

Чипсы – это вредно!



Мастерова Настя
МБОУ «Центр образования»



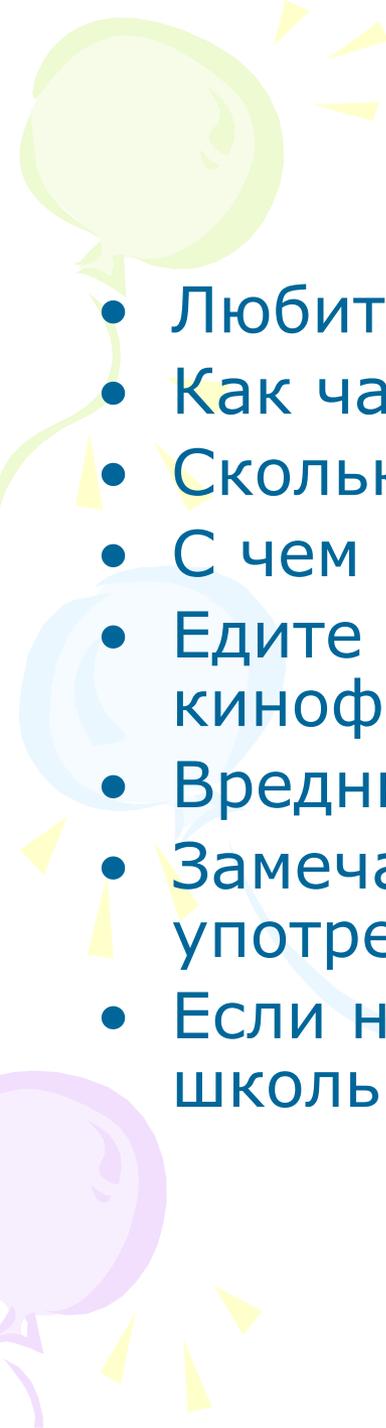
Цель исследования –
определить пользу и вред
продукта питания под названием
«чипсы».

- 
- **Задачи:**
 - уточнить сущность понятия чипсов
 - определить химический состав чипсов
 - определить калорийность этого продукта питания
 - разработать рекомендации по употреблению
- 

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. Each balloon has a yellow streamer and several yellow triangular shapes radiating from it, resembling sunbeams or confetti.

Методы исследования:

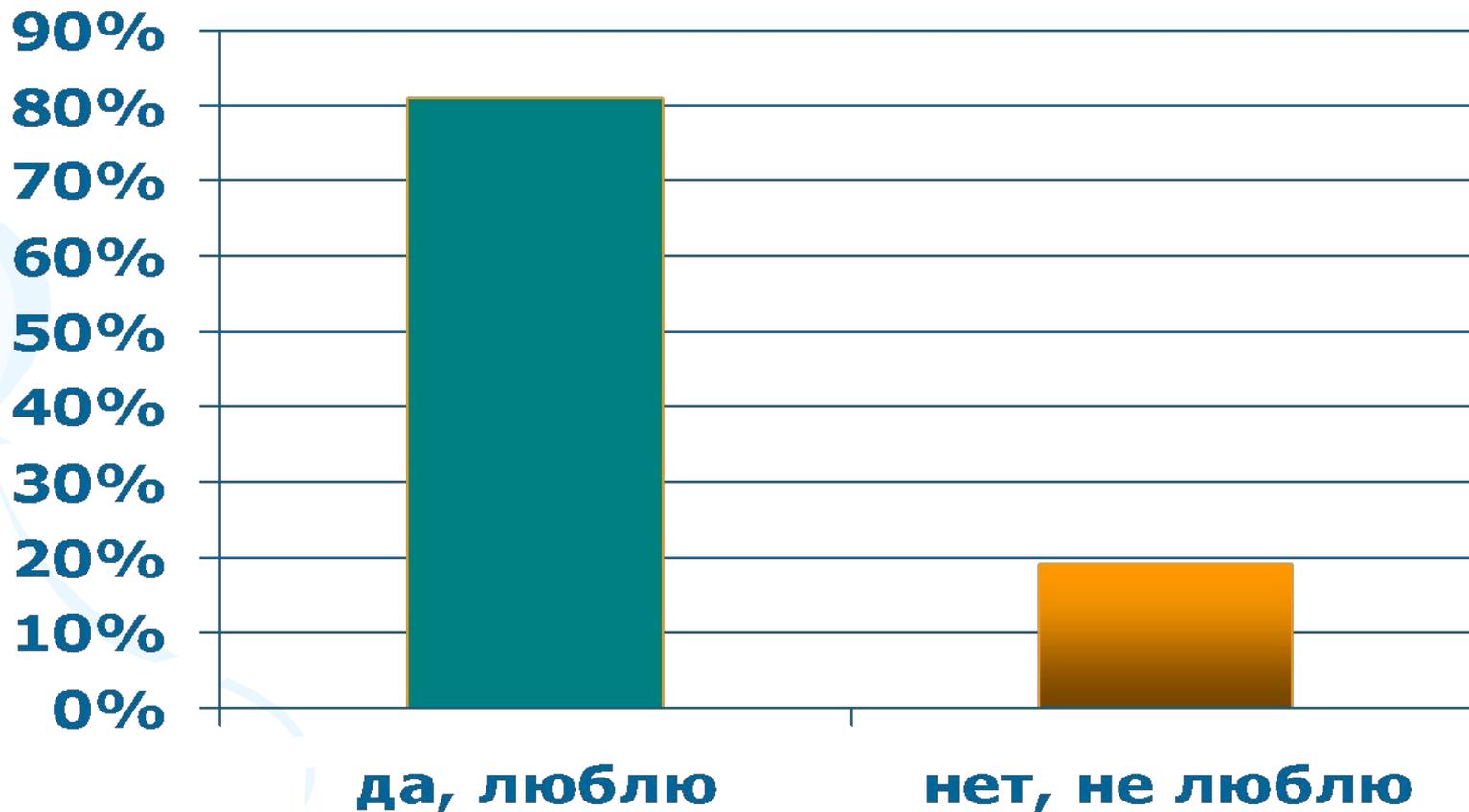
- анализ литературных источников;
- сравнение и классификация;
- интервью, анкетирование



