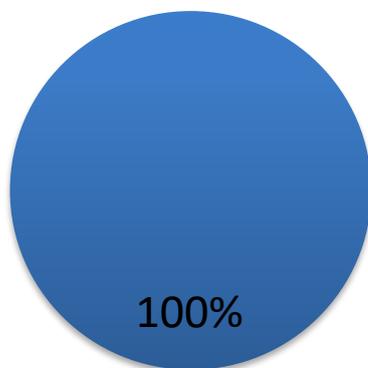
Ответы на 1 вопрос

■ Удовлетворительно
■ Плохо
■ Хорошо



Ответы на 2 вопрос

■ 3 или 4



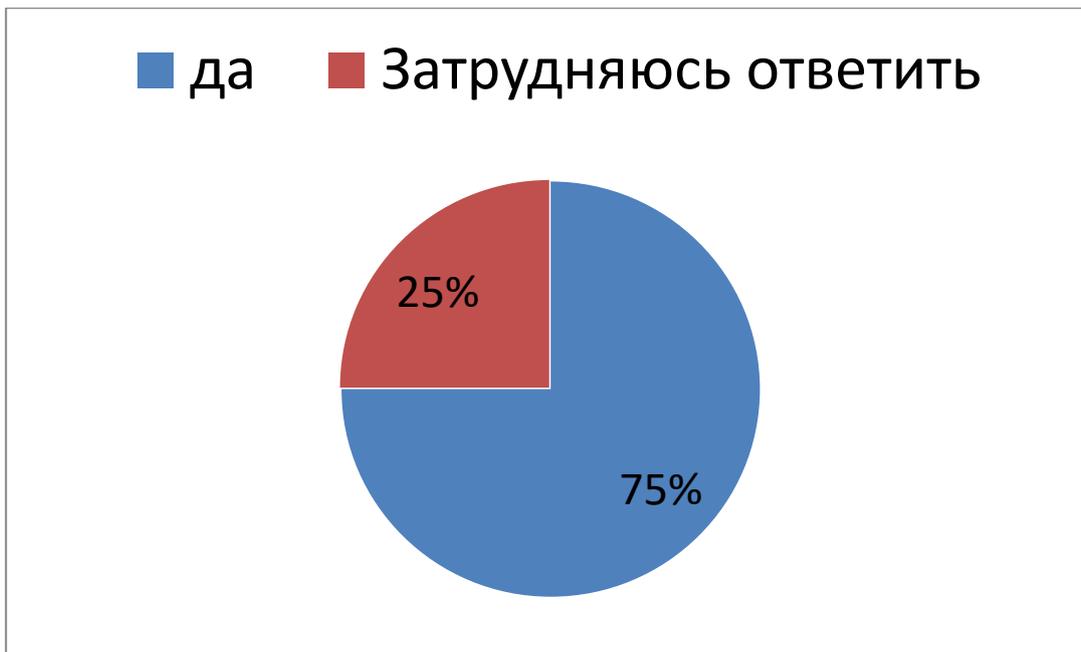
Ответы на 3 вопрос



Ответы на 4 вопрос



Ответы на 5 вопрос



Выводы

Благодаря опросу я поняла, что мои друзья знают, что такое правильное питание.

Многие мои друзья стараются придерживаться правильного питания, но пока это получается не у всех.

Заключение

Я рекомендую придерживаться правильного питания и стараться следить, затем что и сколько вы едите.

Старайтесь не переедать и не мучать себя голодом, а использовать четырёх разовое питание, в которое входит: завтрак, обед, перекус и ужин.

Кушайте как можно больше витаминов.

Ещё не плохо отказаться от сладкого, но если вы без него не можете просто замените его на что-то более полезное.

Источники информации

1. <http://shatki-crb.zdrav-nnov.ru/index.php/zozh/ratsionalnoe-pitanie?template=accessibility#>
2. <https://www.justfood.pro/blog/kak-pitanie-vliyet-na-vase-zdorove>
3. Энциклопедия для детей. Биология. Пол ред. Аксеновой Д.С. Аванта+, 1997.

