

Осторожно – ЧИПСЫ – это ВРЕД!





АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Здоровье для человека—это главная жизненная ценность.

Каждый человек в ответе за свое здоровье. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание.

Если человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остается здоровым до глубокой старости, но сегодня вокруг нас столько разнообразных вкусностей, что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты. Они не ядовиты, но при постоянном потреблении медленно разрушают человека изнутри.

Актуальность исследования заключается еще и в том, что мы, дети, употребляем еду быстрого приготовления, не имея представления о её влиянии на организм.



ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА

Почему нас заинтересовала тема о вреде чипсов? Потому что, мы и наши одноклассники частенько покупаем чипсы, для того чтобы быстренько утолить голод. Но от родителей и учителей мы постоянно слышим, что это вредно. Мы решили проверить.

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ВОПРОСЫ



1. Какой вред здоровью наносят чипсы?

2. Чем можно заменить чипсы?

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Выяснить качественный состав чипсов, их влияние на здоровье человека.



ГИПОТЕЗА:



**Частое употребление чипсов
может стать причиной серьезных
заболеваний.**

**ЧТОБЫ ЦЕЛЬ БЫЛА ДОСТИГНУТА, МЫ ДОЛЖНЫ
РЕШИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:**

1. Изучить состав чипсов и выяснить, что в них является опасным для здоровья человека.
2. Провести эксперименты, подтверждающие вред чипсов.
3. Предложить рекомендации по здоровому питанию.

**ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ МЫ БУДЕМ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ:**

1. Работа с литературой и интернет-ресурсами,
сбор материала по теме;
2. Проведём эксперименты.

ПРЕДМЕТ И ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Предмет исследования :

чипсы



Объект исследования:

здоровье человека



МЕСТО ИССЛЕДОВАНИЯ:



МБУ СОШ №46

СРОКИ И ЭТАПЫ ВНЕДРЕНИЯ ПРОЕКТА:

1.Подготовительный:

- **выбор темы;**
- **определение цели и формулирование задач;**
- **определение названия проекта;**
- **обсуждение плана работы с учащимися, возможных источников информации, ожидаемых результатов;**
- **выбор способов работы (используемые методы исследования).**

СРОКИ И ЭТАПЫ ВНЕДРЕНИЯ ПРОЕКТА:

2.Поисково - исследовательский

- изучение информационных источников по вопросу;**
- сбор и систематизация материалов;**
- оформление материалов исследования;**

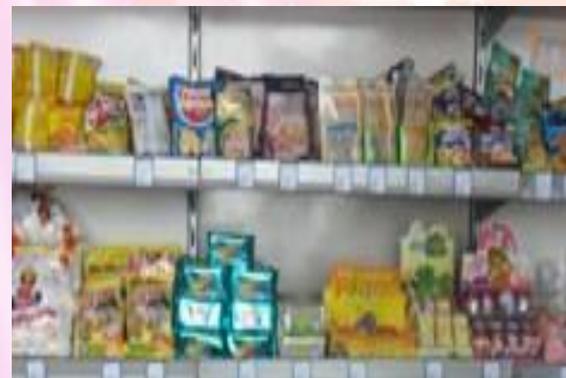
СРОКИ И ЭТАПЫ ВНЕДРЕНИЯ ПРОЕКТА:

3. Завершающий:

- предзащита проекта,**
- доработка проекта с учётом замечаний и предложений**
- ВЫВОДЫ**

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Изучая эту тему, мы хотим
дать ученикам представление
о вредных



зных продуктах,
воспитывать ответственное отношение к своему
здоровью. Корректировать вредные пищевые
пристрастия учащихся.

ЧТО ТАКОЕ ЧИПСЫ?



Чипсы (англ. *chips*, от *chip* — стружка) — закуска, представляющая собой тонкие ломтики картофеля, обжаренных в масле (фритюре). Продаётся как готовый к употреблению продукт питания.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЧИПСОВ

Считается, что чипсы случайно придумал Джордж Крам, индеец по происхождению.

24 августа 1853 года, на курорте Саратога-Спрингс (США), на ужине железнодорожный магнат Вандербильт вернул жареный картофель на кухню, пожаловавшись на то, что он «слишком толстый». Шеф-повар, решил подшутить над магнатом, нарезал картофель буквально бумажной толщины и обжарил. Так появились чипсы.

