

Проектная работа

**ТЫ – ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ**

***Выполнили:***

***Беляев Никита, Соловьев Тимофей,***

*учащиеся 6А класса*

*МБОУ «Физико-математический лицей», Россия, г. Глазов*

***Трефилова Анна Владиленовна***

*научный руководитель,*

*МБОУ «Физико-математический лицей», Россия, г. Глазов*

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Введение .....                                  | 3  |
| § 1. Полезное питание как фактор здоровья. .... | 5  |
| § 2. Создание коллекции демотиваторов. ....     | 9  |
| § 3. Проверка эффективности проекта.....        | 12 |
| Заключение.....                                 | 16 |
| Список ресурсов.....                            | 17 |
| Приложение 1 .....                              | 18 |
| Приложение 2.....                               | 19 |
| Приложение 3.....                               | 20 |

## Введение

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. За последние 100-150 лет наш рацион изменился. Готовить стало легче, а переваривать труднее. Такие продукты, как порошковое молоко, сухое картофельное пюре и лапша быстрого приготовления, бульонные кубики, чипсы, майонез и газировка, вытесняют со стола здоровую еду. Проблема оздоровления из чисто медицинской переросла в большую социальную проблему и стала одним из направлений государственной политики.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах. Необходимо обратить внимание на свое питание. Желание пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилось основной причиной создания проекта.

Здоровье можно считать даром природы, но от человека и общества зависит – сохранится, умножится или растратится этот бесценный дар. Непонимание значимости здоровья, правильного подхода к его поддержанию может привести к негативным последствиям.

К сожалению, из-за того, что инстинктивная регуляция питания все менее соответствует окружающей нас пище, именно эти отнюдь нездоровые «нормы» питания, человек может соблюдать, не задумываясь, автоматически. Для того, чтобы наше питание стало более здоровым, необходимо вносить изменения, идущие от сознания. Причем, чем раньше мы научимся соблюдать эти нормы, тем лучше. Дети должны владеть знаниями о еде, уметь отличать полезную для здоровья пищу, находить ее более привлекательной.

**Цель проекта:** создать коллекцию демотиваторов для привлечения внимания учащихся к проблеме здорового питания, так как оно формирует заинтересованное отношение к собственному здоровью.

**Гипотеза** состоит в том, что, если распространить демотиваторы о продуктах питания, то это положительно скажется на развитии у людей

готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков и знаний о здоровом питании.

Цель и гипотеза определили постановку **задач**:

- анализ информации по изучаемой проблеме;
- опрос учащихся;
- создание коллекции демотиваторов;
- распространение демотиваторов;
- опрос, анализ и обобщение результатов.

**Объект:** продукты питания.

**Предмет:** влияние демотиваторов на выбор продуктов питания людьми.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение информации, опрос, моделирование.

**Практическая значимость проекта** определяется тем, что разработанные демотиваторы могут использоваться с целью антирекламы вредной еды.

Основное содержание работы изложено в трех параграфах. Первый параграф посвящен анализу источников по исследуемой проблеме. Второй параграф раскрывает этапы создания продукта – коллекции демотиваторов. В третьем параграфе представлены результаты эксперимента. Все выводы по проделанной работе сформулированы в «Заключении».

## **§ 1. Полезное питание как фактор здоровья.**

Анализ социологических исследований и материалов Всемирной организации здравоохранения показал, что физиологическое состояние лишь на 10% связано с медикаментозной терапией, на 20% – зависит от наследственности, на 20% обусловлен экологическими факторами и на 50% – зависит от образа жизни человека и знания правил гигиены [1, 6].

Подавляющее большинство заболеваний, наблюдаемых в современном обществе, возникают вследствие изменения обменных процессов, наше здоровье тесно связано с образом жизни и правильным питанием.

В результате изучения нормативных документов, а именно распоряжения Правительства Российской Федерации №1873 «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020 года» было выявлено, что проблема здорового питания является одним из направлений государственной политики [3].

Можно выделить некоторые характеристики питания современного среднестатистического человека, соотнесенные с его физиологической потребностью:

- избыточная калорийность;
- избыточное содержание жиров и сахаров;
- низкое содержание пищевых волокон;
- много восстановленных и консервированных продуктов;
- пищевые добавки (ароматизаторы, красители и др.);
- злоупотребление алкоголем;
- редкие приемы пищи;
- быстрая еда;
- перекусы с целью успокоиться, провести время.

Такое питание становится значимой причиной современных заболеваний – ожирения, артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, атеросклероза [1].

Был осуществлен сбор данных о состоянии ЖКТ учащихся 5А класса МБОУ «Физико-математический лицей» в ходе беседы с медицинским работником лицея Бурсиной О.Б. В результате нами были зафиксированы следующие обобщенные данные о здоровье 27 учащихся: у 5 человек есть проблемы с ЖКТ, что составляет 19 %.

