

# Чипсы - полезно или вредно?



Линькова  
Анастасия,  
3 класс  
Учитель:  
Фролова О.М.

Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало,  
Два важных правила запомни для начала:  
Ты лучше голодай, чем что попало ешь,  
И лучше будь один, чем вместе с кем попало.  
Омар Хайям.

\*

# Актуальность

*Среди школьников очень популярны чипсы. Родители считают, что эти продукты вредны для нашего организма. Реклама утверждает, что есть эти продукты здорово и модно. У нас возникли вопросы: чем же вредны эти продукты? Знают ли об этом мои сверстники? Какая пища вкусная и полезная одновременно? И как вообще нужно правильно питаться? Так как напрямую связано с нашим здоровьем.*



# Мы выдвинули 2 гипотезы

## 1. Чипсы вредны



## 2. Чипсы вкусны, а значит полезны

# Цель исследования:

Проведение качественного анализа чипсов и их влияние на здоровье детей.

## Задачи:

- уточнить вредность модных и любимых школьниками продуктов;
- выяснить, как питаются учащиеся начальных классов нашей школы (провести анкетирование);
- собрать информацию о влиянии чипсов на здоровье человека;
- изучить состав чипсов;
- по итогам исследовательской работы разработать памятки по выбору полезных продуктов питания для детей.

# Объект исследования:

чипсы и их влияние на здоровье школьников.

# Методы:

- ✓ работа с литературой (энциклопедии, журналы, газеты)
- ✓ работа в сети Интернет
- ✓ анкетирование и опрос
- ✓ наблюдение
- ✓ работа с компьютером
- ✓ исследование (анализирование состава чипсов)
- ✓ эксперимент

# Что такое чипсы?

- **Чипсы** (по-английски – **стружка**) – закуска из тонких как бумага ломтиков картофеля, обжаренных в масле. Продаётся как готовый к употреблению продукт питания.
- Если чипсы приготовлены из высушенного тонкого слоя картофельного пюре, они могут называться **картофельными вафлями**.