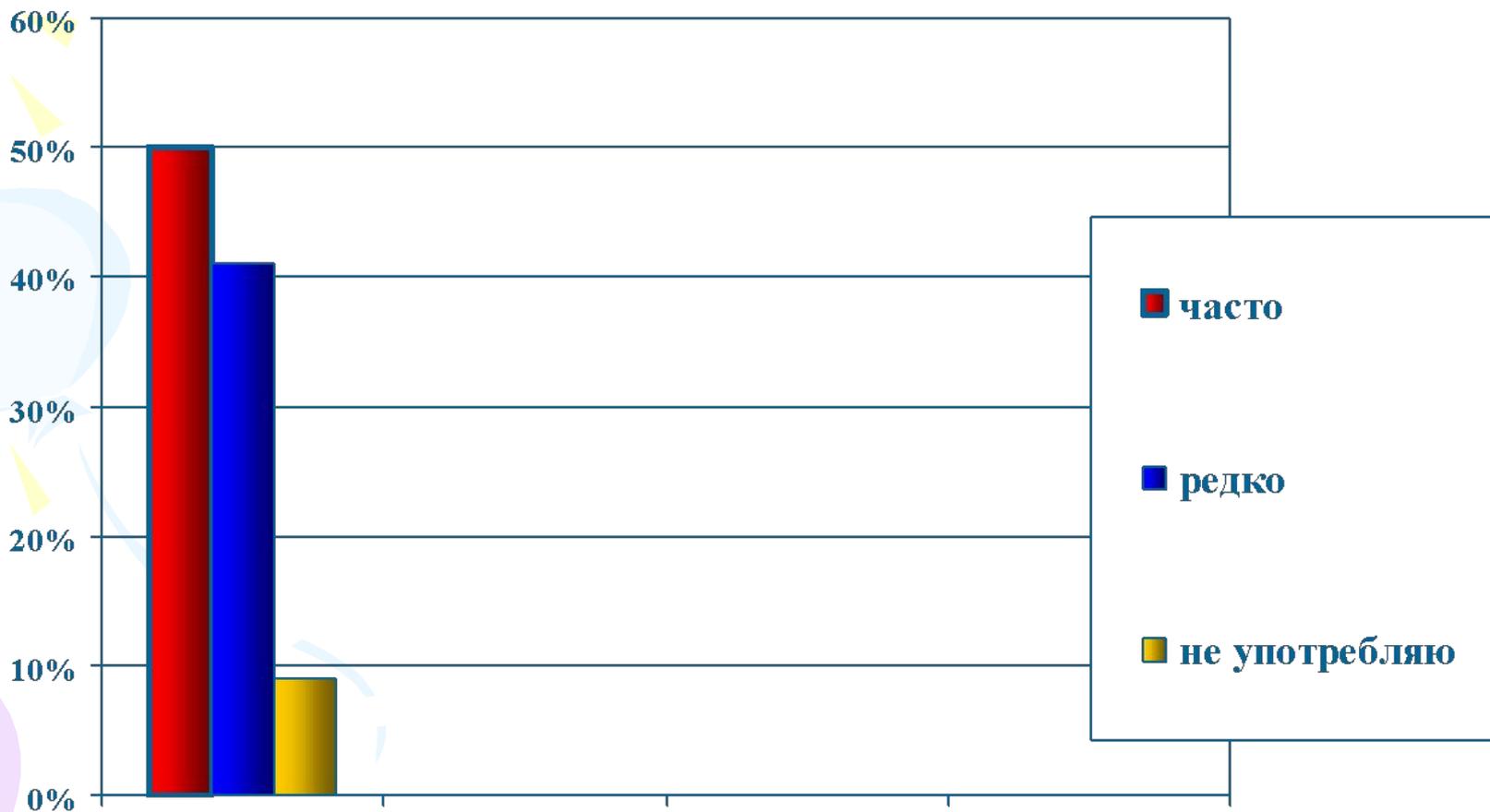
Анкетирование

- Любите ли вы чипсы?
- Как часто вы употребляете их в пищу?
- Сколько чипсов в день вы употребляете?
- С чем вы их употребляете?
- Едите ли чипсы во время просмотра кинофильмов?