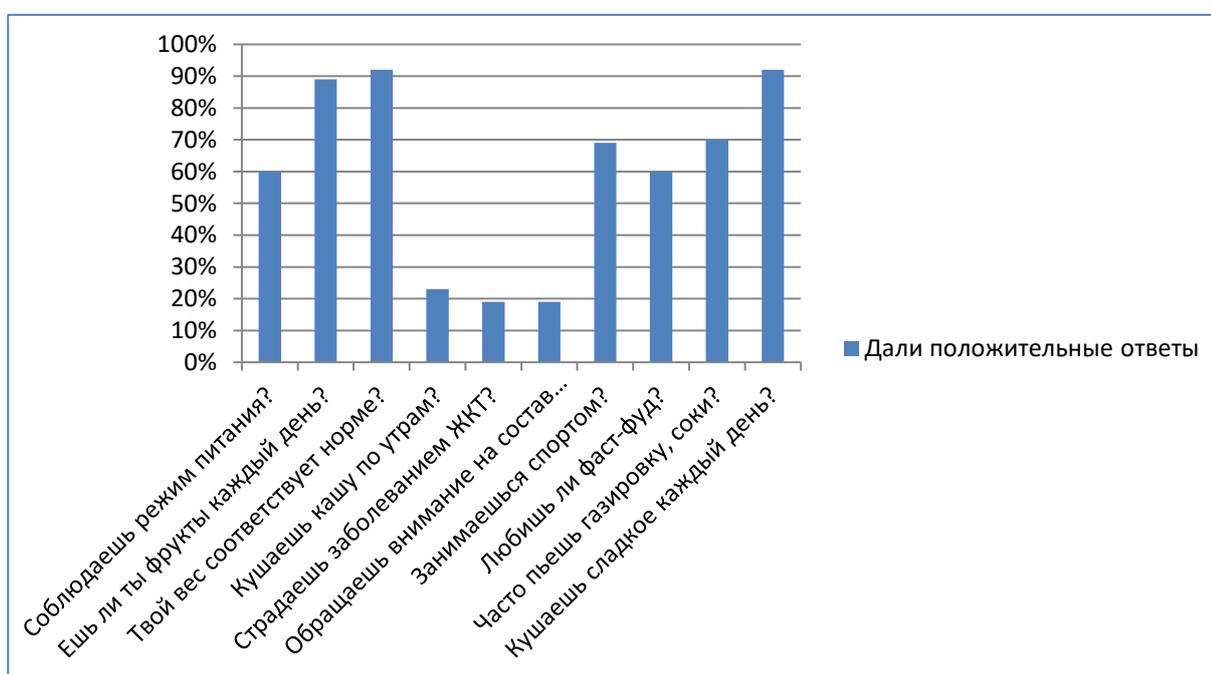
Человек, как существо разумное, может «навести порядок» в своем организме, для этого, в первую очередь, необходимо владеть системой знаний, причем знаний не о способах лечения болезней, а о методах устранения причин заболеваний, поддержания, укрепления и сохранения здоровья на годы.

Пирамида питания (рис. 1), рекомендованная Всемирной организацией здравоохранения, демонстрирует, какие продукты являются более полезными, что позволяет понять оптимальное соотношение тех или иных классов продуктов питания [1].



Рис. 1. Пирамида питания

Чтобы объективно подойти к анализу выбранной проблемы, мы решили провести эксперимент. В эксперименте приняли участие ученики 5 А класса МБОУ «Физико-математический лицей». На начальном этапе был проведен опрос с целью выявления вкусовых предпочтений (вопросы представлены в приложении), результаты зафиксированы для дальнейшего сравнения с результатами опроса после эксперимента. Результаты опроса показали (рис. 2), что больше половины опрошенных соблюдают режим питания, большинство едят фрукты и сладкое каждый день, но не едят каши и не интересуются составом продуктов питания.



*Рис. 2. Результаты опроса учащихся 5А МБОУ «Физико-математический лицей»*

Исходя из представленных результатов, сделан вывод о том, что учащиеся не в полной заботятся о своем питании, их рацион не способствует укреплению иммунитета, повышению физической работоспособности и умственного труда, таким образом, затронутая тема актуальна. Согласно Американской Ассоциации Национального Здоровья, ни одно социальное окружение не оказывает такое воздействие на формирование здоровой личности, какое может осуществить школа, поэтому мы считаем, что именно в

школьном возрасте важно вести просветительскую работу в области здорового питания.

Таким образом, в результате изучения информации по проблеме выявлено, что для долгой полноценной жизни необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать здоровые «нормы» питания, которые направлены на улучшение и поддержание организма человека. Необходимо информировать и побуждать окружающих соблюдать нормы.

## § 2. Создание коллекции демотиваторов.

Были изучены свойства и составы продуктов питания с целью выявления полезных и вредных. В таблице 1 отмечено, чем именно вредны продукты, какие последствия их постоянного употребления могут быть [2, 4, 5, 6].

*Таблица 1. Чем опасны продукты питания.*

| №  | Продукт               | Вред  |
|----|-----------------------|---|
| 1  | фастфуд               | из-за большого количества усилителей вкуса может вызвать зависимость          |
| 2  | картошка фри          | жарится в масле и содержит очень много соли, может вызвать прыщи              |
| 3  | конфеты               | из-за большого количества сахара может возникнуть диабет, проблемы с зубами   |
| 4  | чипсы                 | при избыточном употреблении из-за «ешек» может вызвать рак                    |
| 5  | кетчуп                | в составе бывает модифицированный крахмал, который влияет на развитие диабета |
| 6  | консервы              | аллергия  |
| 7  | газировка, соки       | из-за больших доз сахара может возникнуть нарушение обмена веществ            |
| 8  | попкорн соленый       | влияет на повышение давления  |
| 9  | обезжиренные продукты | может привести к авитаминозу  |
| 10 | колбаса               | может привести к расстройству кишечника                                       |

Определившись с вредными продуктами питания, мы начали продумывать сюжеты, чтобы подобно демотиваторам наглядно показать, каким образом продукты могут вредить организму.

