



Устный журнал

*Человек есть то,
что он ест...*

*Подготовила: Грошева И.В.
МОУ Малодубенская СОШ*





Пять самых вредных продуктов питания

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





Значение E



Пищевые добавки, запрещенные к применению в РФ: E121, E123, E240

- **E 100 - E 182** - красители,
- **E 200 – E 280** – консерванты, способствующие длительному хранению,
- **E 300 – E 391** – антиокислители, замедляющие окисление продуктов,
- **E 400 – E 481** – стабилизаторы, сохраняющие консистенцию продуктов,
- **E 500 – E 585** – эмульгаторы, поддерживающие структуру продуктов питания,
- **E 600 – E 637** - усилители вкуса и аромата,
- **E 700 - E 899** - запасные индексы,
- **E 900 – E 967** - противопенные вещества, глазирователи
- **E 1000** - подсластители соков и кондитерских изделий.



Колбаса

- **E-250-252** – вызывают нарушение давления, могут спровоцировать заболевания печени и кишечника, канцерогены
- **E-450** – вызывает расстройство желудка, поражает желудочно-кишечный тракт, разрушает кальций, магнезию, железо
- **E-621** – является возбудителем центральной нервной системы





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





Жевательная резинка

- **E-421** - вреден для зубов, не более 20 г в день
- **E-951** - вреден для кожи, при большой дозировке опасен для здоровья!
- **E-965** - не более 20 г в день





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





Кетчуп

- E-211(бензоат натрия) –опасен, канцероген!
- E-122(кармазин) – сыпь подозрительный
- E-412(гуарова камедь) - сыпь





«РОЛЛТОН»

- **E-412** – кожная сыпь
- **E-621** – опасен для здоровья!



Крабовые палочки

- E-407 – кишечные расстройства, опасный!
- E621 – опасный
- E-450 – 452 - опасны





Майонез

- E 211 – опасный, канцероген, сыпь
- E 412 - сыпь
- E 160в, E 100, E 203 - безопасны





Наши рекомендации

- 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, супов из пакетов, хот-догов и других продуктов быстрого питания – они наполовину состоят из вредных пищевых добавок.
- Не увлекайтесь магазинными консервами, копченостями, газированными и концентрированными напитками.



Практическое занятие

Тема: Пищевые добавки

- **Цель:** научиться расшифровывать коды пищевых добавок (с индексом E)
- **Задачи:** провести расшифровку кодов предложенных вам этикеток пищевых продуктов и сделать вывод о целесообразности применения данного продукта, учитывая их влияние на организм.





Ответы на вопросы

- Очень люблю сладкие газированные напитки, а мама говорит, что это вредно. А что на самом деле?





Отвeты на вопросы

- Дома все салаты заправляем майонезом. Это не вредно?





Ответы на вопросы

- К чему приводит неправильное питание?





Отвeты на вопросы

- Играя на компьютере, могу съесть несколько пачек чипсов. К чему это может привести?





Ответы на вопросы

- Посмотрела Вашу презентацию «Сколько мяса в колбасе?». Я очень люблю сосиски, и бутерброды с колбасой, и как быть?





Ответы на вопросы

- Почему вредно есть на ночь?



Ответы на вопросы

- Правда ли, что при обработке фруктов и овощей используют фенол?





Ответы на вопросы

- Как оградить себя от чрезмерного количества нитратов?





Ответы на вопросы

- Люблю «Макдональдс»! Посмотрел фильм «Смерть от «Макдональдса». Неужели всё так серьёзно?





*Здоровое тело – продукт
здорового рассудка
Б.Шоу*

**Правильно питайтесь,
и будьте здоровы!**