



Пищевые добавки и здоровье

Автор: Дракина Алена,
ученица 1 Б класса;

Руководитель: Корх Виктория Викторовна,
учитель



В еде не будь до всякой пищи
падок

Знай точно место, время и порядок

Питайся, если голод ощутил

Еда нужна для поддержанья сил.

Авиценна





Актуальность

мы, дети употребляем еду, не имея представления о ее влиянии на организм.



Цель. изучение влияния пищевых добавок в продуктах на организм детей.

Задачи:

- Собрать и изучить литературу по теме.
- Определить типы пищевых добавок.
- Выявить наличие пищевых добавок в различных продуктах питания и их влияние на организм.
- Узнать, знают ли одноклассники о пищевых добавках и поделиться с ними результатами исследования.



Методы:

- Анализ информации, содержащейся в различных источниках (справочная литература, Интернет);
- Наблюдение и анкетирование учащихся;
- Анализ состава продуктов питания, указанного на этикетках.



Гипотеза

Продукты, содержащие
пищевые добавки являются
вредными для здоровья.



Ход исследования:

- Найти и изучить литературу по теме ;
- Изучить состав наиболее популярных продуктов;
- Провести опрос среди детей;
- Составить рекомендации для желающих правильно питаться.





Пищевые добавки –

это химические вещества, которые добавляются в пищевые продукты, чтобы улучшить вкус, изменить цвет, увеличить питательную ценность и замедлить порчу продукта.



Запрещённые добавки — это добавки, по которым доказано, что их действие приносит вред здоровью.



Газированные напитки



- E-951(аспартам) – очень опасен, в 200 раз слаще сахара. генетически модифицированный!
- E-211(бензоат натрия) – опасен, канцероген, сыпь
- E-338(фосфорная кислота) – опасен, кишечные расстройства
- *Напиток «Кока-кола»*



Чипсы

- E-160a – вреден для кожи
- E-407 – нарушает пищеварение
- E-551 - опасный
- E-623 – особо опасный
- E-627 – вызывает кишечные расстройства
- E-636 - опасный



Сухарики «Воронцовские»

- **E621** - опасен
- **E330** - канцерогены
- **E-621** – опасен для здоровья!





Вывод:

Перечисленные продукты содержат пищевые добавки (E330, E338, E211), которые являются вредными.







Вывод:

Вывод: в «Кока-коле»

содержатся вредные вещества,
способные разъесть ржавчину.





Вывод:

Вывод: в напитке содержатся искусственные красители вредные для нашего организма. Краска, которая осталась на стенках стакана остается на стенках желудка. Это приводит к различным заболеваниям.





Вывод:

**Вывод: животные выбирают
натуральные продукты.**





Вывод:

Вывод: В чипсах содержатся химические примеси и большое количество масла.

Как часто вы
употребляете
сухарики и чипсы?



Как часто вы
употребляете Кока -
колу?



Рекомендации правильного питания



- Внимательно читайте этикетки, знайте расшифровку кодов и не берите пример с торопливых покупателей, хватающих все подряд.
- Не покупайте продукты с неестественно яркой окраской.
- Не доверяйте продуктам с чересчур длительным сроком хранения.
- Чем меньше список ингредиентов, тем меньше добавок.
- Откажитесь от чипсов и сухариков – они наполовину состоят из вредных пищевых добавок.



Вывод:



- Среди пищевых добавок выделяются неопасные, вредные и опасные. Пищевые добавки можно считать вполне безопасными. Часть добавок действительно вредна, но на практике их не запрещают. Употребление их нежелательно!
- **Гипотеза подтвердилась частично.**
- Необходимо употреблять в пищу больше овощей, фруктов и ягод!
- Это залог нашего здоровья!





**Правильно питайтесь
и будьте здоровы!**



Спасибо за внимание!