

Муниципальнбюджетное общеобразовательное  
учреждение

« Новоенисейская ООШ»

# *Пищевые добавки – кушать или нет?*



Автор: Децура Диана

ученица 3 класса

Руководитель: Анпилогова

Валентина Михайловна

учитель начальных классов

с. Новоенисейка, 2016 г.

# Актуальность

Гамбургеры, жевательные резинки, чипсы, сухарики, газированные напитки стали неотъемлемой частью нашего питания.

Что представляют собой эти продукты?  
Как влияют на организм человека?



**Цель:** Изучить пищевые добавки и их влияние на организм человека.

**Задачи:**

- 1) Изучить литературу о пищевых добавках, их названиях, значении, вреде и пользе для здоровья человека.
- 2) Провести анкетирование учащихся с целью узнать, какие продукты они чаще всего едят.
- 3) Исследовать наиболее распространённые продукты питания на наличие пищевых добавок.
- 4) Дать рекомендации по правильному выбору продуктов питания.
- 5) Сделать вывод о пользе и вреде пищевых добавок.

**Гипотеза:** Если владеть информацией о наличии пищевых добавок в продуктах питания и воздействии их на организм. Возможно избежать осложнений в здоровье человека.



# История возникновения пищевых добавок.



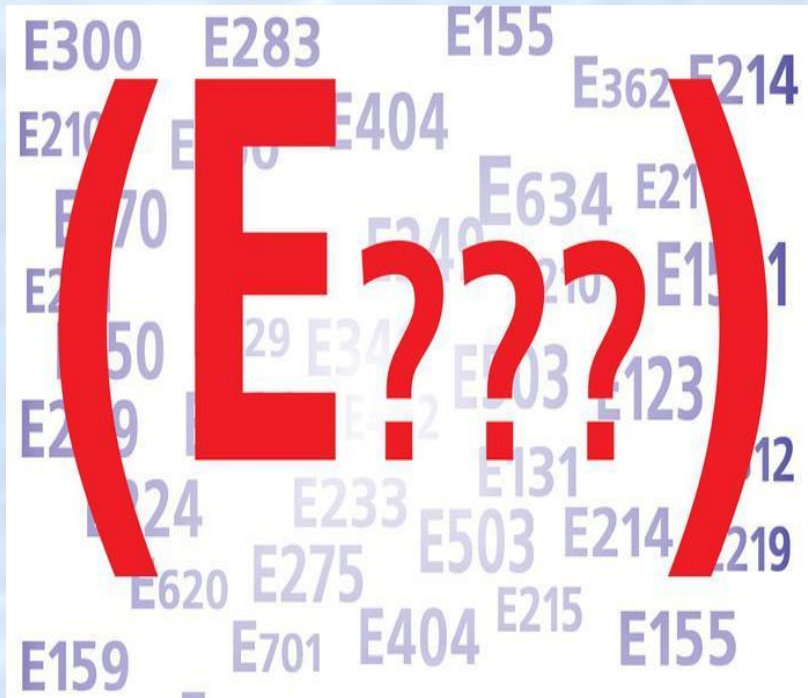
История пищевых добавок насчитывает не одно тысячелетие. Специи давно используют как пищевые добавки: перец, мускатный орех, корица и др

С развитием науки  
пищевая химия,  
добавки стали  
искусственными.



В прошлом веке  
«улучшители» вкуса  
посталены на поток.

# Классификация пищевых добавок



E-100- E-182	Красители
E-200- E -299	консерванты
E-300- E- 399	антиоксиданты
E-400- E- 499	стабилизаторы
E-500- E- 599	эмульгаторы
E-600- E- 699	ароматизаторы Усилители вкуса и аромата

