

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Алферьевка.  
440502.

Проектная работа  
на тему: «Важность морепродуктов в жизни людей.»

Выполнил:

Юрина Леля Алексеевна, ученик 8 класса

Руководитель:

Борисова Алиса Вадимовна, педагог  
дополнительного образования.

2023 г.

## Содержание:

Введение.

1. Здоровое питание.
2. Морепродукты.
3. Важность морепродуктов в питании человека.
4. Какой вред могут принести морепродукты?
5. Исследование питания учащихся.
6. Мероприятие по популяризации морепродуктов в рационе человека.

Вывод.

Заключение.

Список использованных информационных источников.

## **Введение.**

### **Обоснование выбора темы:**

Что такое здоровое питание? Как оно важно для жизни человека? Что чаще всего люди игнорируют в своем рационе?

Здоровое питание — питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Питание человека должно быть рациональным, разнообразным, регулярным и сбалансированным, т.е. соответствовать физиологическим потребностям организма, с учётом условий труда, особенностей климата, местности, возраста, массы тела, пола и состояния здоровья человека.

Для правильного, сбалансированного питания важны не только овощи и фрукты, орехи и молочные продукты, но и морепродукты. Их люди часто игнорируют в своем рационе, заменяя рыбу мясом. В данной работе представлен анализ здорового питания и его влияние на организм человека.

**Гипотеза** – можно предположить, что, являясь самым экологически чистым продуктом питания, морепродукты, особенно ценны и полезны как для растущего организма, так и для взрослого человека.

**Цель:** повышение мотивации учащихся, направленной на правильное питание, исследование материала о морских съедобных и животных, формирование основы культуры питания.

### **Задачи:**

1. Изучить литературу;
2. Изучить методы питания;
3. Ознакомиться со степенью питательной ценности даров моря;
4. Организовать и провести исследование «Мой рацион питания»;

5. Исследовать основные принципы употребления морепродуктов для здорового питания;
6. Выявить плюсы и минусы употребления морепродуктов.

**Актуальность:** Наше здоровье в большой степени определяется и нашим питанием. Некоторые учащиеся часто болеют и вынуждены пропускать много занятий, а это отражается на успеваемости. Поэтому здоровье и хорошая учеба тесно взаимосвязаны. С пищей мы получаем не только энергию и строительный материал для нашего организма. Неправильное питание напрямую влияет не только на физическое развитие, но и на развитие умственных способностей. Как надо питаться, чтобы быть и оставаться здоровым? Ответ на этот вопрос актуален для любого возраста. Практически каждый человек хотя бы один раз в жизни задумывался о том, что он ест, понимая, что игнорирует такой кладезь полезных веществ, как морепродукты. Мы считаем, что здоровье – актуально во все времена года, и правильное и здоровое питание доступно всем, независимо от обстоятельств.

#### **Методы:**

- анализ литературы о здоровом питании и режиме питания школьника
- анкетирование
- наблюдение
- сбор информации из разных источников
- систематизация знаний о морепродуктах.

#### **Материалы:**

- литература о здоровом питании, энциклопедии, научные статьи
- Интернет-ресурсы.

#### **Оборудование:**

- научные статьи о морепродуктах
- анкеты для школьников
- диаграммы, таблицы
- презентация для публичного выступления о морепродуктах.

## Основная часть.

### 1. Здоровое питание.

Питание — химическое звено связи организма с внешней средой. Жизнь без питания невозможна. Организм — пища — среда образуют единое целое. Таким образом, единство организма с окружающей его природной средой, в которой он существует, реализуется в первую очередь через химические вещества, поступающие в него с пищей.

Часто ли мы сами в нашей повседневной жизни задумываемся над тем, что мы едим? Приносит та пища, которую мы едим, нам пользу или вред? А между тем правильное и рациональное питание, употребление в пищу только здоровых и полезных продуктов - это залог крепкого здоровья, красоты, молодости и активного долголетия. Ведь каждая клеточка нашего организма - это то, что мы когда-либо съели. "Скажи мне - что ты ешь, и я скажу - чем ты болен". Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит наша физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность. И не зря древние говорили, что «человек — есть то, что он ест». Всё, что мы собой представляем - наш внешний вид, состояние кожи, волос и т.д. — обусловлено совокупностью различных веществ, из которых состоит наше тело.