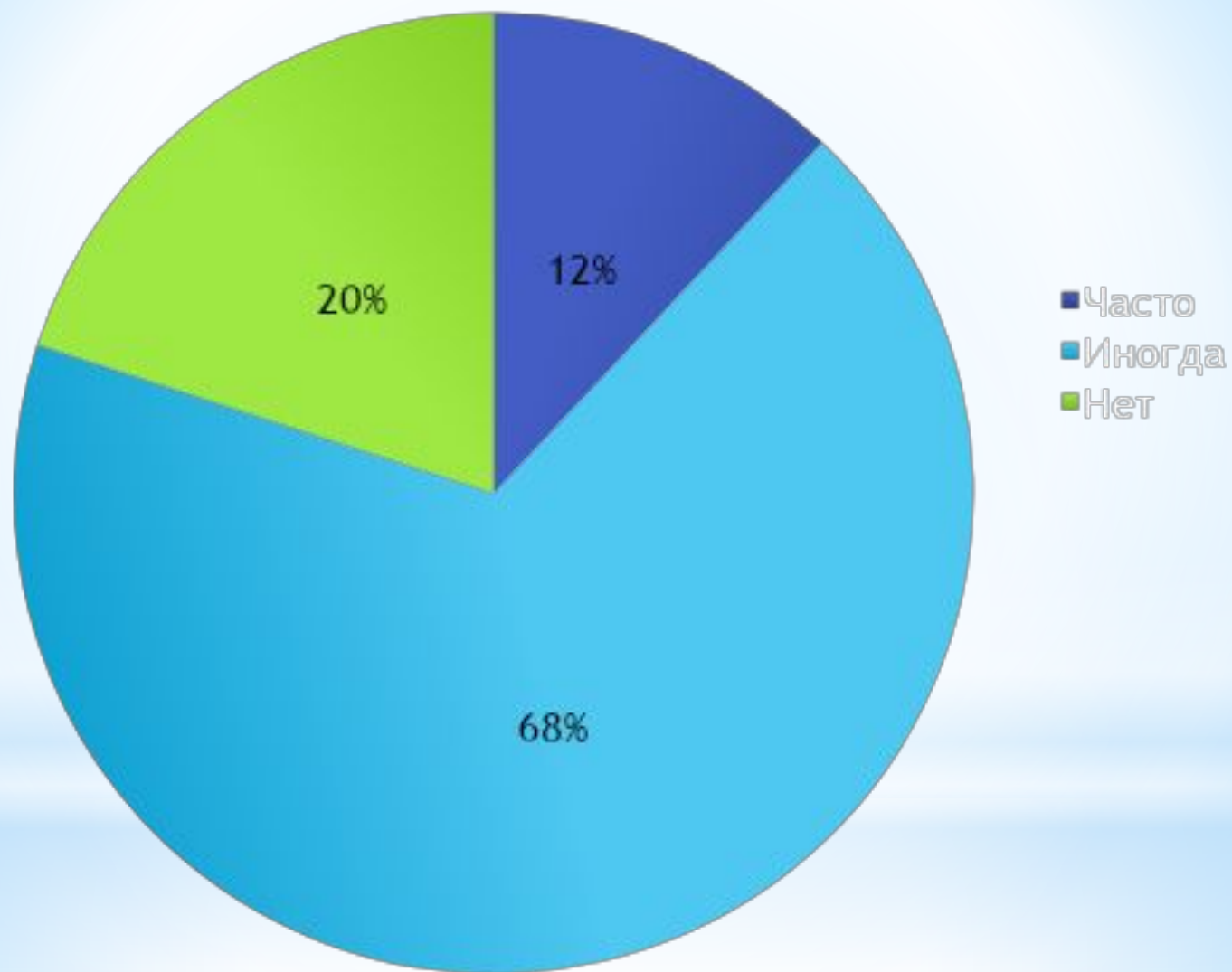


## В нашей стране...

...Чипсы появились в 1963 году и назывались «Хрустящий картофель Московский в ломтиках». Они продавались только в Москве.