- Вредны ли чипсы или полезны?
- Замечали ли вы ухудшение самочувствия после употребления чипсов?
- Если не чипсами, то чем лучше перекусывать школьникам?

Любите ли вы чипсы?



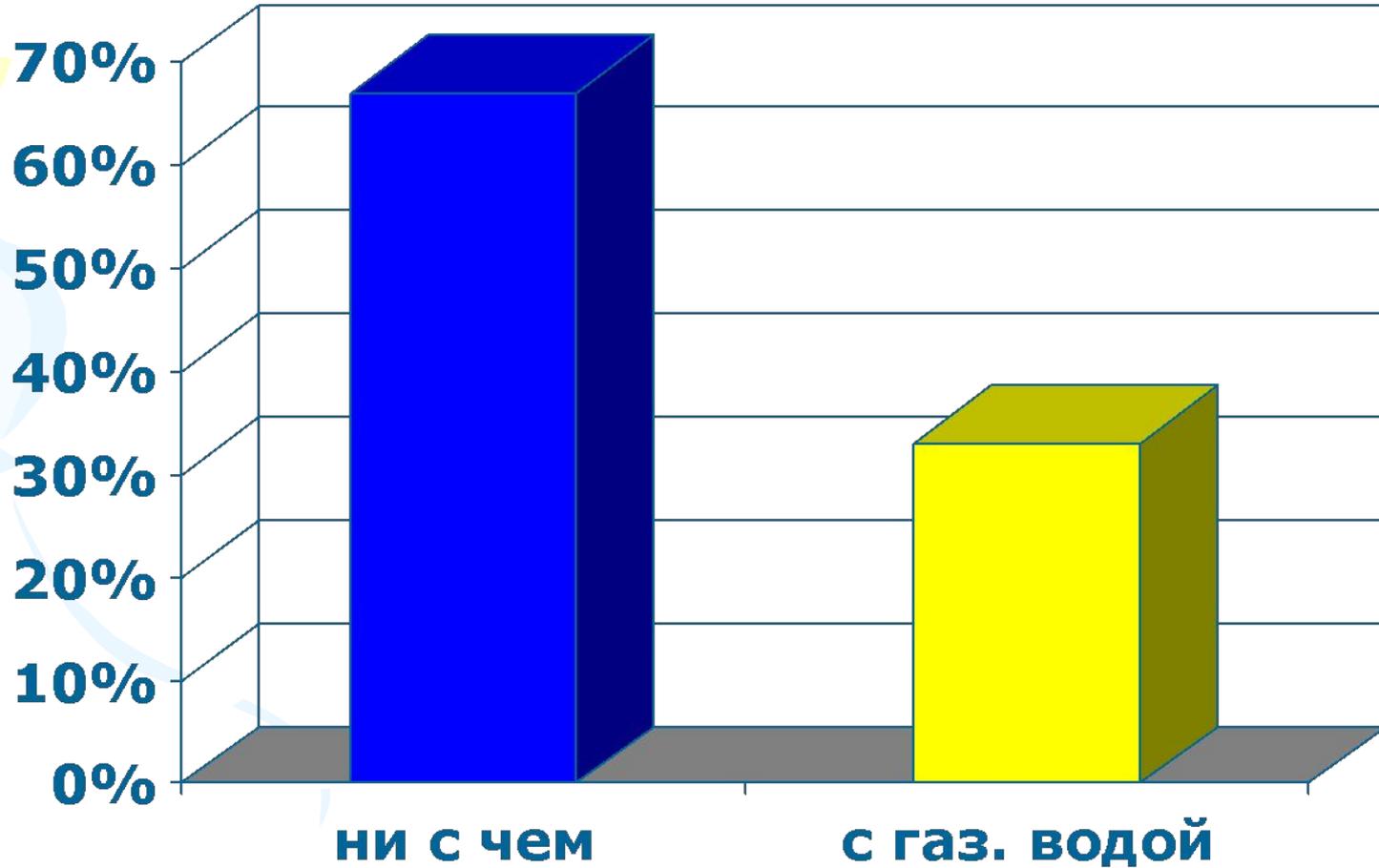
Как часто вы употребляете чипсы в пиццу?