Демотиватор (демотивационный постер) — изображение-макро, состоящее из картинка в рамке и комментирующей её надписи, составленной по достаточно строгому канону [7].) Картинка составлялась по четкому формату. Чаще всего он представляет собой плакат чёрного цвета, на котором размещены следующие элементы:

- изображение в рамке, иллюстрирующее идею постера;
- понятие (предпочтительно существительное), набранное крупным шрифтом (1-2 слова);
- набранное более мелким шрифтом пояснение или цитата, объясняющие идею подробнее.

Изначально демотиваторы появились как шуточная пародия на картинка-мотиваторы. Мотивационные картинка, в большинстве своих случаев, были грустными и тусклыми. Именно поэтому демотиваторы высмеивали каждый слоган картинка, каждую картинку.

Примеры демотиваторов можно увидеть в интернете: в поисковиках или в социальных сетях.

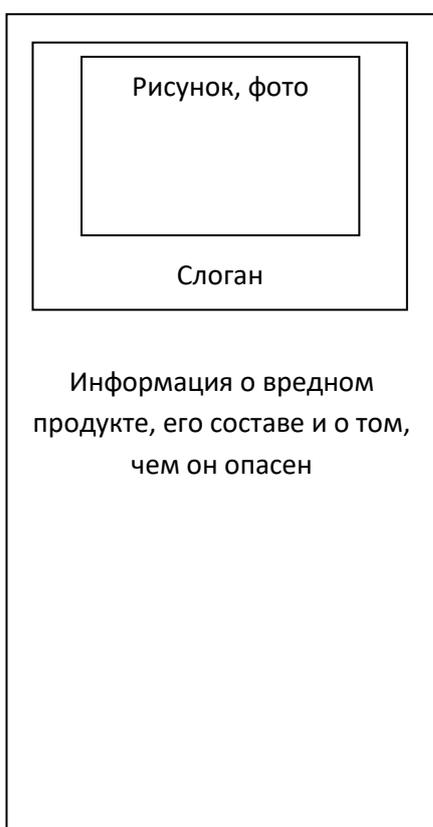
Нами были придуманы 10 сюжетов и были выбраны формы представления демотиваторов:

- плакаты,
- закладки,
- наклейки.

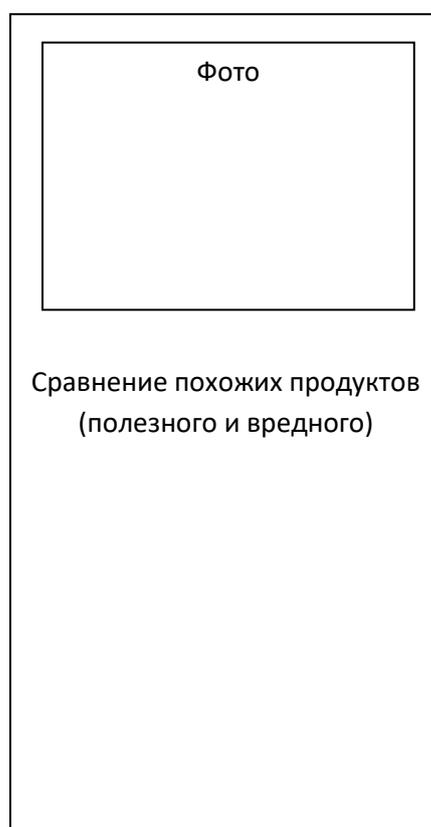
Осознав, что рисовать будет затратно по времени, а результат может оказаться не самым эффективным, мы решили создать демотиваторы с помощью компьютерной программы. В качестве такой программы был выбран многофункциональный графический редактор Adobe Photoshop, который является лидером рынка в области редактирования изображений. Далее

осуществлялось фотографирование, подбор и монтаж фотографий и картинок в графическом редакторе.

Нам хотелось больше подробно и убедительно донести информацию о последствиях поглощения вредной пищи, а также мы решили предложить полезные аналоги противояс вредным блюдам. Так, было решено к демотиваторам добавить информацию о составе некоторых продуктов. Также мы рассмотрели варианты аналогов блюд, но более полезных, чем, например, предлагают в магазинах. Было продумано оформление, получилось два шаблона закладок (рис. 4, 5).



*Рис. 4. Шаблон закладки 1.*



*Рис. 5. Шаблон закладки 2.*

Всего было сделано 16 вариантов. Создание коллекции демотиваторов, их распечатывание и ламинирование осуществлялись в течение 1 месяца. Несколько примеров представлено в приложении 3.