В последние годы исследователи открыли много нового о влиянии пищи на наше настроение. Например, дефицит ниацина в питании вызывает депрессивное состояние, то же самое происходит при пищевых аллергиях, низком содержании сахара в крови, слабой работе щитовидной железы (часто это случается из-за недостатка йода в пище).

Правильное питание, с учетом условий жизни, труда и быта, обеспечивает постоянство внутренней среды организма человека, деятельность различных органов и систем и, таким образом, является непременным условием хорошего здоровья, гармонического развития, высокой работоспособности.

Неправильное питание значительно снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, в том числе и инфекционного происхождения, так как ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Например, избыточное питание, особенно в сочетании с нервно-психическим

напряжением, малоподвижным образом жизни, употреблением алкогольных напитков и курением, может привести к возникновению многих заболеваний.

Ученые считают, что в генетическую программу организма заложена потенциальная возможность адаптации к широкому спектру факторов. Это позволяет организму приспосабливаться к вновь возникшим изменениям среды, включая новые виды пищи, а также экономно расходовать свои энергетические ресурсы. Поэтому организм может существовать благодаря возникшему на заре жизнедеятельности поглощению и ассимиляции (усвоению) поступающих извне и восполняющих его потери веществ и энергии, т.е. питанию.

**Пища** служит источником энергии и для работы всех систем организма. Часть энергии идет на так называемый основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя. Определенное количество энергии потребляется для переработки пищи в процессе пищеварения. Много энергии сгорает при работе мышечного аппарата;

**Пища** поставляет организму «материал для строительства» — пластические вещества, из которых строятся новые клетки и внутриклеточные компоненты: ведь организм живет, клетки его постоянно разрушаются, их надо заменять новыми;

**Пища** снабжает организм биологически активными веществами — витаминами, нужными, чтобы регулировать процессы жизнедеятельности;

**Пища** играет информационную роль: она служит для организма химической информацией. Информационная сущность пищи заключается в определенной молекулярной структурированности пищевых веществ. Чем обширнее и многообразнее информация, тем больше ее ценностное содержание. Иначе говоря, чем шире диапазон питания организма (всеядность), тем более он приспособлен к среде обитания.

## 2. Морепродукты.

Морепродукты – это креветки, мидии, осьминоги, кальмара, рапаны и морские водоросли. Они обитают в море и их можно употреблять в пищу. Проведя школьное анкетирование, мы выяснили, что морепродукты – это не самая распространенная пища и многие дети не имеют представления об этих обитателях Земли или знают о них понаслышке. Потом из книг мы узнали, что огромную роль в жизни человечества играет мировой океан, он во

многим определяет лик планеты в целом, в том числе ее климат, круговорот воды на земле. Колоссальны его биологические ресурсы. В мировом океане обитает более 160 тысяч видов животных и около 10 тысяч видов водорослей и этими богатствами океан щедро делится с жителями планеты. Изысканные блюда из морепродуктов ценились гурманами во все времена. Мировой океан щедро делится не только рыбой, но и другими своими обитателями, среди которых беспозвоночные считаются бесспорными деликатесами. Это ракообразные (крабы, креветки, омары и лангусты), двустворчатые моллюски (устрицы, мидии и гребешки), головоногие (кальмары и осьминоги) и иглокожие (трепанги, голотурии и морские ежи).