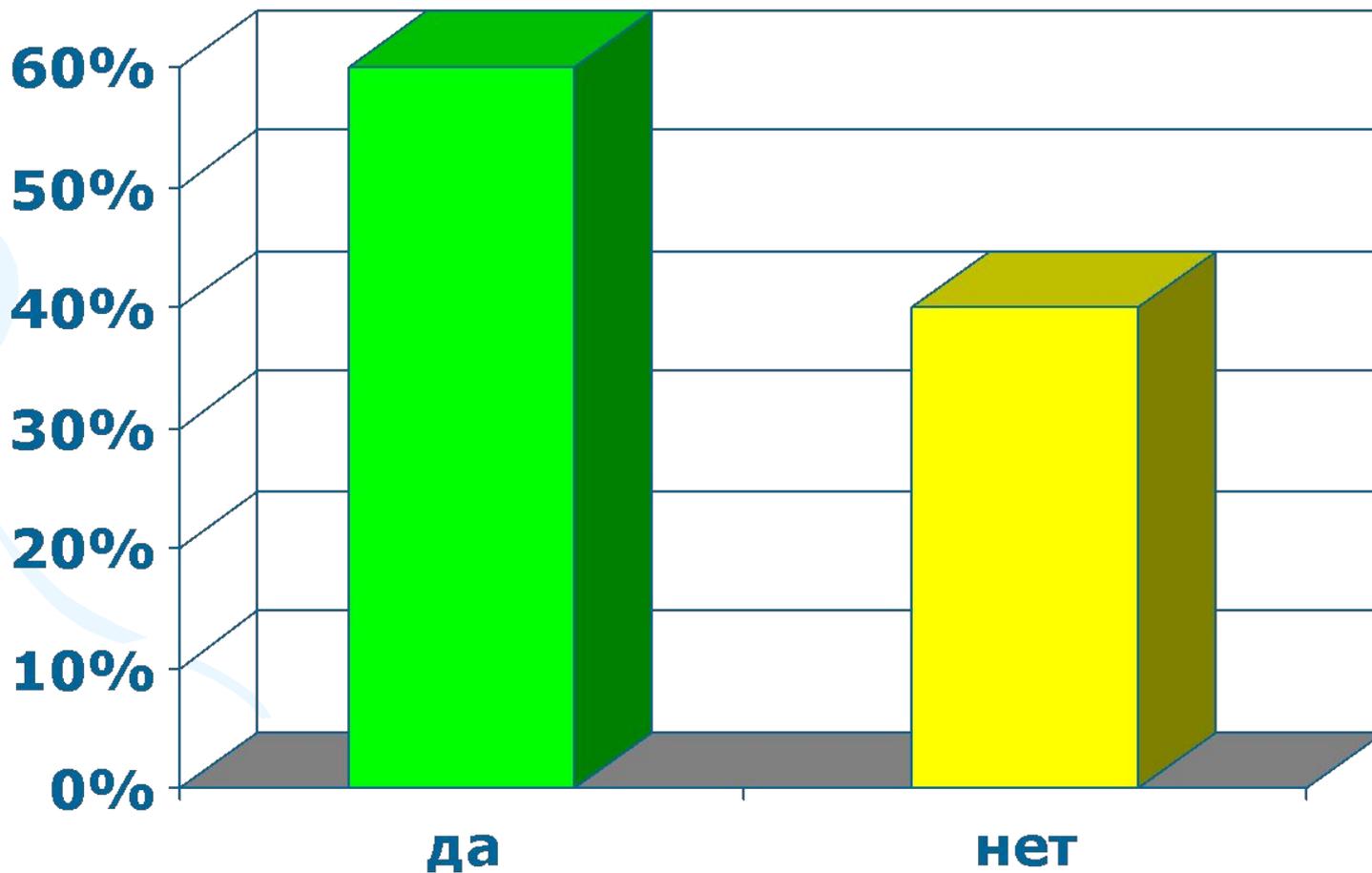
СКОЛЬКО ЧИПСОВ В ДЕНЬ ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ?