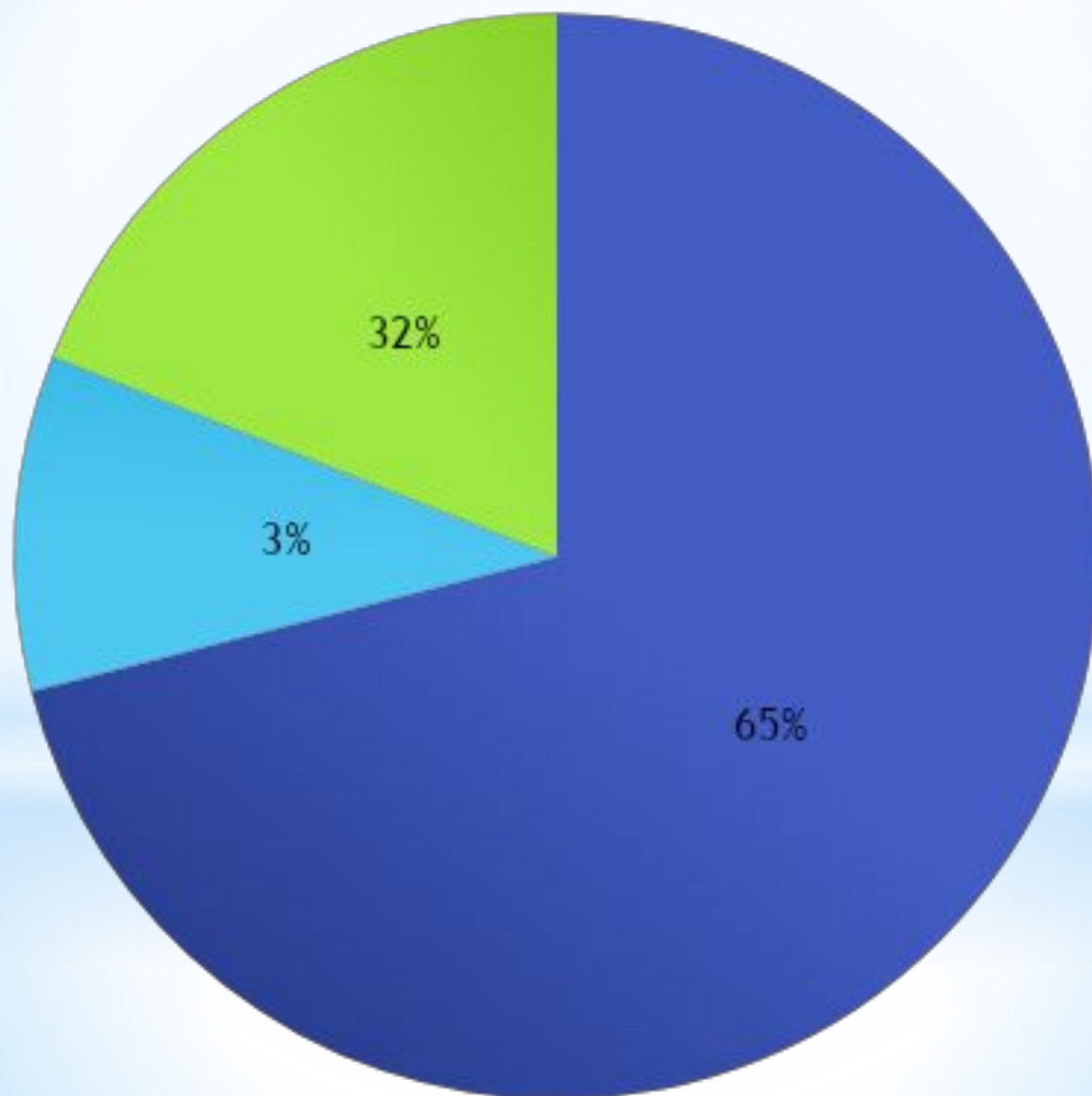


## Употребляете ли вы чипсы?

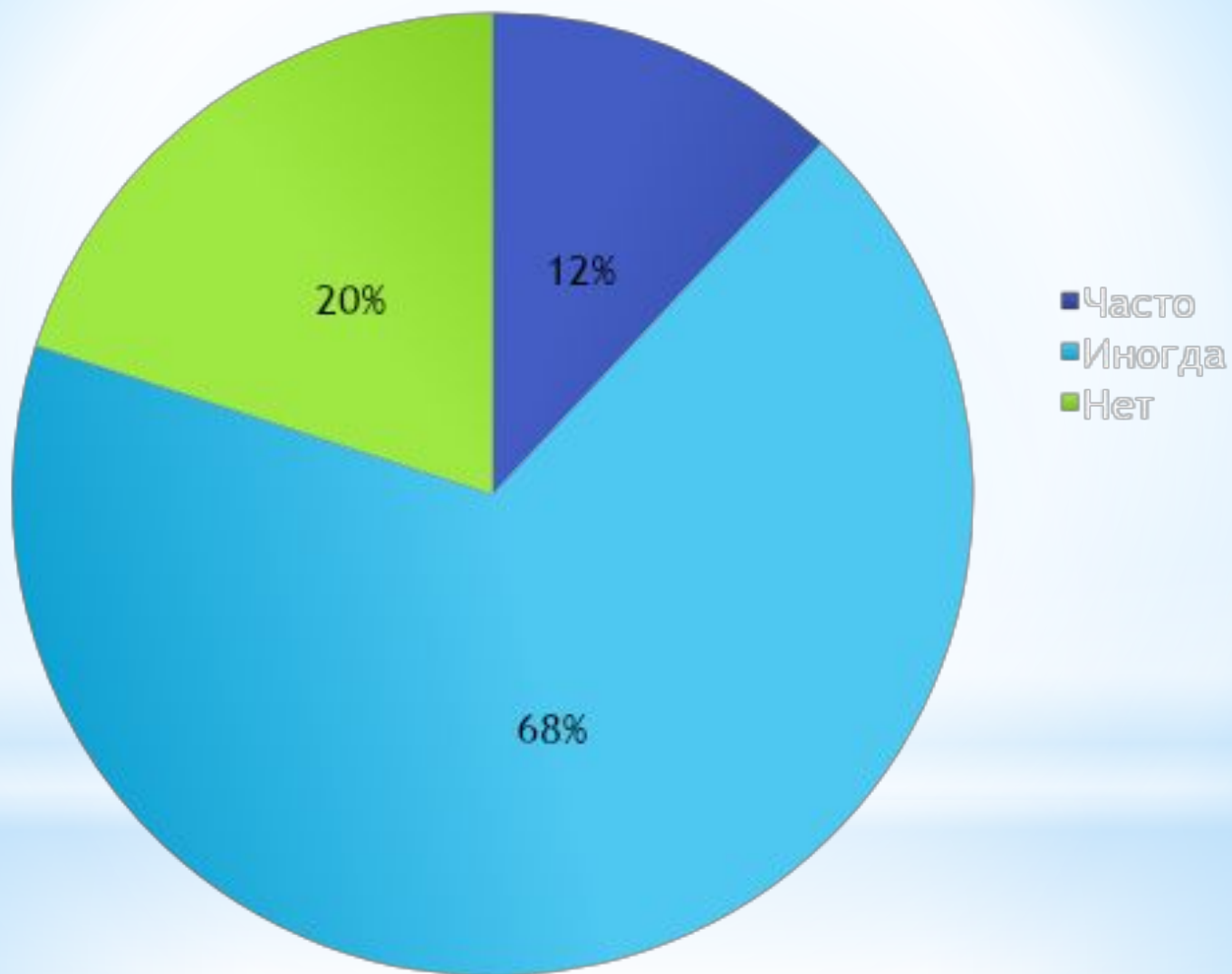




## Что Вам нравится в чипсах?



## Употребляете ли вы чипсы?



# Исследование состава чипсов

- картофель
- масло растительное
- соль
- лактоза
- Е 621 (глутамат натрия)
- Е 330 (лимонная кислота)
  - натуральные и натурально-идентичные ароматические вещества
- фосфат натрия
- акриламид

# Исследование состава чипсов

- картофель
- масло растительное
- соль
- лактоза
- Е 621 (глутамат натрия)
- Е 330 (лимонная кислота)
  - натуральные и натурально-идентичные ароматические вещества
- фосфат натрия
- акриламид

**1 опыт: «Сохранение вкусовых качеств»**

**через 2 недели**



## Результаты моего исследования

### Вред:

- Большинство продаваемых закусок и чипсами нельзя назвать!
- Везде используются глутамат натрия, ароматизаторы и консерванты.

### Польза:

- Чипсы вкусны и питательны, если приготовлены мамой на кухне.
- Вы знаете, что чипсы не пережарены, и в них только натуральные приправы и соль.

**Подумайте, и решайте сами!**

# Определение жиров в чипсах



е чипсы «Lays», менее жирные -  
В 100 г чипсов содержится 600 - 700 ккал