<b>Ракообразные.</b>				<b>Двустворчатые моллюски.</b>		
Крабы	Креветки	Омары	Лангусты	Устрицы	Мидии	Гребешки
<b>Головоногие.</b>				<b>Иглокожие.</b>		
Кальмары		Осьминоги		Голотурии		
<b>Водоросли.</b>						
Ламинария				Фукус		

Большая часть моллюсков и ракообразных консервируется или замораживается, некоторые продаются живыми. Морепродукты широко используются не только в повседневном рационе в составе салатов, супов и вторых блюд, но и в лечебном диетическом питании. В мясе беспозвоночных высоко содержание незаменимых аминокислот, присутствуют более тридцати восьми микроэлементов: медь, кобальт, цинк, марганец, никель, титан, хром, мышьяк, йод и другие, а также витамины, в том числе группы В. По питательной ценности эти высокобелковые продукты значительно выше мяса наземных животных и речных рыб. Морепродукты - это здоровая, или, как говорят нынче, экологически чистая пища.

**Мясо кальмаров.** Всего в 80 граммах кальмара содержится до 90% суточной нормы меди. Это минерал, без которого невозможно нормальное усвоение железа, следовательно, и образование эритроцитов. Одной из распространенных причин анемии считается дефицит меди. Селен – один из лучших антиоксидантов, успешно борющийся со свободными радикалами. Он способен существенно уменьшить проявления ревматического артрита, в том числе и нивелировать боль. В 100 граммах кальмара – 60% суточной нормы селена. Из-за высокой концентрации витамина В2 (рибофлавина) добавка кальмара в рацион способна уменьшить проявление мигрени.

**Мидии** богаты высококачественным белком, в них много жира и углеводов. По богатству аминокислоты метионина белки мидий превосходят белки мяса и рыбы. Жир этих моллюсков отличается исключительно высоким содержанием незаменимых полиненасыщенных жирных кислот и фосфатидов, особенно много кобальта: почти в десять раз больше, чем в свиной, говяжьей и куриной печени. В мясе мидий присутствуют и другие микроэлементы, а также витамины В1, В2, В6, РР. В некоторых странах больным, нуждающимся в легкоусвояемой и питательной пище, варят концентрированный бульон из мидий.

**Устрицы** содержат все незаменимые аминокислоты в необходимых для человека количествах, микроэлементы, витамины группы В и С, а в их жире много провитамина D, который в организме человека превращается в витамин D3. Чем чреват дефицит этих витаминов? Организм резко теряет тонус, становится вялым и неработоспособным. Человек становится рассеянным, раздражительным, а огромное желание прилечь и хорошенько выспаться не отпускает в течение целого дня. Чтобы необходимость «залечь на дно» не испортила вашей продуктивной недели, восполняйте баланс кобаламина.

**Крабы и креветки** обладают исключительными гастрономическими и деликатесными свойствами. Эти ракообразные - ценный источник белков и минеральных элементов. Например, йода в креветочном мясе почти в сто раз больше, чем в говядине.

**Мясо крабов.** Регулярное употребление мяса крабов подавляет свободные радикалы в человеческом организме. В таком продукте содержится таурин – это аминокислота, которая является антиоксидантным веществом. Она угнетает свободные радикалы, что защищает организм от преждевременного старения и развития онкологических заболеваний. Также данная аминокислота улучшает зрение.

### 3. Важность морепродуктов в питании человека.

Морепродукты (блюда из морепродуктов) являются важной составляющей сбалансированного питания. Морепродукты содержат полезные для здоровья вещества, прекрасно усваиваются нашим организмом и практически не имеют противопоказаний. Диета, основанная на употреблении морепродуктов, сокращает риск сердечно-сосудистых заболеваний, помогает бороться с лишним весом. Морепродукты – кладезь йода. Этот дефицитный микроэлемент не вырабатывается нашим организмом, и может поступать