## Исследование 1

Вопросы	3 класс ( опрошено 9 человек)	4 класс ( опрошено 11 человек)	9 класс ( опрошено 8 чел)
Какую жевательную резинку вы употребляете наиболее часто?	джуси– 1 чел Хуба- буба – 1 чел Орбит -7 чел	мятную – 1 чел Хуба- буба – 4чел Орбит -6 чел	орбит – 5 чел Дирол – 2 чел Нет -1
Сколько в день вы употребляете жевательных пластинок?	от 5 до 20 пласт.	от 1 до 15 пласт.	1 раз -2 чел. 2-3 раза - 3 чел До 10 пласт -2 чел Нет1 чел
Какую газированную воду вы употребляете чаще всего?	Лимонад, кока –кола, лель, пепси.	Лимонад, кока –кола, лель, пепси, ханкуль.	флеш – 4 чел пепси - 1 чел ханкуль -2 чел Нет -1 чел
Сколько раз в неделю вы употребляете газированную воду?	от 1 до 5 раз	от 1 до 5 раз	1 до 3 раз
Чаще всего вы употребляете: кириешки, чипсы, газ.воду, шоколад, йогурт?	кириешки, чипсы, шоколад, газ. Воду , йогурт	кириешки, чипсы, шоколад, газ. Воду , йогурт	газ. воду, шоколад
Какую лапшу быстрого приготовления вы употребляете чаще всего?	Ролтон , доширак	Ролтон , бигбон, доширак	Ролтон , бигбон, доширак (Употребляют все в пищу)
Что вы знаете о пищевых добавках?	Ничего, дает вкус	Приправа, яд.	Вредны, их добавляют в продукты, ничего, создают привыкание







Наименование продукта	Наличие Е добавок	Польза или вред
<b>Жвачки: орбит, дирол, лайф из...</b>	Е 414, Е330, Е296, Е171, Е322, Е420, Е903	<p>Польза от жвачки. Очищает зубы от остатков пищи, ускоряет процесс переваривания пищи, помогает устранить запах изо рта, снижает нервное напряжение.</p> <p>Вред. вызывает болезни желудка, составляющие жвачки могут накапливаться в организме и провоцировать болезни, сахар при длительном контакте с эмалью способствует развитию кариеса, большое количество потребляемых в день жвачек (15–20 штук) вызывает резкую потерю веса и расстройство работы кишечника.</p>
<b>Лимонад, кока-кола, пепси, флеш,</b>	Е 330, Е 331, Е 296, Е 211, Е950	<p>Плюсы: якобы утоление жажды, приятный вкус, получение энергетического заряда.</p> <p>Минусы: много Е-добавок, много сахара или более вредных сахарозаменителей, углекислый газ, который вреден для желудка, печени.</p>
<b>Кириешки, чипсы</b>	усилитель вкуса и аромата Е 621, Е 551 и др.	нарушают функции человеческих клеток.
<b>Ролтон, бигбон, доширак</b>	Е 621, Е 627, Е 631 и др.	Действует на организм по тому же принципу, что и наркотические вещества: вызывает привыкание, наносит непоправимые повреждения головному мозгу.
<b>шоколад</b>	Е 150, Е 476	<p>Стимулирует деятельность головного мозга, повышает качество интеллектуальной работы, улучшает память.</p> <p>Минусы</p> <p>Может вызвать аллергию, ожирение</p>
<b>йогурт</b>	Е100, Е102	Их плюсы - сладкая, приятная на вкус продукция, которая нормализует пищеварение при помощи содержащихся в них

## Исследование 2

Наименование продукта	Наличие Е добавок	Польза или вред
Орбит, дирол, лайф из...	Е 414 , Е 330, Е 276	Вред .вызывает болезни желудка, составляющие жвачки могут накапливаться в организме и провоцировать болезни, сахар при длительном контакте с эмалью способствует развитию кариеса, большое количество потребляемых в день жвачек (15–20 штук) вызывает резкую потерю веса и расстройство работы кишечника.
Лимонад, кока-кола, пепси, флеш,	Е 330, Е 331, Е 296), кокс (Е 211), Е950	Минусы: много Е-добавок, много сахара или более вредных сахарозаменителей, углекислый газ, который вреден для желудка, печени.
Кириешки, чипсы	Е 621, Е 551 и др.	нарушают функции человеческих клеток.
Ролтон, бигбон, доширак	Е 621, Е 627, Е 631 и др.	Действует на организм по тому же принципу, что и наркотические вещества: вызывает привыкание, наносит непоправимые повреждения головному мозгу.
шоколад	Е 150 Е 476	Стимулирует деятельность головного мозга, повышает качество интеллектуальной работы, улучшает память. Минусы Может вызвать спазмы кишечника

# Выводы по результатам исследования :

В результате проведенного мной исследования я убедилась, что все продукты содержат пищевые добавки.



**Берегите здоровье,  
Питайтесь правильно!**





