

ТАЙНЫ ВКУСА СОЛЕННЫХ СУХАРИКОВ



**Проект учащихся 1 «Б» класса
МАОУ начальной школы-
детского сада № 72
г. Калининграда**

Классный руководитель –
Горбунова Елена Владимировна

Цель проекта: определить вред от употребления соленых сухариков

Этапы проекта:

- 1. Изучение состава соленых сухариков**
- 2. Определение количества соли в пачке соленых сухариков**
- 3. Определение влияния соли на живые организмы**

1 этап

Изучение состава соленых сухариков

Состав: **хлеб**, изготовленный из смеси ржаной и пшеничной муки (мука ржаная обдирная, мука пшеничная 2 сорт, вода питьевая, **соль** поваренная пищевая, дрожжи хлебопекарные прессованные), **масло** растительное, комплексная вкусоароматическая добавка "бекон" (**соль**, натуральные и идентичные натуральным ароматические вещества, мальтодекстрин, декстроза, **специи**, усилители вкуса и аромата (**E621, E627, E631**), жир растительный, добавка, препятствующая слеживанию и комкованию (**E551**), регулятор кислотности **я** кислота.



А где
бекон?

Итак, в составе много пищевых добавок с буквой E

E621 (Глутамат натрия) — аллерген, ухудшает зрение, *опасен для детей* привыканием.

E627 (Гуанилат натрия двузамещенный) — нарушает артериальное давление, ведет к расстройствам желудка.

E631 (Инозинат натрия двузамещенный) — нарушает нормальное артериальное давление.

Опасен для детей.



Вывод: в соленых сухариках *мало* натуральных веществ, большую часть занимают пищевые добавки

Употребление продукции с Е-добавками не является слишком вредным *при умеренном потреблении* (например, несколько раз в месяц).

Опасна та ситуация, когда человек употребляет продукты с большим количеством пищевых добавок **ежедневно** или даже по несколько раз в день.

[Тихий убийца Е621](#)



Определение количества соли

в пачке сухариков

1. Измельчили сухарики
2. Добавили в смесь воду в соотношении 1:2
3. Данный состав пропустили через

фильтр



1. Полученный мутный раствор поставили выпаривать. В результате на дне образовалось коричневое пятно – соль с красителями.

2. Эти вещества соскоблили и взвесили

3. Результат: в одной пачке сухариков (45 гр.) – 2 грамма соли.





Человеку положено в сутки 10-12 граммов соли (это вместе с продуктами), а в чистом виде – 5-6 граммов.

Для ребенка эта норма уменьшается вдвое.

Вывод: одна пачка соленых сухариков содержит *суточную норму соли* для ребенка



3 этап

Определение влияния соли на живые организмы

1. Прорастили семена помидоров
2. Поливали одно растение обычной водой, другое - подсоленной.
3. Через несколько дней растение, поливаемое подсоленной водой, погибло.



Вывод: с избыточной солью живые организмы погибают.

Люди тоже не являются исключением. Исходя из второго этапа исследования становится понятно: если человек будет съедать **несколько** пачек сухариков в день, то он превысит свою **суточную**




потребления соли. А соль в больших количествах вызывает у человека заболевания почек, сердца и сосудов.



Вывод:

Частое употребление соленых сухариков приносит **вред** организму

Рекомендации:

1. Прежде чем купить пакет сухариков, задумайтесь, что важнее: 5 минут удовольствия или здоровье?
2. Сделайте сухарики сами: нарежьте хлеб, натрите его чесноком, сыром и т.д. и посушите его в духовке и й печи.



**Дренца Данила и
Пешехонцев Виктор
на Ярмарке
исследовательских и
творческих проектов
учащихся начальной
школы «Открытие»**

**Результат:
1 место**