только с продуктами. Например, всего 30-50 г крабового мяса обеспечивают суточную дозу йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы. В Японии, кухню которой просто невозможно представить без морепродуктов, люди крайне редко страдают от заболеваний щитовидной железы. Вот с кого нужно брать пример! Тем более, это натуральный продукт, а не йодированный искусственным путем. Морепродукты богаты аминокислотами, минеральными веществами и витаминами. Они содержат полезный белок и более тридцати микроэлементов, которые положительно влияют на состояние нашей кожи и волос. Йод, цинк, сера, кальций, калий, магний и полиненасыщенные кислоты помогают нашему организму нормально функционировать и быть всегда в тонусе. Таурин, которым особенно богато мясо креветок, увеличивает эластичность сосудов, избавляет организм от переизбытка холестерина. Полезные свойства морепродуктов были известны давно. Еще древнегреческий философ и гурман Архестрат, автор первой кулинарной книги говорил, что самая полезная пища та, которая водится в море. Недаром половина его рецептов посвящена блюдам из морепродуктов.

Морепродукты сбалансированы по составу, они легко усваиваются организмом и являются низкокалорийной пищей. Диетологи рекомендуют "морскую" диету людям, склонным к полноте. Такое питание не только помогает сбросить избыточный вес, блюда из морепродуктов обладают прекрасным, изысканным вкусом. Последние исследования ученых доказали, что морепродукты - отличные антиоксиданты. Астаксантин, которым богаты креветки, способствует регенерации тканей и продлевает молодость. Люди, включающие в свое меню морепродукты и рыбу, меньше подвержены депрессиям и меланхолии.

#### 4. Какой вред могут принести морепродукты?

##### **Паразиты в морепродуктах.**

Многие знают, что речная рыба при неправильной ее обработке или употреблении в полусыром (вяленом, соленом) виде может стать источником паразитов. Однако в отношении морепродуктов и морской рыбы циркулирует устойчивый миф, что морская соленая вода не позволяет им обсеменяться глистами. Это опаснейшее заблуждение. Так, широко распространенный паразит — «селечочный червь», может поражать практически всю морскую рыбу. Не менее распространены такие паразиты, как круглые черви, которыми заражены рыбы семейства лососевых, окуневых или тресковых. Особенно высока пораженность глистами рыбы в

области Балтийского моря и Северного. Учитывая тот факт, что для многих блюд рыба и морепродукты не проходят термическую обработку, вероятность того, что паразит живым проникнет с этими деликатесами в тело человека — велика.

### **Опасные инфекции**

Длительное время считалось непреложной истиной, что морские обитатели не опасны для человека в плане распространения вирусных инфекций. Однако, реальность давно опровергла это утверждение часто возникающими эпидемиями в странах Азии, где потребление сырых морепродуктов — часть культуры. В 1988 году Шанхай захлестнула эпидемия болезни Боткина, которую люди подхватывали, употребляя сырых моллюсков.

В США уже давно подозревают связь распространения вируса Норфолк, дающего кровотечения из кишечника и желудка, с употреблением моллюсков. Многочисленные вспышки остро протекающих гастроэнтеритов после посещения японских ресторанов — тому подтверждение. Кстати, инфекция среди моллюсков распространяется во многом за счет необдуманных действий самих людей. Канализационные стоки крупных городов, не прошедшие должной обработки, несут опасные вирусы и бактерии в морские воды. А затем типичные для людей вирусные инфекции обнаруживаются в морепродуктах.

Кроме гепатита и инфекции Норфолк, ученые выяснили, что моллюсками может передаваться ротавирусная, аденовирусная и энтеровирусная инфекции. Они дают проявления желудочно-кишечных расстройств с высокой лихорадкой и обезвоживанием.

### **Опасность отравлений**

Помимо опасности заражения инфекциями, которые можно исключить при термической обработке морепродуктов, существует и риск другого рода. Это опасные вещества, токсины и яды, которые накапливаются в морепродуктах.

По данным Орегонского университета, морепродукты, если их употреблять с завидной регулярностью, могут нанести существенный вред человеческому здоровью. Так, ученые связывают это с хроническими отравлениями и накоплением токсинов.

