

ЧИПСЫ –

полезны для

здоровья или нет?

Гипотеза:
Если употреблять
чипсы,
то это может ухудшить
здоровье ребёнка.

ЦЕЛЬ: Выяснить, является ли употребление чипсов безвредным для здоровья?

Задачи :

1. Провести анкетирование учащихся класса «Как часто мы употребляем чипсы?»
2. Выяснить, кто нам чаще всего покупает чипсы и какие чипсы мы предпочитаем.
3. Изучить информацию, которая расскажет о том, из чего и как делают чипсы. Как состав чипсов может влиять на здоровье человека.
4. Сделать выводы.

Опрос учащихся нашего класса.

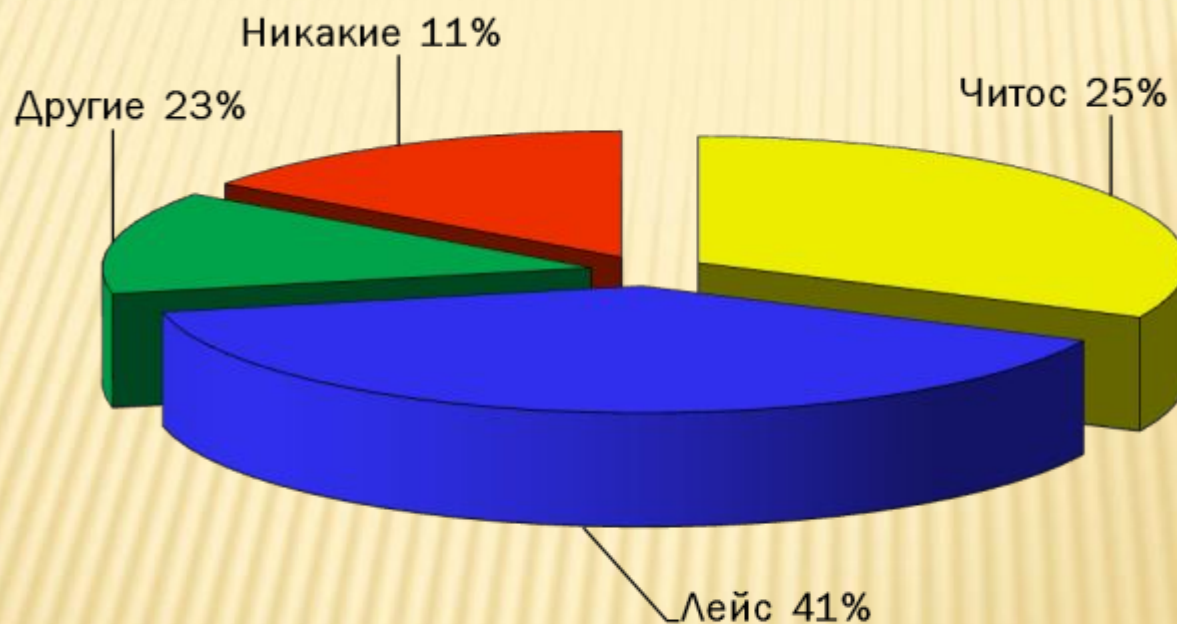
Мы решили узнать, а что думают о чипсах
ученики нашего класса.

Предложили 5 вопросов.