ПРОИЗВОДСТВО ЧИПСОВ



ЭКСПЕРИМЕНТЫ И ИССЛЕДОВАНИЯ

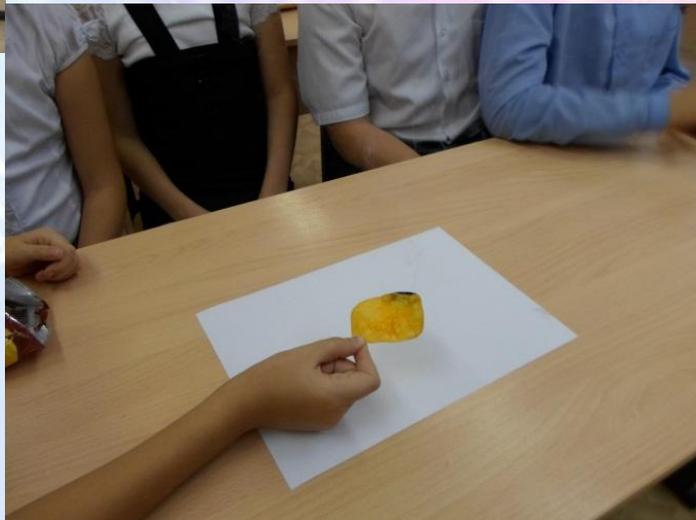
Определение наличия жиров в чипсах:



Вывод: в чипсах содержится большое количество жиров.

ЭКСПЕРИМЕНТЫ И ИССЛЕДОВАНИЯ

Определение наличия канцерогенов в чипсах:



ВЫВОД: в чипсах содержится опасное вещество-
акриламид

ЭКСПЕРИМЕНТЫ И ИССЛЕДОВАНИЯ

Определение наличия крахмала в чипсах:



ВЫВОД: чипсы делают не из картофеля, а из
восстановленного концентрата картофеля.

ЭКСПЕРИМЕНТЫ И ИССЛЕДОВАНИЯ

Определение наличия красителей в чипсах:



Вывод: в чипсах содержатся красители.

ВРАГИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

Гидрогенизированные жиры

они же трансжиры



Канцерогены

акриламид

глицидамид

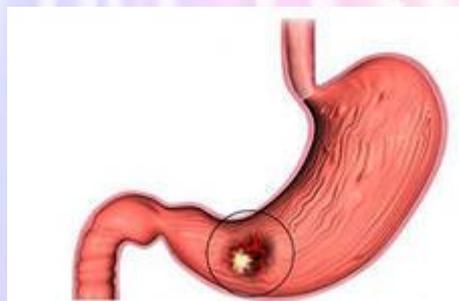


Глутамат натрия
он же E 621,
или усилитель вкуса,
или вкусовая добавка

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЧИПСОВ



тромбофлебит



Рак желудка



ожирение

ухудшение памяти

снижение скорости мышления

сердечнососудистые заболевания

аллергия



Сахарный диабет



ЭТИМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЧИПСОВ



Калий, кальций,
магний, фосфор



Йод, медь,
витамин С



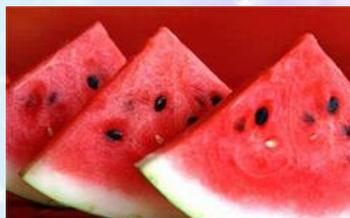
Витамин А, В, С



Калий, магний,
железо



сахара, клетчатка,
органические кислоты,
аскорбиновая кислота,
витамин В, пектиновые
вещества, микроэлементы,
ферменты витамин С



Фолиевая кислота,
глюкоза, каротин,
витамин В,
аскорбиновая кислота



Витамины А, В, С,
микроэлементы,
макроэлементы



Железо, калий, медь,
кальций, цинк,
марганец, йод



Витамины Д, Е,
аминокислоты



Каротин,
витамин С

ЗАКЛЮЧЕНИЕ(ВЫВОД)

- В процессе работы над проектом мы убедились, что чипсы являются вредной пищей, потому что содержат много искусственных добавок, ароматизаторов, жиров и являются причиной болезни желудка, отрицательно влияет на состояние кожи и волос.
- узнали, какими полезными продуктами, в которых находится много витаминов, можно заменить употребление чипсов
- научились работать с разными источниками информации, пользуясь Интернет-ресурсами;
- научились применять информационные технологии, подготовили презентацию по теме: «Осторожно-чипсы-это вред!»

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

**«Человеку нужно есть
Чтобы встать и чтобы сесть.
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь»**



Спасибо
за внимание