

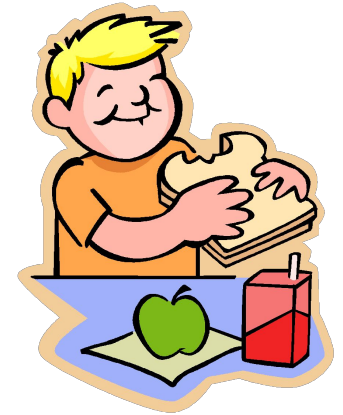
Продукты питания из «чёрного списка»

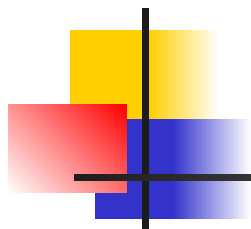
Выполнила
ученица 8 класса
МОУ гимназии г.Зуевка
Кировской области
Мохова Анастасия

...Ты лучше голодай,
чем что попало есть...

Омар Хайям

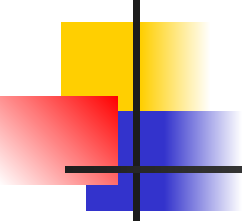
- Сегодня существует множество самых разных продуктов питания. Но всегда ли за красивой упаковкой и недорогой ценой можно найти полезную для здоровья пищу?





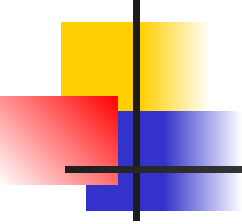
ПРОБЛЕМА

- Моя младшая сестра и одноклассники употребляют в больших количествах продукты «фаст-фуд». Хочу убедить их в том, что это вредно для здоровья.



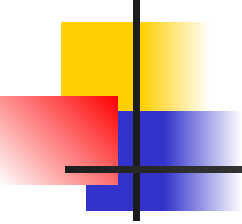
ЦЕЛЬ

- Изучить с помощью разных источников информации влияние на здоровье продуктов из «чёрного списка» и написать заметку в гимназическую газету.



ЗАДАЧИ

- Купить наиболее часто употребляемые сверстниками продукты и изучить их состав, указанный на упаковке
- Найти и проанализировать информацию о влиянии этих веществ на организм
- Провести опрос среди одноклассников
- Написать на основе полученных материалов заметку в гимназическую газету



Врачи-диетологи составили «чёрный список» продуктов питания:

- Сладкие газированные напитки
- Картофельные чипсы
- Сладкие батончики
- Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты
- Жирные сорта мяса

Список любимых продуктов моих сверстников

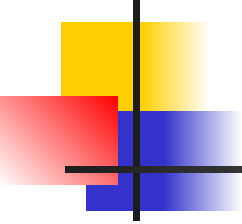
(по данным опроса)

- Сухарики
- Чипсы
- Газированная вода



Что заставляет подростков употреблять эти продукты?

(по данным опроса)

- 
-
- Быстро утоляют голод
 - Вкусные
 - Недорогие
 - Не требуют приготовления
 - Много рекламируются
 - Удобно и красиво упакованы

Сухарики по-кавказски со вкусом шашлыка «Клинские снеки» (производитель: ЗАО «Планета вкуса» г. Москва)



- Хлеб ржаной пшеничный
- Масло растительное
- Йодированная соль
- Комплексная вкусоароматическая добавка, идентичная натуральной-шашлык
- Содержит белки, жиры, углеводы, необходимые для организма. При употреблении в сухом виде повреждает эмаль зубов и слизистую ЖКТ
- Не имеет пищевой ценности. Задерживает воду в организме
- Считается натуральной. Получается путем сжигания опилок и растворения продуктов горения

*Энергетическая ценность:
380 ккал в 100г*

Высококалорийные. Употребление в большом количестве может вызвать ожирение

Чипсы картофельные со вкусом сыра «Русская картошка» (производитель: ООО «Русскарт» Московская обл., Мытищи)



- Картофель(полуфабрикат)
- Масло растительное
- Соль, экстракт паприки, сырный порошок, луковый порошок, порошок чеснока
- Ароматизатор «сыр и лук», идентичный натуральному
- Глутамат натрия
- Быстрая обжарка картофеля на рафинированном масле исключает образование канцерогенов (надпись на упаковке)
- Соль и специи раздражают ЖКТ и провоцируют гастрит
- Считается натуральной, получена на основе ферментации
- Добавляется для увеличения сроков хранения и оживления вкуса. В больших дозах поражает нервы сетчатки глаза