**2 опыт: «Обнаружение маслосодержащих веществ»**





# Наши опыты



**Вывод:** чипсы действительно делают из сортов картофеля с низким содержанием крахмала. (в настоящее время чипсы делают вовсе не из картофеля, а из восстановленного концентрата порошковой сублимированной картошки). Самое высокое содержание крахмала в «Русской картошке», самое низкое в «Cheetos».

# Последствия употребления чипсов:

- ухудшение работы поджелудочной железы, почек, печени;
- снижение иммунитета;
- увеличение риска развития сердечно - сосудистых заболеваний;
- способствуют развитию рака.



# Есть над чем подумать

**Человек есть то, что он ест.**

- 75 % всех болезней заложены в детские годы
- болезни органов пищеварения занимают 2 место
- Каждый десятый ребенок имеет гастрит и другие заболевания пищеварительной системы
- за последние 10 лет в 1,5 раза увеличилось количество детей с болезнями пищеварения

# Здоровый образ жизни

- ❖ Чипсы вредны для здоровья младших школьников
- ❖ Обучающиеся начальных классов в количестве 82 человек обеспечены полноценным горячим завтраком бесплатно, что так необходимо развитию детского организма.
- ❖ Самый полезный сок - не в пачке, а соковыжималке.
- ❖ Самая безопасная пища - под этикеткой «Продукт не содержит искусственных красителей и консервантов»
- ❖ Свежие продукты полезнее замороженных
- ❖ Продукты, имеющие яркий цвет, переполнены красителями.
- ❖ Полезнее купить исходные продукты и приготовить самим, чем выбрать полуфабрикаты, готовую еду или консервы.