

МБОУ СОШ №8 им. Ю.А. Гагарина
Исследовательский проект по предмету
биология

Тема: «Продукты полезные для глаз»
Макаренко Алины Павловны 9 «В» класс

**Научный руководитель: учитель по биологии
Битюцкая Людмила Васильевна**

Введение:

Актуальность исследования: Сегодня очень сложно сохранить свое зрение. Долгая работа за ярким монитором компьютера, вечерние просмотры любимых фильмов и программ по телевизору – эти и многие другие факторы провоцируют излишнее напряжение глаз, которое, в свою очередь, приводит к падению уровня зрения.

Если не принять меры, то в ближайшие 10 лет нарушения зрения будут более чем у 70% населения России.

Задачи исследования:

- выяснить, как продукты питания влияют на зрение.
- узнать, какие витамины полезны для зрения.
- узнать, какие продукты питания полезны для зрения.

Гипотеза исследования: Если владеть информацией о продуктах питания полезных для глаз, то зрение можно сохранить и улучшить.

Исследовательская часть

1. Влияние продуктов питания на зрение.

Традиционная медицина далеко продвинулась в лечении болезней органа зрения, но как-то сложилось, что болезни глаз не связываются с состоянием всего организма.

При неправильном питании функции глаза ухудшаются, так как ухудшается общее состояние всего организма. Например, ослабляются мышцы глаза, так как кровь приносит меньше питательных веществ. А несбалансированное или недостаточное обеспечение сетчатки глаза необходимыми веществами может привести к неспособности генерировать сильные импульсы, что может искажать изображение, формируемое мозгом.

Поэтому мы должны позаботиться о том, чтобы продукты, которые мы выбираем для своего стола, были богаты питательными веществами, микроэлементами и витаминами.

Витамины для глаз: чем полезны и где содержатся?



Какие продукты полезны для глаз.



Практическая часть.

Московец Дмитрий: Тыква; морковь; шиповник.

Круппа Диана: Морковь; Творог; рыба; черника.

Мироненко Павел: Шпинат; морковь; черный
шоколад.

Кроличенко Настя: Рыба; черника; шпинат; тыква.

Платонова София: Черника; творог; рыба; лук.

Агапов Андрей: Горький шоколад; морковь; тыква.

Пуськов Андрей: Брокколи; печень трески; морковь.

Заключение.

Мною было исследовано с помощью различных источников, какие витамины и минералы должны входить в наш рацион питания, какие продукты содержат эти витамины, чтобы сохранить и улучшить наше зрение.

Был проведен опрос, в результате которого, было установлено, что многие дети владеют информацией о полезных для глаз продуктах.

Таким образом, выдвинутая мною гипотеза о том, что, если владеть информацией о продуктах питания полезных для глаз, то зрение можно сохранить и улучшить, подтверждается.

В ходе работы я научилась анализировать материал из различных источников информации, проводить опросы, а затем обрабатывать и анализировать полученные данные.

Список литературы:

- 1.Гуревич М.М. «Лечебное питание при сахарном диабете»
М. Терра – 1997.**
- 2.Гуревич М. М. Питание при глазных заболеваниях:
Сборник. – Издательство: Лабиринт,2005.**
- 3.Панков О.П. Питание и зрение. Витамины для глаз.
Уникальные рекомендации для восстановления зрения. –
Издательство: Астрель,2011.**
- 4.Стрельникова Н. Еда, которая лечит зрение. –
Издательство «Веды»,2010**



Спасибо за внимание!