### § 3. Проверка эффективности проекта

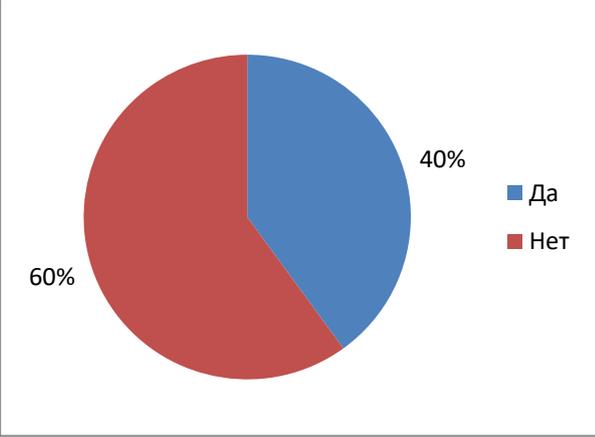
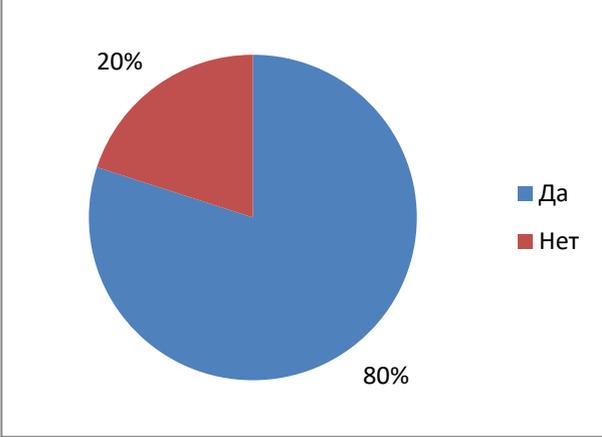
Распространение изготовленных продуктов осуществлялось в течение двух месяцев.

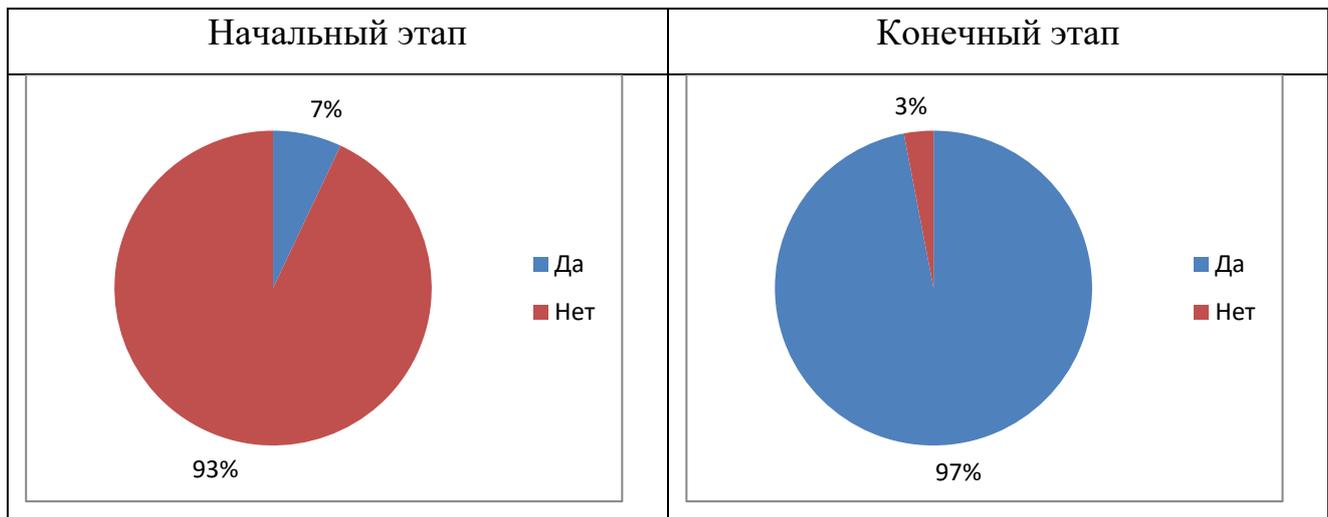
Закладки и наклейки получили 80 человек: ученики лицея, родители учеников, учителя. Также были закреплены плакаты на стендах лицея, так с содержанием плакатов мог ознакомиться каждый в лицее.

Для объективной оценки эффективности проекта проводился эксперимент. Проводились опросы до и после распространения демотиваторов. В опросе участвовали 30 человек. Вопросы представлены в приложении 2. Так как формы вопросов разные, было принято решение представить результаты по каждому вопросу отдельно в виде круговой диаграммы.

