



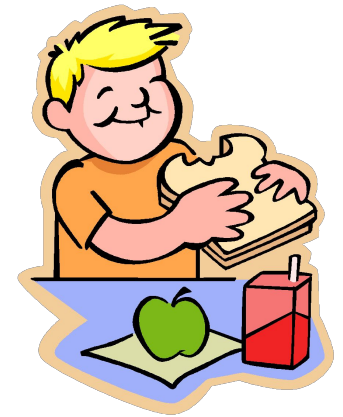
Продукты питания из «чёрного списка»

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.



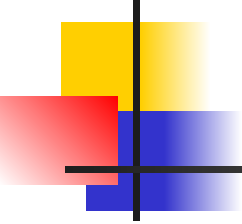
ЦЕЛЬ

- 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?!

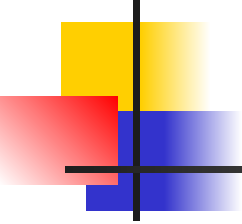


Оказывается...

■ 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!