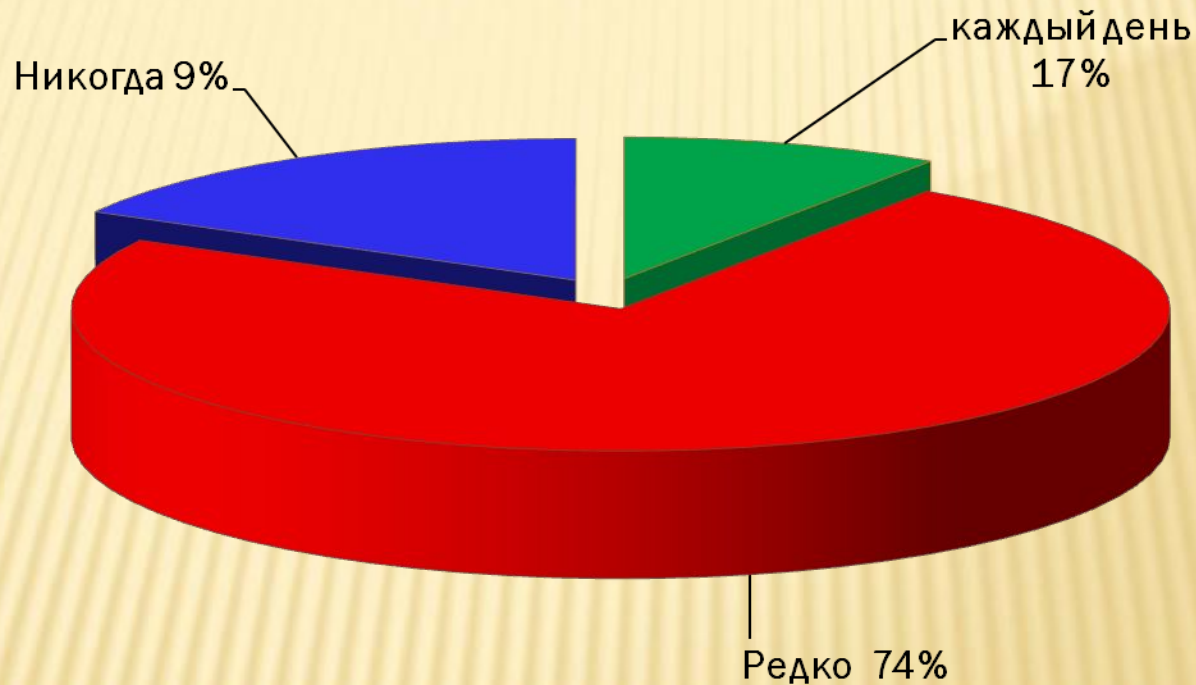
Анкетирование провели во 2 классе,
участвовало 20 человек.

Вот что получилось.

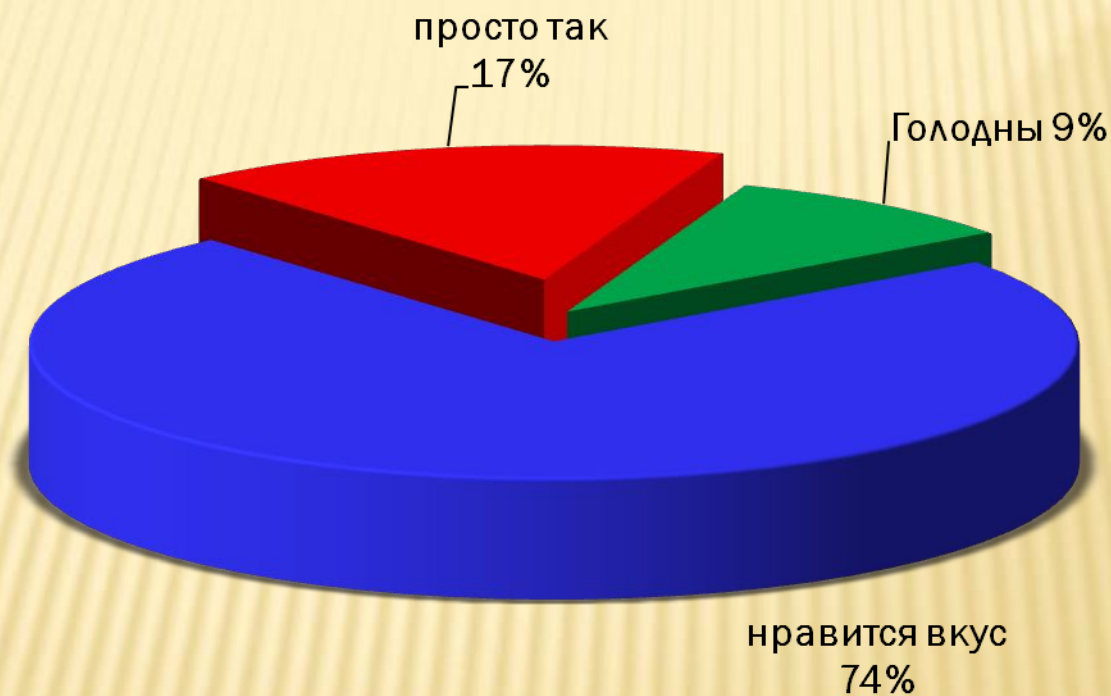
Вопрос 1. Какие марки чипсов вы употребляете?