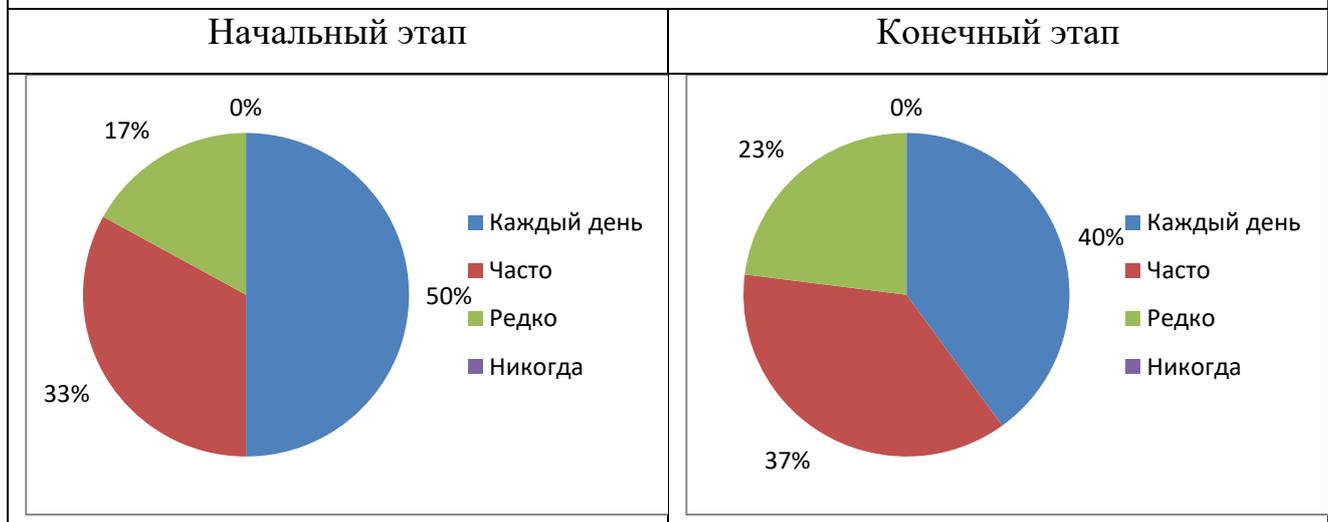
Результаты опросов представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты эксперимента

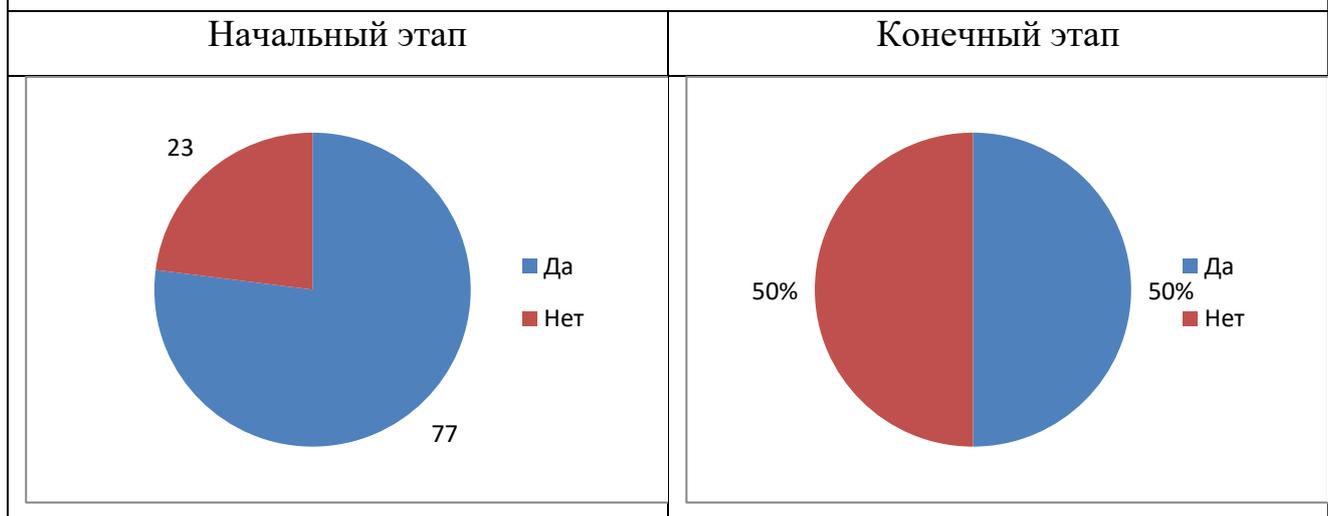
| 1. Обращаете ли Вы внимание на состав продуктов питания?   |   |
|--|---|
| Начальный этап   | Конечный этап   |
|  <p>40%<br/>60%</p> <p>■ Да<br/>■ Нет</p> |  <p>20%<br/>80%</p> <p>■ Да<br/>■ Нет</p> |
| 2. Знаете ли Вы, что входит в состав сосисок и колбасы?  |   |



