

УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА.

“Влияние современных продуктов питания на здоровье учащихся”



Составитель:
преподаватель-организатор ОБЖ
Нарожная Ирина Максимовна
ГБОУ Школа № 1692
Москва, Зеленоград

ГИПОТЕЗА.

- Продукты питания, имеющие в своём составе большое количество пищевых добавок, при частом использовании могут принести больше вреда, чем пользы.



ЦЕЛЬ РАБОТЫ:

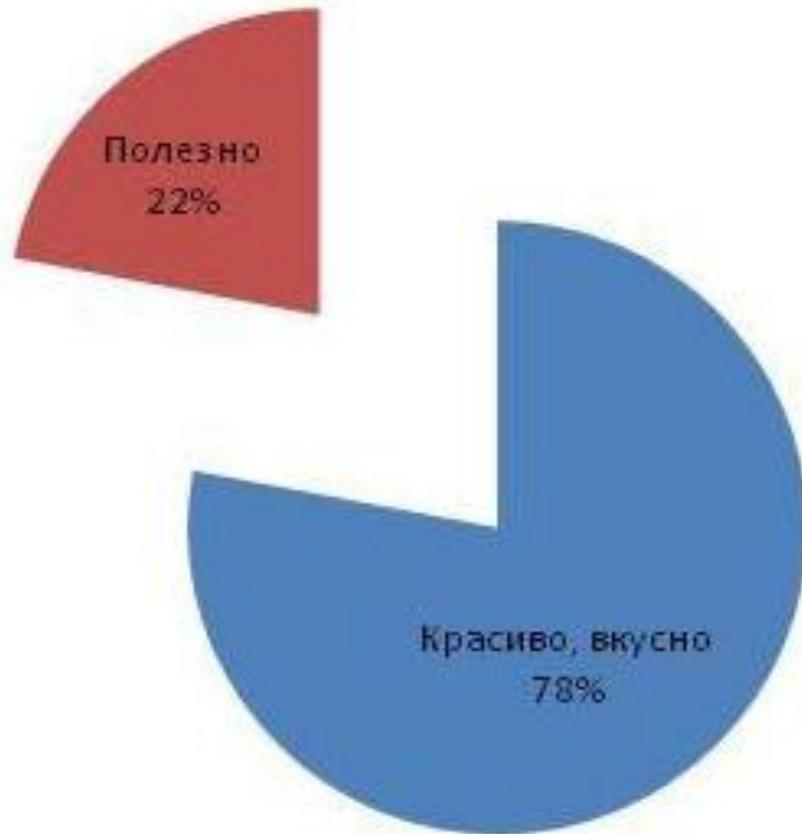
- Исследовать проблемы здоровья учащихся школы и качество некоторых продуктов питания.



ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ:

- Определить причины хронических заболеваний органов пищеварения.
- Исследовать качество питания учащихся школы
- Исследовать состав и качество некоторых продуктов питания.

ПРЕДПОЧТЕНИЕ В ЕДЕ. “ТО, ЧТО ВКУСНО, ИЛИ ТО, ЧТО ПОЛЕЗНО?”.



Красиво и вкусно, но безопасно ли то, что вкусно?

Продукт	Пищевые добавки	Заболевания
1. Вода "Pepsi"	Регулятор кислотности Е 338, краситель Е 150.	Расстройство желудка
2. Шоколад "Бабаевский"	Е 322, Е 476, Е 300	Заболевания желудочно-кишечного тракта
3. Майонез "Провансаль"	Ароматизатор сорбат калия, бензоат, натрия, сахарин натрия, бета-каротин	Ракообразующие, вредны для кожи
4. Жевательные конфеты "Starburst"	Е 1400, Е 1422, Е 160, Е 132, Е 110	Вредны для кожи
5. Кофе	Е 341, Е 452, Е 471, Е 472, Е 160	Расстройство желудка, вредны для кожи
6. Жевательная резинка "Orbit"	Е 420, Е 965, Е 422	Болезни пищеварительной системы
7. Сухарики "3 корочки"	Е 621, Е 551, Е 330	Злокачественные опухоли, отрицательно влияют на печень

ПРИЧИНЫ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ.

- Нерегулярное питание с перерывами более 3-4 часов;
- Частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений.
- Однообразное питание.
- Еда в сухомятку.
- Употребление некачественных продуктов.
- Несоблюдение режима дня.
- Малоподвижный образ жизни.
- Вредные привычки.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАССЫ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК.

- E 100-E 199 – КРАСИТЕЛИ (усиливают и восстанавливают цвет продуктов);
- E 200- E 299 – КОНСЕРВАНТЫ (удлиняют срок годности продуктов);
- E 300-E 399 – АНТИОКИСЛИТЕЛИ (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);
- E 400- E 499 – СТАБИЛИЗАТОРЫ (сохраняют заданную консистенцию продуктов);
- E 500 – E 599 – ЭМУЛЬГАТОРЫ (поддерживают определённую структуру продуктов питания);
- E 600 – E 599 – УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

- ❑ Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
- ❑ Не покупайте продукты с неестественно яркой кричащей окраской.
- ❑ Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
- ❑ Обходитесь без подкрашенной газировки, делайте соки сами.
- ❑ Не перекусывайте чипсами, сухариками, замените их орехами.
- ❑ Не употребляйте супы и каши из пакетиков, готовьте их сами.
- ❑ Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушенка.
- ❑ В питании всё должно быть в меру и по возможности разнообразно.

“Пусть ваша пища будет вашей
медициной и пусть вашими
лекарствами будет ваша пища”

Гиппократ.