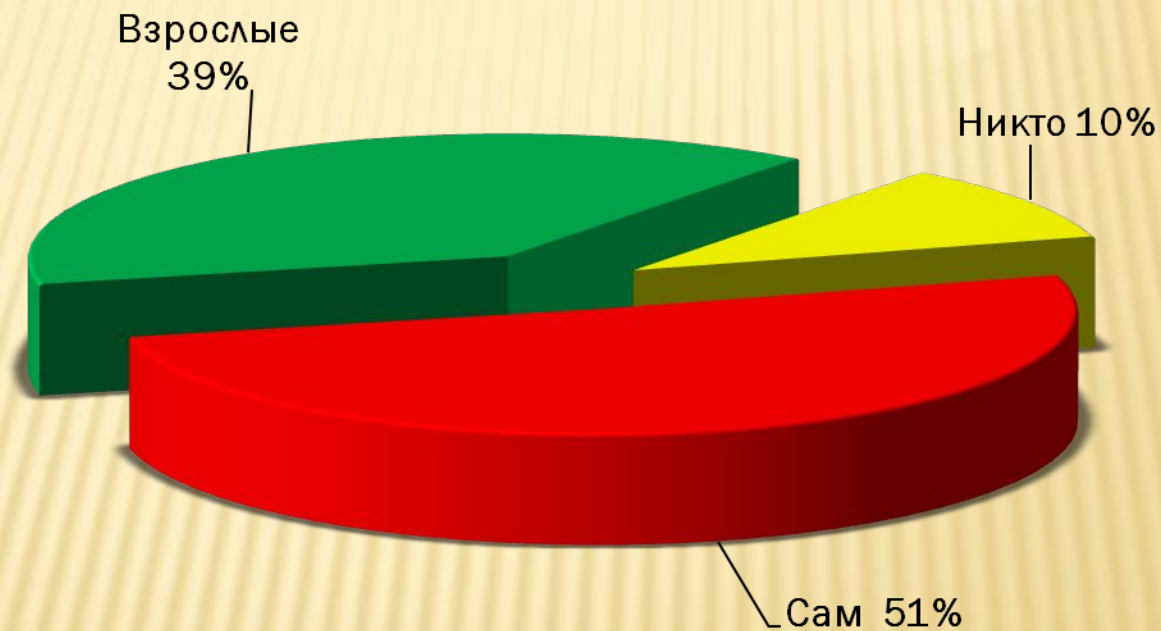
Вопрос 2. Как часто вы употребляете чипсы



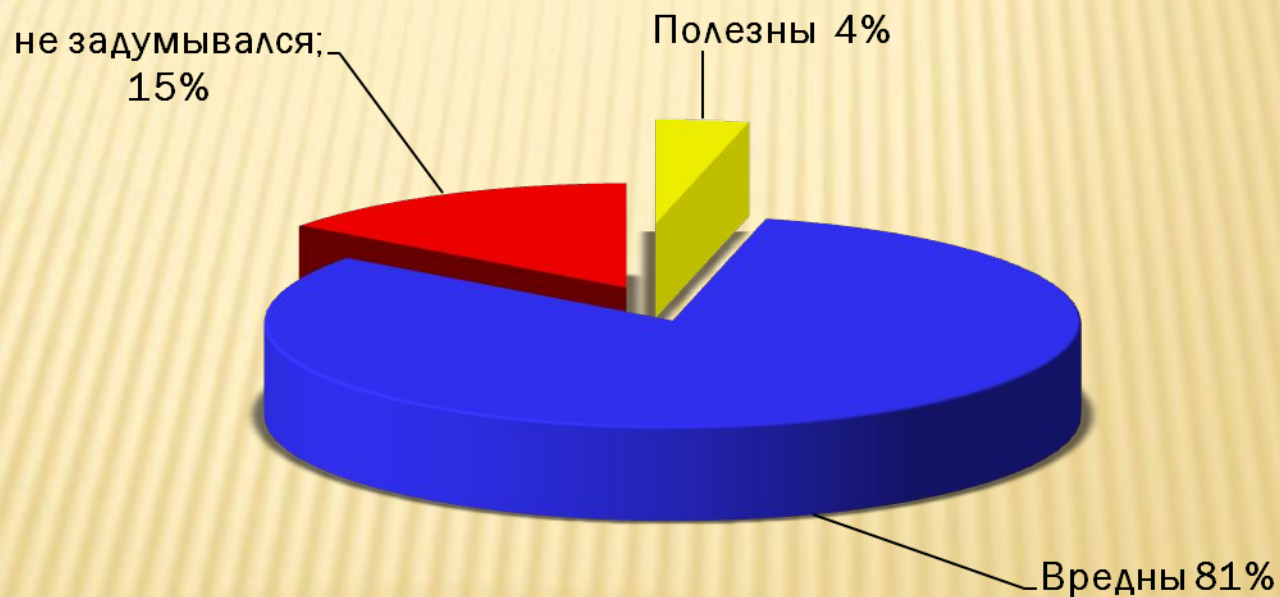
Вопрос 3. Почему вы едите чипсы?



Вопрос 4. Кто покупает вам чипсы?



Вопрос 5. Как вы считаете, чипсы полезны или вредны для здоровья?