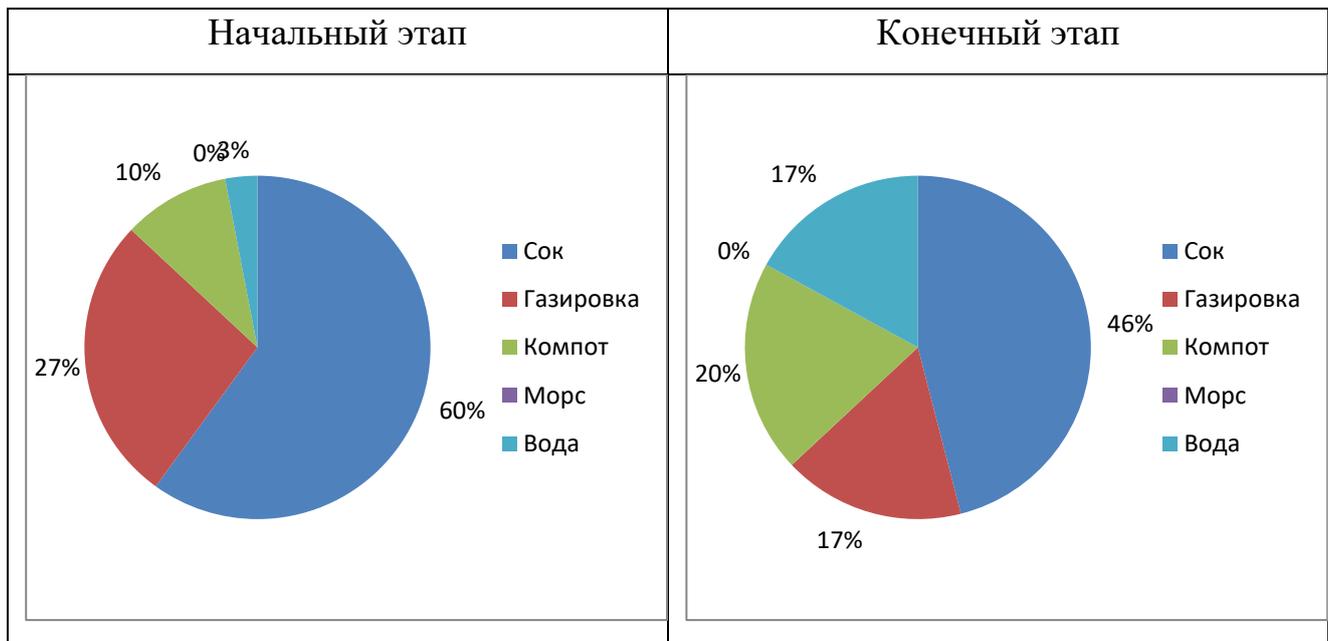
**3. Как часто Вы едите магазинную выпечку и десерты (кексы, торты, печенье)?**



**4. Если в составе продукта питания есть вредные ингредиенты, вы будете его есть?**



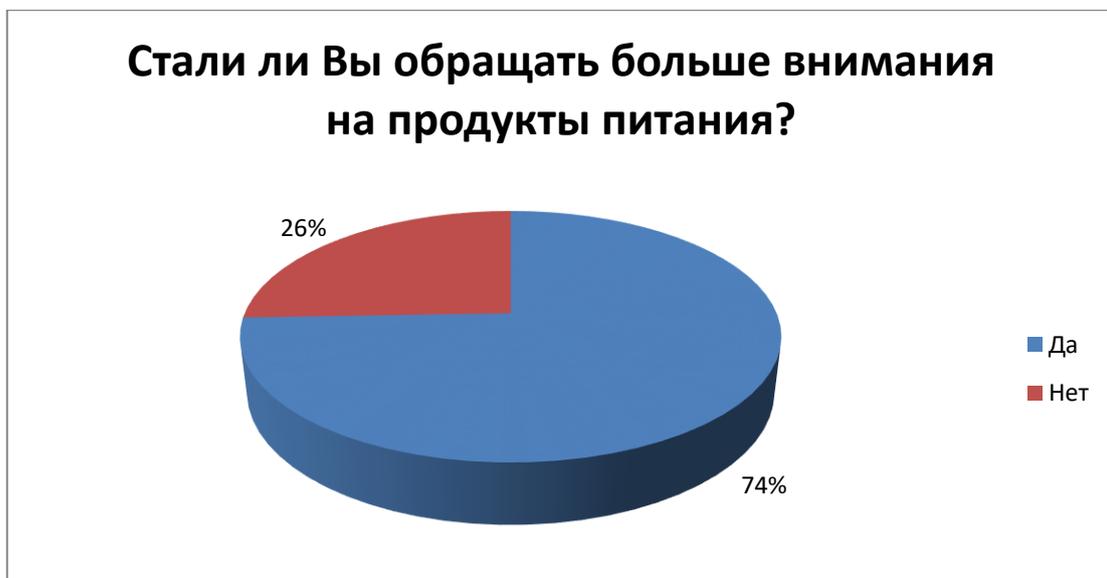
**5. Что Вы предпочтете: сок, газировка, компот, морс, вода?**



