

Лаборатория здоровья

проект

«Вред и польза привычных продуктов»

куратор: Наталья Юрьевна Никитина





Целеполагание

Цель проекта: формирование представлений о продуктах, приносящих пользу организму или вред; показать опытным путём, в чём заключается польза и вред некоторых продуктов питания.

Задачи проекта:

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью
- Расширять знания о продуктах здорового и нездорового питания
- Пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания
- Научить детей правильности выбора полезных продуктов, пренебрегая своими вкусовыми пристрастиями, с учётом потребностей

Актуальность:

Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, поэтому ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью.



Описание проекта

В исследовательском проекте «Вредная и полезная еда» автор даёт определение понятия «вредная еда», объясняет, почему чаще всего вредный фаст-фуд обладает сильными вкусовыми качествами и нравится людям, выясняет, насколько вредны для нашего здоровья сухарики, чипсы, газировки, продукты колбасного ряда и консервы, лапша и пюре быстрого приготовления, алкоголь, предлагает им альтернативную здоровую пищу.

В исследовательском проекте даётся определение понятия «полезная еда», выясняется польза, которую несёт для человеческого организма регулярное употребление в пищу рыбы и морепродуктов, молочных продуктов и орехов.

В результате выполнения проекта подводим к мысли, что с помощью средств массовой информации, бесед в школах и ВУЗах можно донести до подрастающего поколения актуальность питания полезной едой.



План работы над проектом

- 1 Выявление проблемы проекта, определение темы, цели, задач, содержания проекта, прогнозирование результата
- 2 Анкетирование «Едим ли мы то, что следует есть?»
- 3 Подбор материала по данной теме, сбор и анализ этикеток привычной еды
- 4 Эксперименты с продуктами питания
- 5 Оформление итогов проекта (презентации, буклеты, плакаты, и т.д.). Выступления по данной теме в классах.



Фото в процессе работы





Продукт





Потенциальная реализация в школе

- Диспут «Можно – нельзя»
- Просмотр видеоролика «Вредные продукты питания»
- Интерактивная игра «Овощи и фрукты – полезные продукты»
- Демонстрационные опыты «Газированные напитки»
- Экскурсия в магазин – практическая деятельность «Правила выбора продуктов питания»
- Организационно-деятельностная игра «Вредная пятёрка, полезная десятка»



Формы представления проекта

Проведение мероприятия «Суд над Фаст фудом»

Конкурс рецептов «Быстро – полезно – вкусно»

Конкурс плакатов «Можно – нельзя»