С чем вы употребляете чипсы?



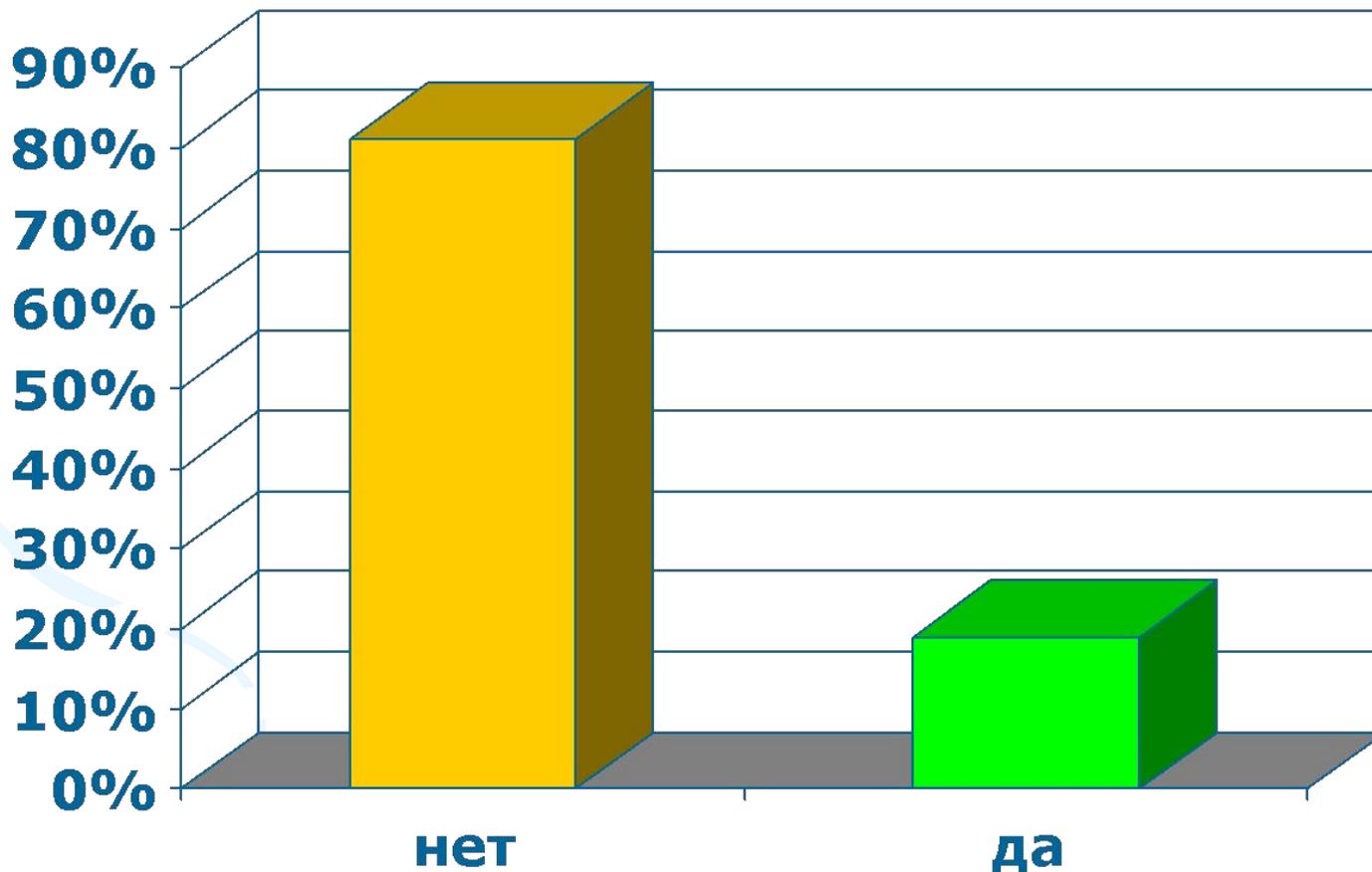
Едите ли вы чипсы во время просмотра кинофильмов?