Данный факт связали с явлением глобального потепления, в том числе и океанской воды, что ведет к возрастанию количества токсинов в воде с накоплением их в теле моллюсков. Была доказана связь между подогревом

морской воды и повышением количества яда — домоевой кислоты. Этот яд, попадая в дары моря, не теряет активности даже после их термической обработки. Отравление данным веществом дает специфические симптомы, за что ее прозвали «кислота зомби». Первые проявления возникают через несколько часов: это боли в животе и недомогания, с развитием тошноты и многократной рвотой. Затем присоединяются судороги с дезориентацией в пространстве и утратой кратковременной памяти, приступы эпилепсии. Отравление возможно при употреблении мидий или креветок, гребешков и сардин.

Не менее часто возникает и банальное пищевое отравление, связанное с активным размножением условно-патогенной флоры. Обычно это происходит при употреблении в пищу морепродуктов, которые: хранились с несоблюдением пищевых норм (в тепле, рядом с другими продуктами), несколько раз замораживались и размораживались, хранились в морозильниках выше минус 18°C, неправильно обрабатывались, например, поваром без перчаток, не имеющим санитарной книжки, не моющим руки после туалета.

Добавим в этот список накопление морскими обитателями ртути, солей тяжелых металлов и некоторых промышленных токсинов, которые затем оседают в организме.

### **Аллергия на морепродукты**

Естественно, что нельзя обойти вниманием и такую «болезнь цивилизации», как аллергия. Она нередко развивается на непривычные нашему традиционному столу продукты, в том числе и на дары моря. Развитие аллергии связано с нарушением работы иммунной системы, ее чрезмерно активными и патологическими реакциями на чужеродный белок. Соответственно, наиболее чужеродными будут те белки, которые не относятся к составу продуктов, из поколения в поколение употребляемых нашими предками. Поэтому среди жителей прибрежных регионов и населения, которое веками потребляло данные продукты, аллергия такого типа возникает нечасто. Чего не скажешь о европейцах, для которых морепродукты до сих пор относятся к разделу экзотической пищи. Белковая структура этих продуктов для организма очень чужеродна, незнакома и воспринимается как источник потенциальной опасности. Это чрезмерно возбуждает иммунную систему, приводит к активации клеток, ответственных за аллергические реакции, и дает выраженные проявления. Наиболее часто

аллергия на морепродукты протекает в форме острых, анафилактических реакций.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что пользы в морепродуктах гораздо больше, чем вреда.

## 5. Исследование питания учащихся.

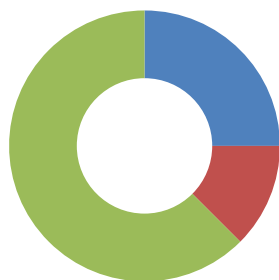
Во время работы над проектом я задумалась, насколько эта проблема является актуальной для людей, которые находятся рядом с нами каждый день. Было проведено и анализировано анкетирование среди школьников трёх возрастов (7-12, 12-15, 15-18 лет). Составив анкету по питанию, в которую вошли следующие вопросы: «Как часто Вы обращаете внимание на свой рацион питания?», «Считаете ли свое питание здоровым и правильным?», «Как часто Вы потребляете в пищу рыбные блюда?», «Часто ли Вы потребляете морепродукты?», «Считаете ли Вы морепродукты важной и неотъемлемой частью рациона человека?», «Знаете ли Вы о полезных свойствах морепродуктов?», «Хотели бы Вы увеличить количество морепродуктов в своем рационе?».

### Результаты работы.

Анкетирование школьников 7-12 лет показало следующие данные:

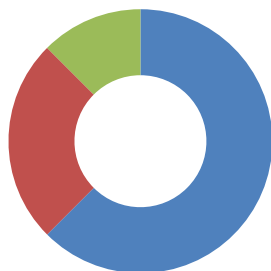


### Знаете ли Вы о полезных свойствах морепродуктов?



- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

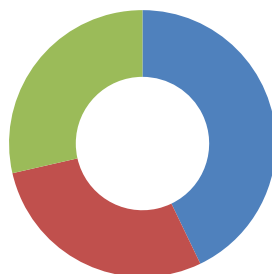
### Хотели бы Вы увеличить количество морепродуктов в своем рационе?



- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

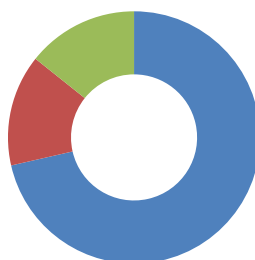
Анкетирование школьников 12-15 лет показало следующие данные:

### Часто ли Вы потребляете морепродукты?



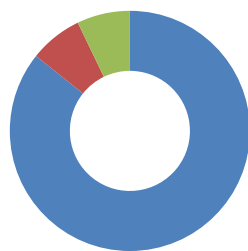
- Часто
- Редко
- Постоянно

### Считаете ли Вы морепродукты важной и неотъемлемой частью рациона человека?



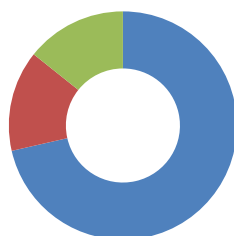
- Да
- Нет
- Не задумывался об этом

### Знаете ли Вы о полезных свойствах морепродуктов?



- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

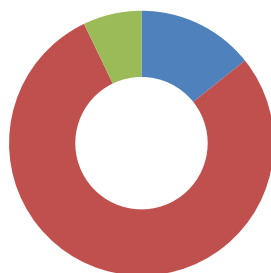
### Хотели бы Вы увеличить количество морепродуктов в своем рационе?



- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

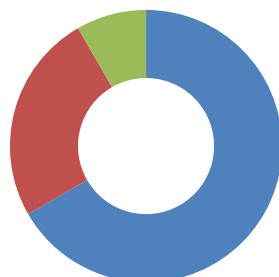
Анкетирование школьников 15-18 лет показало следующие данные:

### Часто ли Вы потребляете морепродукты?



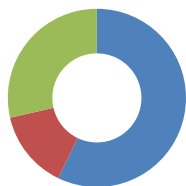
- Часто
- Редко
- Постоянно

### Считаете ли Вы морепродукты важной и неотъемлемой частью рациона человека?



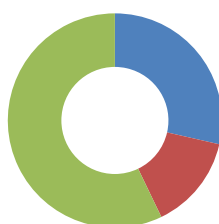
- Да
- Нет
- Не задумывался об этом

## Знаете ли Вы о полезных свойствах морепродуктов?



■ Да  
■ Нет  
■ Затрудняюсь ответить

## Хотели бы Вы увеличить количество морепродуктов в своем рационе?



■ Да  
■ Нет  
■ Затрудняюсь ответить

Исходя из полученных данных, я сделала вывод, что с возрастом люди теряют интерес к морепродуктам, что негативно сказывается на здоровье учащихся.

### б. Мероприятие по популяризации морепродуктов в рационе человека.

Благодаря полученным данным, проведя анализ, я выбрала группу школьников, которым совместно с одноклассниками, поддержавших меня, рассказала про полезные свойства морепродуктов, их важность в рационе человека, влияние на организм и здоровье, а также поделилась полезными рецептами, которые используются в нашей повседневной жизни. Основной целью мероприятия я поставила расширение представления детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.





## Выводы.

Цель проекта, повышение мотивации учащихся, направленной на правильное питание, была достигнута. Многие учащиеся после проведенного мероприятия заинтересовались данной темой, уточняли волнующие их вопросы, начали чаще выбрать в качестве основного блюда рыбу в школьной столовой.

Задачи в ходе проекта были выполнены. Я ознакомилась с литературой по теме, изучила методы питания, организовала и провела исследование «Мой рацион питания», исследовала основные принципы употребления морепродуктов для здорового питания, выявила плюсы и минусы употребления морепродуктов.

