

Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы
«Школа №1392 имени Дмитрия Валерьевича Рябинкина»

Тема: «Сладость не в радость»

Выполнили: Комиссарова Ксения, Лисина Софья, Мамаева Полина

Руководитель: Макарова Марина Владимировна

Апрель, 2016

Актуальность:

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г.Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым, подчеркивая исключительную роль питания в формировании тела, поведении ребенка. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов, определяет степень защитной функции организма.

Цель:

проанализировать добавки, используемые в пищевой промышленности и в частности при производстве сладких напитков, различных сладостях. Выявить периодичность употребления пищевых добавок на организм ребёнка разной возрастной категории и отношение к ним самих школьников и их родителей.

Задачи:

1. изучить теоретический материал о пищевых добавках;
2. проанализировать химический состав распространенных продуктов – напитков, новых сладостей;
3. провести анкетирование в 1а, 4а, 7а, 10а и выявить отношение учащихся и их родителей к новым продуктам питания;
4. определить часто встречающиеся заболевания школьников 1а, 4а, 7а, 10а
5. выработать рекомендации по употреблению продуктов питания, содержащих определенные пищевые добавки.

Анкета и результаты анкетирования

1.Какие сладости вы больше всего любите?

- Карамель
- Шоколадные конфеты
- Мармелад, пастила, зефир
- Драже (Ментос, Скитлз, Фрутелла и др.)
- Киндер-сюрпризы
- Другое

2.Какие напитки вы любите?

- Лимонад
- Импортные напитки (Кока-кола, Пепси, Спрайт, Фанта и др.)
- Холодные чаи (Липтон, Нести и др.)
- Соки, нектары, морс (из магазина)
- Чай, кофе

3.Отношение родителей к вашим любимым лакомствам.

- Разрешают
- Покупают
- Разрешают в ограниченном количестве
- Запрещают
- Не знают

4.Моё отношение.

- Знаю, что вредно, но ем
- Это безопасно
- Мне всё равно
- Ем и пью втайне от родителей

Вариант	Голоса	1а		4а		7а		10а	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Драже	28	1	0	4	3	4	7	5	4
Киндер-сюрпризы	22	5	3	1	2	3	3	1	4
Шоколадные конфеты	20	1	1	4	0	5	3	3	4
Импортные напитки	34	6	1	7	4	2	6	5	3
Холодные чаи	23	1	0	1	0	4	6	5	6
Чай кофе	21	1	1	2	2	5	2	1	7
Разрешают в ограниченном кол-ве	33	3	3	6	3	5	6	0	7
Знаю, что вредно, но ем	33	7	4	5	6	3	7	1	7

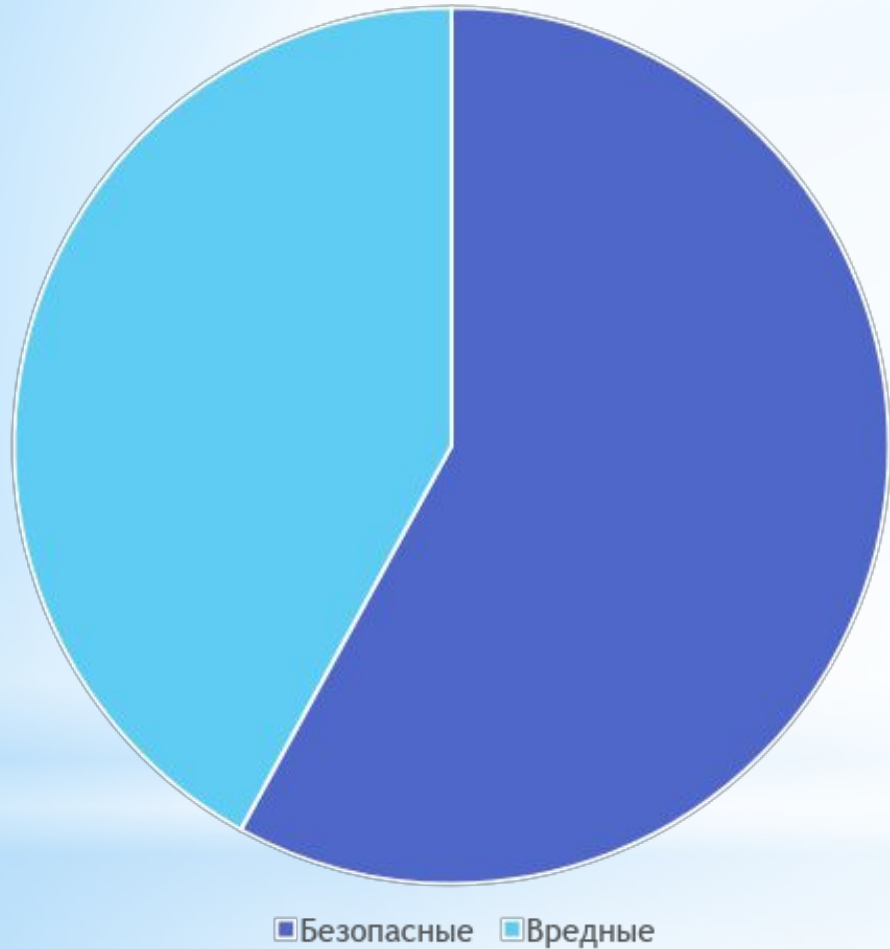
Вывод анкетирования:

Дети младшего возраста предпочитают напитки и сладости содержащие большое количество химических веществ, вызывающих различные заболевания. К сожалению, к вредным продуктам ребенка приучают сами родители. Все они знают о том, что полезно и что вредно для ребенка. Но часто не задумываются, из чего состоят те сладости, которыми они радуют своих детей и не запрещают их им есть.

Часто встречающиеся добавки

Название продукта	Химикат
1. Fruittella	Гуммиарабик, декстрины, глицерин, лимонная кислота
2. Mentos	Глазирователи , мальтодекстрин, E414, E418, E466, E473, E901, E903
3. Skittles	Глазирователи , E100, E120, E132, E133, E162a, E171, E296, E330, E331, E334, E903 , E904, E1400, E1422
Название продукта	Химикат
4. Sprite	Цитрат натрия, аскорбиновая кислота, лимонная кислота
5. Coca-Cola	Краситель сахарный колер IV, ортофосфорная кислота
6. Fanta	Лимонная кислота, краситель бета-каротин
7. Pepsi	E150a, E338

Пищевые добавки



Вывод:

Получается, что из всех химикатов, входящих в составы, выбранных нами продуктов 42% составляют пищевые добавки, наносящие вред здоровью.

Состояние здоровья учеников



Вывод:

Большинство учащихся страдают какими-то заболеваниями, а когда они употребляют в пищу различные богатые химикатами сладости и напитки, то их здоровье ухудшается.

Рекомендации для родителей и педагогов

Самое важное, что должен помнить родитель, обещая ребенку вредные сладости за хорошее поведение – что именно сейчас у него формируется культура еды. Ведь очень важно приучить ребёнка к здоровому питанию и здоровому образу жизни. Это не значит, что нужно делать культ из здоровой пищи, лишая малыша любых сладостей. Если хотите побаловать ребенка лакомством, то это могут быть изюм, сухофрукты или мед. Несложно найти рецепты блюд с такими натуральными подсластителями, которые наверняка придутся ребенку по вкусу, но зато это не навредит растущему организму, а наоборот, принесёт пользу. Постарайтесь выработать у ребенка привычку питаться правильно. Помогите ему вырасти здоровым!

В школьных столовых зачастую продаются вредные сладости и газировки. Дети чаще выбирают вредную вкусную еду, если выставить на витрину ещё и что-то полезное. А есть же в перерывы во время школьного обучения необходимо. Следовало бы прекратить продавать вредные продукты, ведь для детей они особенно вредны. Можно ведь продавать или раздавать фрукты, гематоген или йогурты.

Список литературы:

<http://am-am.su/35-stabilizator-e414-gummiarabik.html>

<http://am-am.su/466-e1400-dekstrin.html>

<http://am-am.su/43-stabilizator-e422-glicerin.html>

<http://am-am.su/406-e903-vosk-karnaubskiy.html>

<http://am-am.su/562-tablica-dobavok-e1000-e1999-dopolnitelnye-dobavki.html>