

## **Аннотация работы**

### **«Фаст-фуд и газированные напитки: неужели вред?»**

**Авторы работы:** Комарова Настя, Галямова Вероника, Клименкова Даша, Сурикова Лена, Пашина Арина – ученицы 4в класса.

**Руководитель работы:** Учитель начальных классов Слесарева С.В.

### **Часть 1.**

#### **О проделанной работе**

**(о ее замысле, реализации, результатах) и дальнейших планах.**

#### **Вариант А. Исследовательская (поисково-познавательная) направленность работы.**

##### **1. Замысел работы.**

Очень часто нам родители говорили о том, что еда в Макдональдсе, KFC и других точках быстрого питания, а также газированные напитки («Кока-кола», «Спрайт» и т.п.), чипсы, сухарики вредят здоровью, что они вредят работе желудочно-кишечного тракта, ведут к быстрому ожирению.

Мы начали эту работу, потому что нам хочется узнать, вредит ли такая еда и напитки нашему здоровью.

##### **2. Как мы искали ответы на возникшие вопросы:**

- Мы решили провести несколько экспериментов, чтобы проверить слова взрослых о вреде такой пищи:
  1. Можно ли «Кока-колой» очистить чайник от накипи.
  2. Можно ли «Кока-колой» удалить ржавчину.
  3. Можно ли растворить кусок мяса в растворе «Кока-колы» за 12-24 ч.
  4. Можно ли Медную монету почистить до блеска кетчупом.
- Изучали состав той еды, которую взрослые считают вредной.
- Провели анкетирование среди 4 классов.

Мы распределили между собой, кто какой опыт проводит; кто в какой класс пойдет проводить анкетирование; с родителями каждый должен был прочитать состав нашей «любимой» еды.

Наибольшую трудность вызвало найти информацию о составе еды, точнее добавок в еде и к каким последствиям это может привести.

##### **3. Полученные результаты:**

Как и говорили наши родители, «быстрая еда» – фаст-фуды, вредят работе желудочно-кишечного тракта, ведут к быстрому ожирению, так как там много калорий, жиров и углеводов. Суточный рацион человека должен содержать **столько калорий, сколько он сможет за эти сутки потратить.**

Появляются боли в желудке натощак или после приема пищи, тошнота, рвота, запоры или поносы и др., т.е. нарушается работа желудка.

Ожирение нарушает и деятельность сердечнососудистой системы (это головные боли, шум в ушах, сердцебиение, одышка, боли в области сердца, пелена перед глазами и др.), функции органов дыхания: затрудняется дыхание.

Высокая степень ожирения сопровождается искривлением позвоночника вследствие смещенного центра тяжести тела.

Создавая впечатление вкусной еды, посредством добавок (как глутамат натрия), фаст-фуд также стимулируют появления слепоты, аллергию, гастрит, язву, стресс и агрессивность и даже раковые заболевания.

Для людей, которые часто употребляют глутамат натрия, естественная пища выглядит пресной и неинтересной.

Приведём в пример ещё один опыт над крысами, чтобы узнать, как на самом деле действует глутамат натрия на человека. Первая группа крыс, употребляла **допустимую** дозу пищевой добавки. Вторая - **двойную**, то есть 2 гр. Третью, контрольную группу, кормили **естественной** для этих животных едой. На десятый день у крыс, которых кормили продуктами, содержащими в составе двойную суточную дозу, в желудке появились микроскопические язвочки. Через 20 дней язвы значительно увеличились, и кислотность в желудке выросла. Крысы, получавшие обычную суточную норму явных изменений на десятый день не получили, только на двадцатый в желудке появились те же отклонения, а к концу месяца язвочки, переросли в язвенную болезнь. Крысы, получавшие двойную норму, к концу месяца стали очень агрессивными, одно из животных погибло, его загрызли сородичи. Третья группа крыс, которую кормили естественной едой, осталась в норме.

Опыты проводились на крысах, потому что их организм по многим характеристикам схож с человеческим. Если бы на месте крыс были люди, то это привело бы к болезням желудка, печени, сахарному диабету. Только с человеком это произойдет через полгода (10 дней жизни крысы равны трём месяцам жизни человека).