В ходе исследования я пришла к выводу, что морепродукты содержат в себе массу полезных веществ, являются очень ценным пищевым продуктом. Продукты моря желательно чаще включать в рацион питания. **Морепродукты - это здоровая и экологически чистая пища.**

## Заключение.

Я считаю свой проект перспективным, потому что люди часто игнорируют в своем рационе рыбу и морепродукты. По нашему мнению, людям нужно больше информации о полезности и важности продуктов для организма. Нынешняя молодежь зачастую выбирает здоровый образ жизни, поддержание своего тела в тонусе, здоровые диеты, но в силу своей неопытности воздерживаются от рыбных деликатесов. Нужно поддержать в данном выборе молодое поколение и направить, помочь правильным советом на тему питания.

## Список использованных информационных источников.

1. Блюда из рыбы и морепродуктов. - М.: МЕТ, 2014. - 640 с.
2. Серова, И. Рыба и морепродукты / И. Серова. - М.: Профиздат, 2012. - 697 с.
3. Правильное питание в формировании здорового образа жизни – Череп З. П., Андреев Т. А., Рогожкина А. А.
4. Омаров Р.С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р.С. Омаров, С.Н. Шлыков. - Ставрополь : АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2018. - 76 с
5. А. Тюрина, К. Фокина. «Рецепты лучших шеф-поваров Москвы. Рыба и морепродукты». Издательство «ЧЕРНОВиК». 2004г.
6. Г. И. Поскребышева. «Блюда из рыбы и морепродуктов», 2005 г.
7. Д. В. Каншин. «Энциклопедия питания». 1885г.
8. М. Гоголан. «Энциклопедия здорового питания. Большая книга о здоровой и вкусной пище».
9. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. - М.: "Кристина и Ко", 2012. - 234 с.
10. Интернет-ресурс: <https://zdrovecheloveka.com/novosti/kak-i-kakie-moreprodukty-ispolzuetsya-chelovek-cto-takoe-moreprodukty>
11. Интернет-ресурс: <https://zdrovecheloveka.com/novosti/kakie-moreprodukty-chelovek-upotrebyaet-v-pishchu-moreprodukty-polza-dlya-zdorovya-spisok>
12. Интернет-ресурс: <https://www.kp.ru/family/eda/moreprodukty-polza-i-vred/>
13. Интернет-ресурс: <https://zdrovecheloveka.com/novosti/kakie-moreprodukty-chelovek-upotrebyaet-v-pishchu-moreprodukty-polza-dlya-zdorovya-spisok>
14. Интернет-ресурс: <https://foodandhealth.ru/moreprodukty/>
15. Интернет-ресурс: <http://foodshopping.ru/морепродукты>

## Рецензия

на исследовательскую работу  
обучающейся 8 класса, Юриной Лели,  
МОБУ СОШ с. Алфрьевка Пензенского района Пензенской области  
«Важность морепродуктов в жизни людей.»

### I. Вводная часть.

Работа оформлена правильно, в соответствии с требованиями. Титульный лист, план, библиографический список, ссылки, приложение расположены в правильной последовательности.

### II. Содержание.

Тема, избранная для исследования, очень актуальна. Содержание работы соответствует теме и плану. Четко определен исследовательский характер работы, заложенный в методах исследования, его результаты налицо. Оригинальность работе придает то, что в рамках исследования были проведены мероприятия по сбору данных о питании учащихся и по популяризации темы проекта среди обучающихся. Сочетание анализа информации из различных источников, её систематизации и обобщения, наличие собственных выводов показывают отношение автора к данному вопросу.

### III. Заключение.

Сильная сторона исследования – глубоко продуманный, последовательный план работы, который обеспечил её высокий теоретический уровень, содержательность, логичность изложения, доказательность общих выводов, яркость, образность. Прослеживается индивидуальный стиль автора. Работа оформлена правильно - структурирование текста на пункты, подпункты, его изложение в соответствии с выбранным планом, нумерация страниц, оформление цитат и ссылок, библиографический список, титульный лист.

Директор  
МОБУ СОШ с. Алфрьевка  
Пензенского района  
Пензенской области



/М.В. Никитина