Выводы по результатам опроса учащихся

Большинство учащихся нашего класса предпочитают чипсы марок «Lays» и «Cheetos».

Анализируя ответы ребят, мы пришли к выводу, что дети, хотя и считают чипсы вредными, но покупают их самостоятельно так как нравится вкус.

ЧТО ТАКОЕ ЧИПСЫ?



От английского слова
chip – стружка.

ЧИПСЫ- это картофель,
зажаренный в масле
в виде тонких ломтиков

На этикетках большинства чипсов
написан состав:

картофель,
масло растительное
ароматизатор
лактоза
соль
пшеничная мука
натуральные ароматические вещества
усилитель вкуса и аромата E621,

Рассмотрим некоторые из них :

КАРТОФЕЛЬ

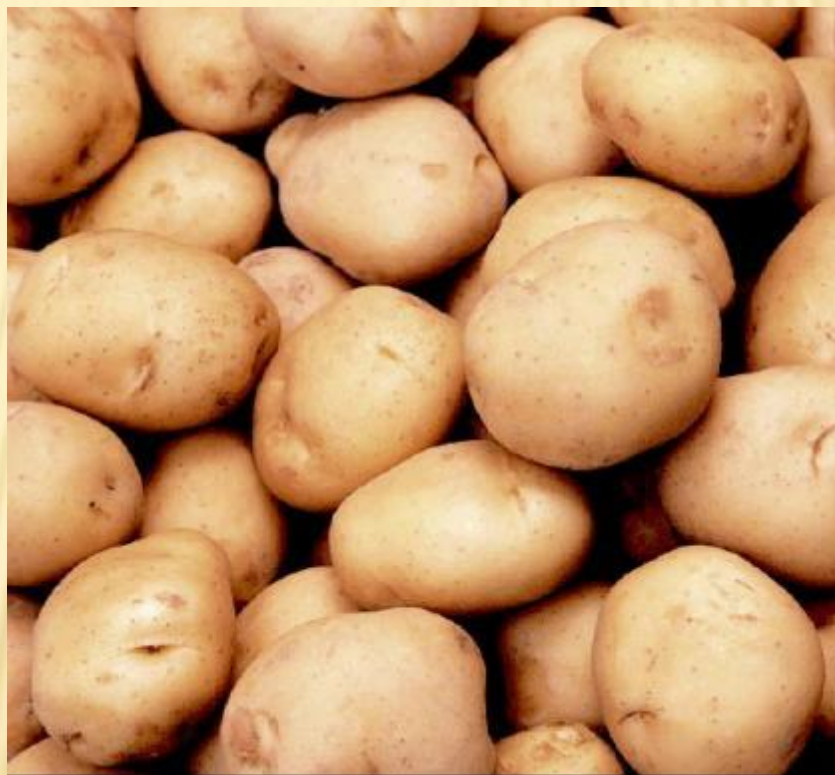
Крахмал

Глюкоза

Ожирение

Кипящее
масло

Рак желудка



В чипсах очень много соли.



СОЛЬ опасна при высоком давлении и болезни почек

СОЛЬ тормозит рост костей детей

Глутамат натрия **или Е 621**

– это самый распространенный **усилитель вкуса** во всем мире.
Он может превратить самую невкусную еду в такую, которую
захочется есть снова и снова.



Доказанный ФАКТ

Глутамат натрия вызывает
ПРИВЫКАНИЕ

При передозировке наблюдается: **головная боль, учащенное сердцебиение, тошнота, боль в груди, сонливость и слабость.**

**Рассмотрим «плюсы» и «минусы»
чипсов:**

«Плюсы»	«Минусы»
1. Вкусность. 2. Привлекательный вид упаковки. 3. Удобность в качестве перекуса. 4. Быстро поднимают уровень глюкозы. 5. Восполняют энергию.	1. Большое количество соли. 2. Большое содержание жира. 3. Очень калорийные. 4. Нарушается выработка необходимых пищеварительных соков и ферментов. 5. Содержат канцерогены. 6. Отсутствуют витамины и минералы.

Итак, подведем
итог:

ЧЕМ НАМ МОГУТ НАВРЕДИТЬ ЧИПСЫ

1. Состоят из глюкозы, чрезмерное употребление ведет к **ожирению**
2. Обжарка в недоброкачественных маслах превращает продукт в канцерогенное вещество, употребление которого вызывает **рак**
3. Усилители вкуса вызывает **привыкание, аллергию**
4. Соль тормозит нормальный рост костей, **повышает давление**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЧИПСЫ – это не ЕДА, а БЕДА
для Вашего организма,
Замените их фруктами
и будьте здоровы !

Думай, что ешь !