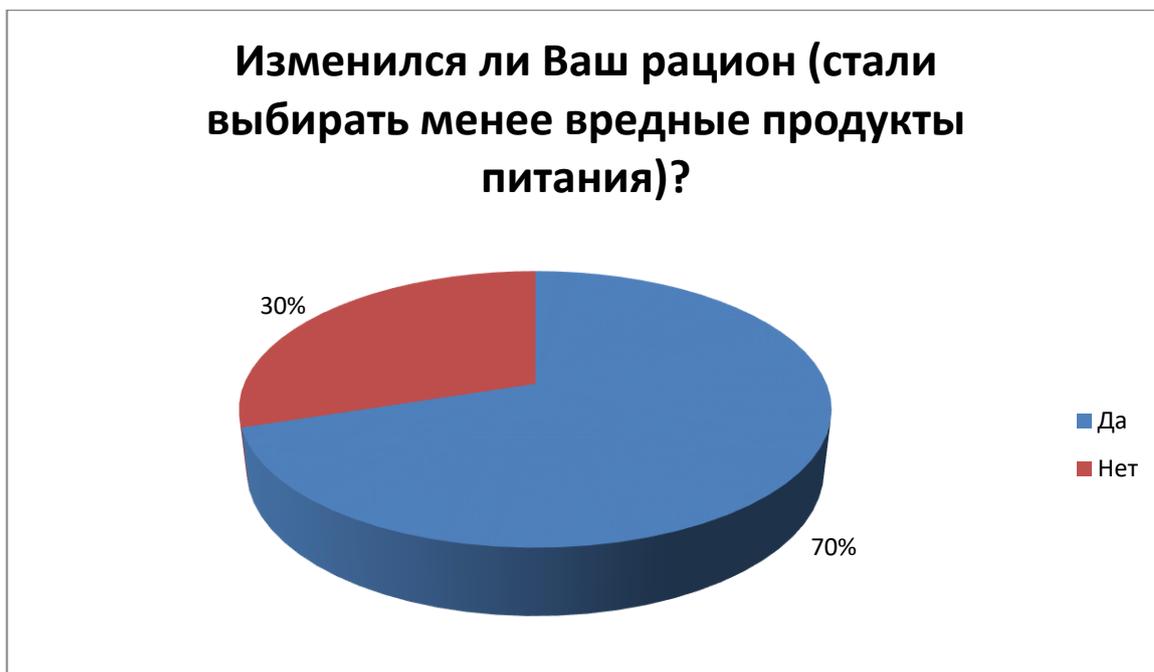
Также после ознакомления людей с информацией на наших продуктах были заданы вопросы:

- Стали ли Вы обращать больше внимания на продукты питания?
- Изменился ли Ваш рацион (стали выбирать менее вредные продукты питания)?

На оба вопроса большинство ответило положительно (Рис 6, 7).



*Рис. 6. Обращают внимание на продукты питания*



*Рис. 7. Рацион стал более полезным*

Стоит отметить, что среди опрошенных появились люди, отказавшиеся от сосисок, газированной воды, чипсов.

На данный момент с уверенностью можно сказать о том, что привлечение внимания учащихся к проблеме здорового питания произошло.

## Заключение

Ориентируясь сравнительные результаты опросов до и после распространения демотиваторов, а также на отзывы, мы пришли к выводу о том, что разработанный продукт выполняет свою функцию, нам удалось проинформировать целевую аудиторию, привлечь внимание людей к проблеме здорового питания, что положительно влияет на отношение к собственному здоровью.

Таким образом, можно говорить о том, что гипотеза подтвердилась, так как некоторые учащиеся и взрослые на основе использования навыков и знаний о здоровом питании поменяли отношение к употреблению вредных продуктов.

Демотиваторы можно использовать в других образовательных организациях и не только.

## Список ресурсов

1. Документационный центр Всемирной организации здравоохранения. Режим доступа: <http://whodc.mednet.ru/ru/osnovnye-publikaczii.html>. Дата обращения: 15.01.2019.
2. Комсомольская правда. Режим доступа: <https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html>. Дата обращения: 19.02.2019.
3. Консультант Плюс. Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_106196/abb337778165250dae206cad6dc91e21308f022/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_106196/abb337778165250dae206cad6dc91e21308f022/). Дата обращения: 24.01.2019.
4. Правда.ру. Режим доступа: <https://www.pravda.ru/navigator/zdorovoe-pitanie.html>. Дата обращения: 15.02.2019
5. Практикум здорового образа жизни. Режим доступа: <https://health4ever.org/pischevye-dobavki-e-shki/10-samyh-vrednyh-populyarnyh-produktov-pitaniya-s-e-shkami>. Дата обращения: 12.02.2019.
6. Риа-новости. Режим доступа: <https://ria.ru/20130824/837967426.html>. Дата обращения: 15.02.2019.
7. Stimulas – мотивация и развитие личности. Режим доступа: <http://stimulas.ru/motivators/chto-takoe-demotivatoryi.html> Дата обращения: 17.02.2019.

## Приложение 1

### Опросник 1

Дорогой друг! Просим поучаствовать в опросе. Ответь на вопросы: да или нет.

1. Соблюдаешь режим питания?
2. Ешь ли ты фрукты каждый день?
3. Твой вес соответствует норме?
4. Кушаешь кашу по утрам?
5. Страдаешь заболеванием ЖКТ?
6. Обращаешь внимание на состав продуктов питания?
7. Занимаешься спортом?
8. Любишь ли фаст-фуд?
9. Часто пьешь газировку, соки?
10. Кушаешь сладкое каждый день?

Спасибо!

## Приложение 2

### Опросник 2

1. Обращаете ли Вы внимание на состав продуктов питания?
2. Знаете ли Вы, что входит в состав сосисок и колбасы?
3. Как часто Вы едите магазинную выпечку и десерты (кексы, торты, печенье)?
4. Если в составе продукта питания есть вредные ингредиенты, вы будете его есть?
5. Что Вы предпочтете: сок, газировка, компот, морс, вода?

Спасибо за ответы!

Приложение 3



**СКАЖИ НЕТ!  
СОСА-COLA!**



**ГАЗИРОВКА, ЛИМОНАД -  
СТОМАТОЛОГ БУДЕТ РАД!**



**- ОХ, И ЗДОРОВЫЙ ТЫ СЕБЕ СДЕЛАЛ БУТТЕРБРОД!**

Всемирная Организация Здравоохранения сравнивает риски для здоровья, возникающие при регулярном употреблении в пищу переработанного мяса (колбас, сосисок и прочих полуфабрикатов), с опасностью, исходящей от курения сигарет.

Эксперты отмечают, что мясные полуфабрикаты существенно повышают риск заболевания раком кишечника и настоятельно рекомендуют ограничить употребление подобных продуктов до 50 г в сутки.

Колбаса или сосиски, произведенные по техническим условиям вообще могут не содержать мяса.

### ЧТО КЛАДУТ В ВАРЕНУЮ КОЛБАСУ И СОСИСКИ



**- ЧТО ТЫ НАЗЫВАЕШЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ ПИТАНИЕМ?**

## ГАМБУРГЕРЫ И ХОТ-ДОГИ

### ✓ СОДЕРЖАТ

- СОЮ
- ТРАНСЖИРЫ
- УСИЛИТЕЛИ ВКУСА
- КОНСЕРВАНТЫ

### ✓ ОПАСНОСТЬ

- ОЖИРЕНИЕ
- ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ
- РАЗДРАЖЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
- ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН
- НАГРУЗКА НА ПОЧКИ

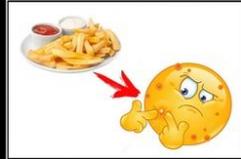


**СОСА-COLA ЧИСТИТ УНИТАЗ! ВЫ ЖЕ НЕ УНИТАЗ, ЧТОБЫ ЕЁ ПИТЬ, ВЕДЬ ТАК?**

Не стоит употреблять Кока Колу, потому что в ней имеется большое количество **фосфорной кислоты**. Она, в свою очередь, попадая в организм, может вызвать нехватку кальция, что в будущем ведёт к образованию **камней в почках**.

Регулярное использование сильногазированной воды может вызвать заболевание — **панкреатит**, а также приводит к сбоям в работе поджелудочной железы и желчевыводящих путей, а также к прочим нездоровым процессам.

**Повышенное количество кислоты** в составе любимой всеми, вредной Соса-Cola делает возможным ее применение в качестве **моющего средства** для избавления от накипи и ржавого налёта, для чистки соединений машинных аккумуляторов, для доведения унитазов до блеска и т.д.



**ЕСЛИ СЪЕЛ КАРТОШКУ ФРИ - ТЫ «КРАСАВЧИК», ПОСМОТРИ!**

## Вред картофеля фри

Большое количество **углеводов**.

Содержит **опасные транс-жиры**. Употребление их в большом количестве ведет к возникновению **атеросклероза, сахарного диабета, рака**.

Содержит слишком много **«быстрых» углеводов**, минимальное количество клетчатки и белка.

Обильное количество специй с **большим количеством соли**. Постоянный избыток соли в рационе может привести к **повышению давления, инсультам, инфарктам, мочекаменной болезни**.

Содержит в избытке **канцерогены**, вызывающие развитие рака у человека.

Пережаренная и слишком жирная пища при частом ее употреблении приводит к **гастриту, а в запущенных случаях – к язве**.



**ШОКОЛАДКА, ПИРОЖОК -БУДЕШЬ ТОЛСТЫМ ТЫ, ДРУЖОК!!!**

## Причины ожирения у детей и подростков

- нарушение обмена веществ и **малая активность**.
- нарушение энергетического баланса связано с **неконтролируемым** потреблением высококалорийных продуктов и чрезмерно малым расходом энергии.

### Профилактика детского ожирения

- **ограничивать** общее потребление жиров и сахаров;
- **повышать** уровни потребления **фруктов и овощей**, а также бобовых, цельных злаков и орехов;
- регулярно заниматься **физической активностью** (60 минут в день).



**МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ВЫБЕРЕШЬ ТЫ!!!**

## ПОЛЬЗА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

ОВОЩИ содержат необходимые для организма человека **витамины** и **минеральные соли, белки, различные органические кислоты, эфирные масла**, благоприятно воздействующие на процессы пищеварения. Добавление овощей к любому блюду, приготовленному из мяса рыбы и других продуктов, способствует лучшему его усвоению.

ФРУКТЫ— это огромный кладезь всевозможных витаминов и минералов. Употребляя их каждый день, человек всегда выглядит **жизнерадостным и счастливым**. Чтобы получить питательные вещества с фруктов, их не нужно жарить, варить или тушить. Фрукты полезно употреблять в сыром виде

## ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕСЕРТЫ



**Банановое мороженое.**  
Состав: банан, гущенное молоко

**Ягодное мороженое.**  
Состав: замороженные ягоды (клубника, малина, смородина) со своей дачи, немного сахара.



**Мороженое «Фруктовый лед» из магазина.**  
Состав: вода питьевая, сахар-песок, стабилизатор-эмульгатор (гуаровая камедь, альгинат натрия, каррагинан, камедь рожкового дерева), регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор идентичный натуральному лесные ягоды, краситель

## ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕСЕРТЫ



**Сметанно-клубничное желе**  
Состав: замороженная клубника, сметана, сахар, желатин, ванилин.



**Желе вишневое из магазина.**  
Состав: сахар, желатин, регулятор кислотности (лимонная кислота E330), ароматизатор «Вишня», пищевые красители «Понсо 4R» (E214), «Кармуазин» (E122), ванилин.