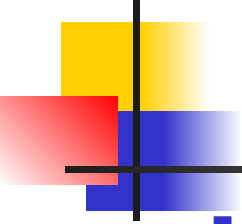
*Энергетическая ценность:
493 ккал в 100г*

*Высококалорийные. Употребление в
большом количестве может вызвать
ожирение*

Безалкогольный сильно-газированный напиток «Буратино» (производитель: ООО «Афина» г.Киров)

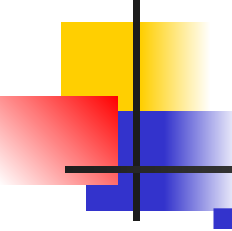


- Вода артезианская
- Двуокись углерода
- Регулятор кислотности-лимонная кислота
- Подсластитель «Мармикс-200»
- Натуральный пищевой краситель «Лимонадный колер.№00171»
- Ароматизатор идентичный натуральному «Лимонад»
- Консервант «Бензоат натрия»
- Раствор имеет кислую реакцию, может раздражать слизистую и провоцировать гастрит. Не имеет пищевой ценности
- Потенциальные аллергены
- Относительно безвреден для здоровья
- E211-проявляет канцерогенную активность, убивает бифидобактерии, провоцирует дисбактериоз



Что объединяет продукты из «чёрного списка»?

- Высокая калорийность (из-за жиров и углеводов), но малая пищевая ценность. Если продукт и содержит витамины, то в малом количестве, и они не оказывают своё действие
- Большое количество специй и ароматизаторов. Они могут вызывать заболевания ЖКТ и аллергии
- Большое количество пищевых добавок (имеют индекс «Е»). Исследования показали, что многие из них наносят вред здоровью. Часть их увеличивает срок хранения продукта. Значит мы едим «старую» пищу?!

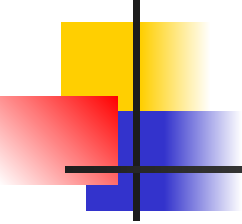


Оказывается...

Некоторые добавки могут влиять и на психическое здоровье, особенно у детей. Английские учёные из Исследовательского центра по изучению астмы и аллергии доказали, что некоторые красители и консерванты оказывают негативное воздействие на поведение детей (гиперактивность), в частности, бензоат натрия(E211).

Его содержат почти все газировки!!!

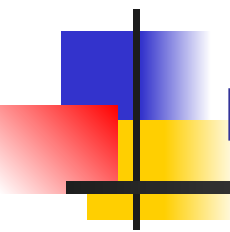
(по данным Интернет)



Я проанализировала собранные материалы и сделала следующие выводы:

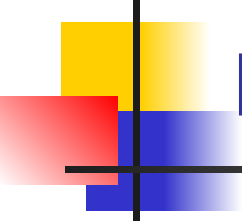
- **Учёные и врачи внесли чипсы, сухарики и газированную воду в «чёрный список» продуктов, т.к. их компоненты могут вызывать заболевания(аллергии, опухоли, заболевания ЖКТ, ожирение и т.п.)**
- **Дети и подростки охотно едят продукты из «чёрного списка», т.к. они широко рекламируются. В рекламе же не указывается вредное воздействие некоторых веществ на организм, а пищевая ценность продуктов преувеличена**
- **Люди часто не задумываются о том, что они едят, а значит и о своём здоровье. Уважающий себя человек не будет есть то, что вредно для его организма**
- **Дети и подростки злоупотребляют «фаст-фудом» с позволения взрослых, а значит в обществе низкая культура здоровья**

**Я согласна с Омаром Хайямом,
сказавшим**



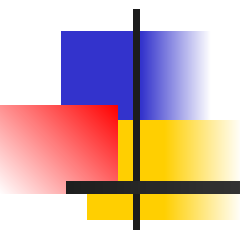
**«...Ты лучше голодай, чем что
попало есть...»**

А вы?



ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

- [http : //moikrug.ru](http://moikrug.ru)
- [http : //w.w.w.aif.ru](http://w.w.w.aif.ru)
- [http : //ctolet.ru](http://ctolet.ru)
- [http : //ru.wikipedia.org/wiki](http://ru.wikipedia.org/wiki)
- Пять продуктов, вредных для людей//Добрые советы.2007.№3.
- Химия: проектная деятельность учащихся/авт.-сост.Н.В.Ширшина.- Волгоград: Учитель,2007



СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ!