


*...E121...E123..E216...E217...E240...*

# **Пищевые добавки- полезные, вкусные и запрещённые**

**Московских Анастасия**

**9 А класс МОУ СОШ № 27 города Белово**



**«Пищевые добавки - это технические составляющие продуктов, необходимые на данном этапе развития пищевой промышленности. Опасного в них ничего нет»,-официальное заверение высокого чиновника вице-президента КонфОПа Дмитрия Янина**

A decorative graphic on the left side of the slide features a light green balloon at the top, a light blue balloon in the middle, and a light purple balloon at the bottom. Yellow streamers and triangular flags are scattered around the balloons.

# Цель работы :

- **Определить, являются ли пищевые добавки, используемые в производстве наиболее употребляемых подростками видов пищевых продуктов, вредными или опасными для здоровья, а также уровень информированности самих подростков и их родителей о тех пищевых добавках, которые используются в производстве наиболее часто.**

# Что такое пищевые добавки?

Это природные соединения и химические вещества, которые сами по себе обычно не употребляются как пищевой продукт или обычный компонент пищи, но которые добавляют в продукты питания для того, чтобы они дольше хранились, для приобретения стойкости вкуса, улучшения внешнего вида. Обозначаются они буквой Е и имеют специальные номера.





**E1..-красители**

**E2..-консерванты**

**E3..-антиокислитель**

**E4..-загуститель**

**E5..-эмульгатор**

**E6..-усилитель вкуса**

**E7..-пеногаситель**

- **В настоящее время запрещены к применению в пищевой промышленности в Российской Федерации пищевые добавки Е 121, Е 123, Е 240, Е 216, Е 217. Все они являются канцерогенами, т.е. веществами, вызывающими раковые заболевания**



**Около двухсот различных  
пищевых добавок**

**не разрешены**

**к применению в пищевой  
промышленности России.**

E105    E106    E111    E125    E126    E130  
E152    E181    E191    E216    E217  
E389    E476 .....



# Анкета

- 1.Какую жевательную резинку вы употребляете наиболее часто?**
- 2.Сколько в день вы употребляете жевательных пластинок?**
- 3.Какую газированную воду вы употребляете чаще всего?**
- 4.Сколько раз в неделю вы употребляете газированную воду?**
- 5.Чаще всего вы употребляете: кириешки, чипсы, газ. воду, шоколад йогурт?**
- 6.Какую лапшу быстрого приготовления вы употребляете чаще всего?**
- 7.Что вы знаете о пищевых добавках?**



# 75% подростков употребляет более 5 жевательных пластинок в день



- пищевая добавка Е 171, придающая Orbit белый цвет, ничто иное, как титановые белила – диоксид титана

# Пепси – колу каждый пятый пьёт каждый день



- Кофеин - мягкий психоактивный стимулятор, способный вызывать зависимость. Кофеин увеличивает выделение кальция с мочой, может вызывать раздражительность, бессонницу, нервозность, головные боли. У детей может нарушаться способность концентрировать внимание.