Вредны ли чипсы?

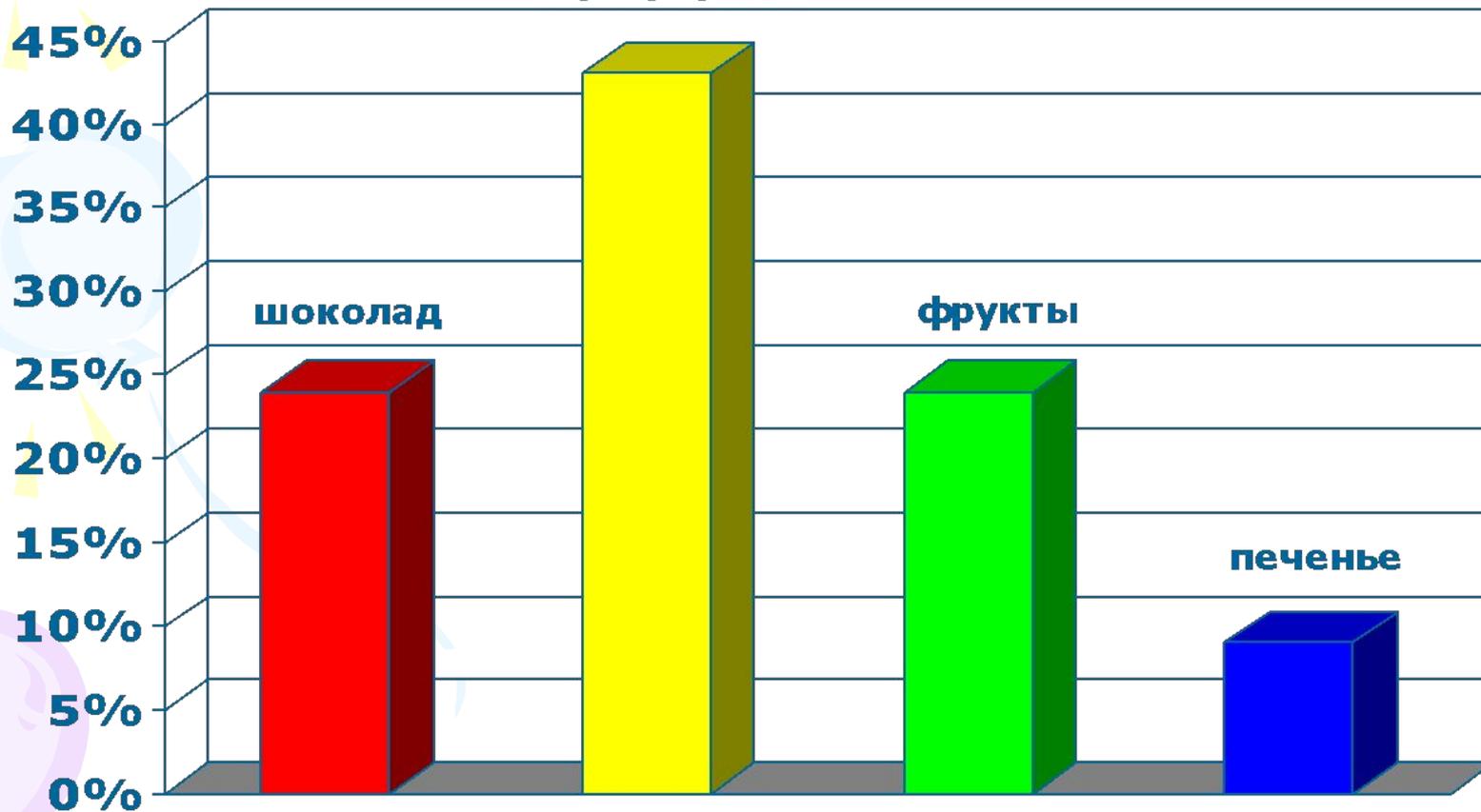


Замечали ли вы ухудшение самочувствия после употребления чипсов?



Если не чипсами, то чем лучше перекусывать школьнику?

бутерброды

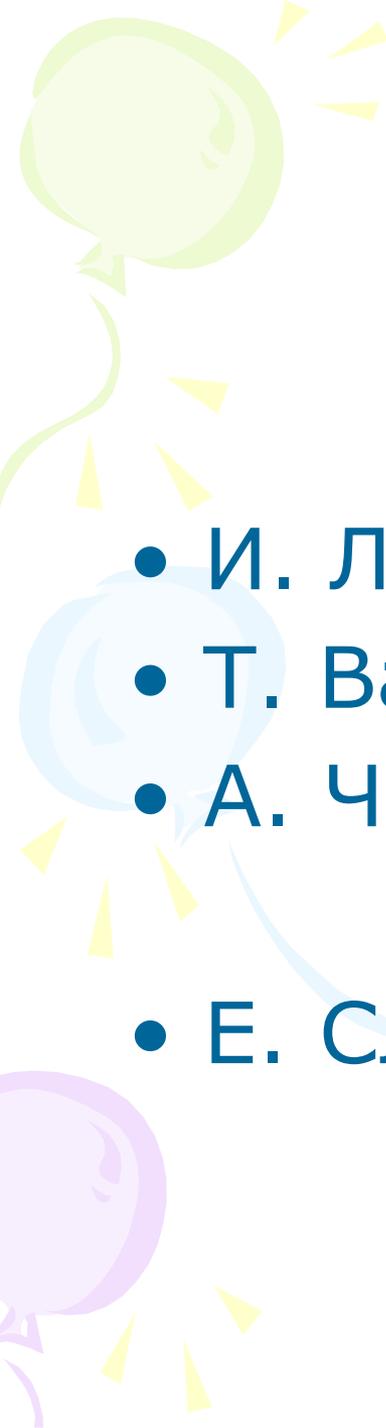


Состав чипсов

Название чипсов	белки	жиры	углеводы	соль	добавки	калорийность
LAY ^{IS}	6,5 г	30г	53г	0,7 г	Ароматизаторы, красители Усилители вкуса	510 ккал
Московский картофель	4,6 г	35,6г	47,2г	0,7г	Ароматизаторы, красители Усилители вкуса	528ккал

Полученные данные позволяют нам сформулировать следующие **рекомендации:**

- чтобы избежать возможных отрицательных воздействий на здоровье, отказаться от употребления чипсов совсем;
- употреблять чипсы в виде хрустящих хлебцев для оздоровительного питания;
- заменить картофельные чипсы диетическими яблочными;
- чипсы – калорийный продукт. Поэтому их надо употреблять в разумных пределах. Покупать чипсы только в мини-пакетиках;
- употреблять чипсы только после еды.



литература

- И. Лопатухина «О здоровой пищи»;
- Т. Васильева «Правила питания»;
- А. Чемоданов «Что нужно знать о
питании»;
- Е. Слуцкая «Яблочные чипсы»