Ученые из Испании и Канады, проанализировав статистику, выяснили: фаст-фуд приводят к стрессу. На протяжении 6 лет было опрошено двенадцать тысяч человек, и выводы гласят: постоянные посетители заведений быстрого питания по большей части торопливы и являются обладателями маленькой выдержки.

Хочется сказать и о трансжирах. Это жиры, которые применяют для улучшения вкуса и продления срока хранения продуктов питания. Поскольку эти жиры дешевы и их очень удобно использовать, они есть практически во всех пищевых продуктах — от тортиков до чипсов. Трансжиры так же могут образовываться при жарке во фритюре. В их состав входит маргарин или кулинарный жир, а не растительное или сливочное масло.

Это должен знать каждый. Кроме того, продукты фаст-фуда обычно не имеют маркировки, но, они, как правило, содержат трансжиры в большом количестве».

Наличие трансжиров в продукции фаст-фуда вызывают пессимистические мысли (грустные, печальные.)

А, значит, если не употреблять в пищу фаст-фуд, не пить газированные напитки, сбалансировано и правильно питаться, можно избежать всех этих заболеваний и сохранить свое здоровье.

#### **4. Размышления о проделанной работе.**

Мы были несколько шокированы результатами исследования, результаты коренным образом изменили наш взгляд на то, что мы раньше ели. Пожалуй, взрослые были правы- не стоит есть такую еду, она действительно приносит огромный вред нашему организму (при чем, как правило, непоправимый).

Главным результатом этого исследования стало то, что мы теперь станем более тщательно относиться к выбору пищи, постараемся исключить из рациона вредные продукты, без всяких добавок.

#### **5. О дальнейших планах:**

В самое ближайшее время мы планируем начать правильно питаться. Для этого стоит узнать, какие же продукты по-настоящему полезны для организма: очищают его, помогают работе мозга, кишечника, желудка и других органов.

**Вопрос**, на который хотелось бы ответить:

-Считаете ли вы фрукты полезной пищей?

-Да, безусловно.....

## **Часть 2. О представлении работы на Круглом столе.**

Ответьте на следующие вопросы:

1. **Какими новыми для слушателей знаниями я собираюсь поделиться? О чем и как я расскажу им? Что и как покажу?**

Правда ли, что питание жирной, холодной пищей вредит нашему здоровью? Какое влияние на организм оказывает газировка, сухарики и чипсы? Этим вопросам посвящено наше сегодняшнее выступление. Отвечая на эти вопросы, мы проведем множество экспериментов и исследований.

2. **Как буду организовывать общение со слушателями? Какие вопросы им задам? Каких вопросов жду от них?**

Общение со слушателями будет построено по схеме вопрос-ответ, тем самым каждый из присутствующих сможет задать свой вопрос и получить на него ответ.

Присутствующим будет задано несколько вопросов, среди которых:

1. Что вы едите по утрам?
  2. Любите ли вы есть чипсы, кириешки, хот-доги, роллтон...?
  3. Пьете ли газированные напитки, кока-колу?
  4. Знаете ли вы о вреде продуктов быстрого приготовления?
- Наиболее ожидаемый вопрос: «Какой вред может принести фаст- фуд?»

3. **Какая активная деятельность слушателей поможет им освоить новую информацию, научиться использовать ее? Когда и как ее организовать?**

Для лучшего усвоения материала мы покажем презентацию, в которой ребята смогут увидеть слайды с проведенными нами опытами, а также посоветуем их провести дома самим:

1. С помощью газировки очистить от накипи чайник,
  2. Удалить ржавчину с гвоздя (благодаря этим экспериментам слушатели воочию убедятся во вреде газированных напитков).
4. **Какое оборудование и материалы мне необходимы для выступления? Что мне необходимо обеспечить самому? О чем попросить организаторов?**

Для демонстрации нашего проекта нам понадобятся: смарт доска и компьютер.

5. **Каков возраст слушателей, для которых я готовлю свое выступление?**

В качестве участников могут быть ученики начальных классов.