# 60 % опрошенных едят лапшу быстрого приготовления Ролтон

- в состав лапши Ролтон входит не разрешённая в России добавка

**Е 389 –**

***Дилаурилтиодипропионат  
(антиокислитель)***





- **В составе шоколада Alpen Gold – не разрешённая добавка**

***Е 476 - Полиглицерин полирицинолеаты (загуститель).***



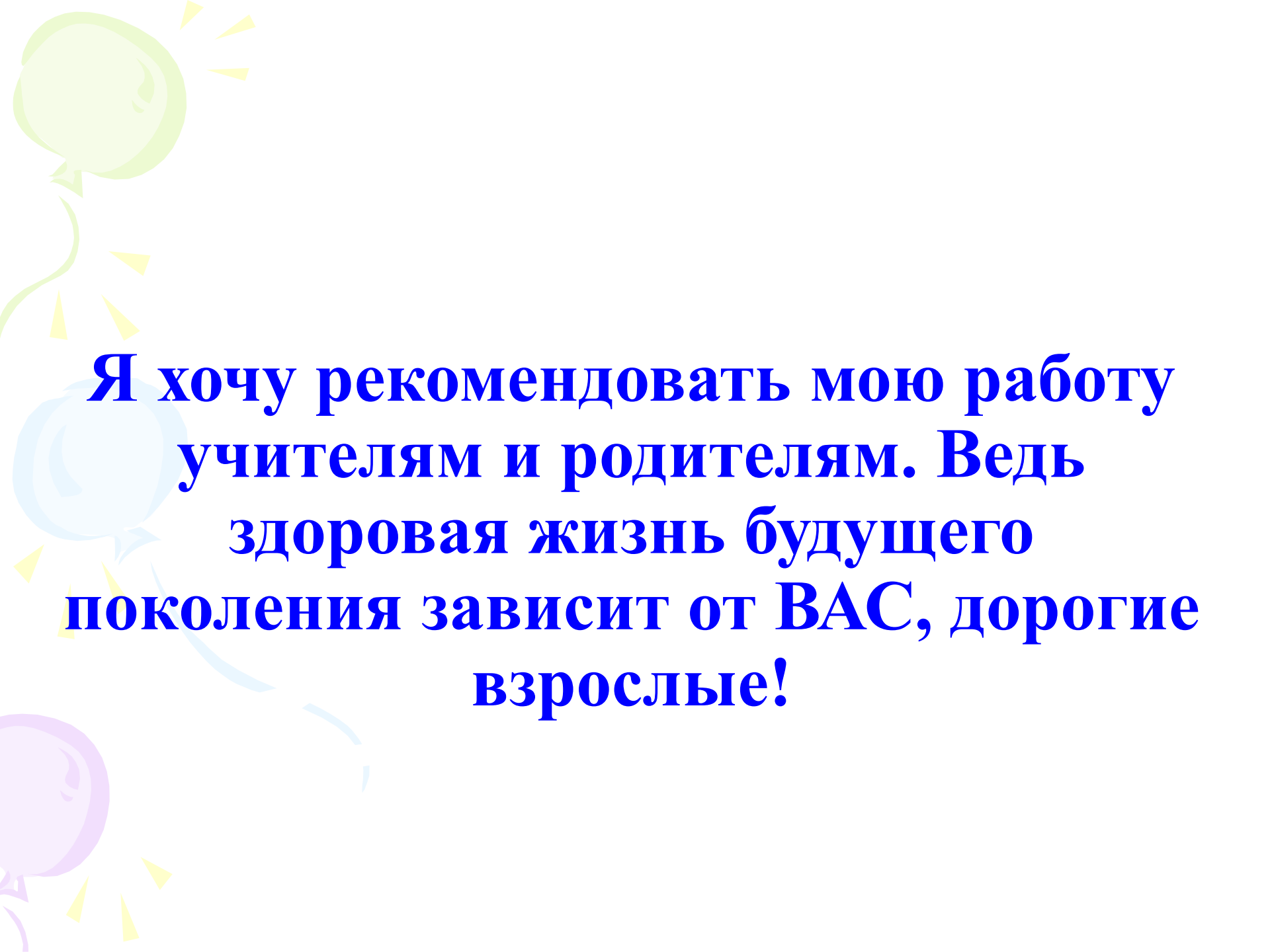
## **Выводы:**

- **Современный человек не может полностью избежать употребления пищевых добавок**
- **Важно знать, какие добавки содержатся в конкретных пищевых продуктах.**
- **Выполняйте следующие рекомендации**



# Рекомендации

- **Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.**
- **Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.**
- **Пейте свежеприготовленные соки.**
- **Обходитесь без газированной воды.**
- **Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.**
- **Не употребляйте супы и лапшу быстрого приготовления, готовьте сами.**
- **В питании все должно быть в меру и по возможности разнообразно.**

The background features a white surface with decorative elements on the left side. There are 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 is accompanied by several small, yellow, triangular rays emanating from it, suggesting a bright or celebratory atmosphere.

**Я хочу рекомендовать мою работу  
учителям и родителям. Ведь  
здоровая жизнь будущего  
поколения зависит от ВАС, дорогие  
взрослые!**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**Работу выполнила:  
Московских  
Анастасия  
МОУ СОШ №27  
Учитель: Иванова  
Галина Анатольевна**