

*"Пищевые добавки
в нашей жизни"*

Проверка знаний

Задание 1 :

I вариант - выбрать из списка продукты питания,

II вариант - питательные вещества.

а) молоко, б) белки, в) пшено, г) жиры, д) яблоки, е) мясо, ж) углеводы, з) вода, и) минеральные соли, к) рыба.

Задание 2 :

I вариант - выбрать из списка продукты с наибольшим содержанием жиров,

II вариант - углеводов.

а) сыр, б) капуста, в) хлеб, г) рыба, д) виноград, е) колбаса, ж) гречка, з) сметана, и) орехи, к) картофель.

ОТВЕТЫ:

I вариант

II вариант

Задание 1 :

а, в, д, е, к

б, г, ж, з, и

Задание 2 :

а, г, е, з, и

б, в, д, ж, к

Игра «Третий лишний»

БЕЖИ, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ, УВЕВОДЬ

Пищевые добавки

это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении.

Современные пищевые добавки выполняют две главные задачи:

- *придают продуктам питания необходимые и приятные свойства – цвет, вкус и аромат, нужную консистенцию;*
- *увеличивают срок хранения продуктов питания, что необходимо для их транспортировки и хранения.*

Категории качества продовольственных товаров

Первая категория
**в этих товарах
количество и
типы спецдобавок
строго
контролируются**

Вторая категория
**качество товаров
контролируется
менее строго.**

Третья категория
на эти товары не распространяются
многие ограничения на использова-
ние спецдобавок. Себестоимость их
ниже, а производство выгоднее.
К этой категории относится 80 %
продуктов питания поставляемых
на мировой рынок.

Буквенный код пищевых добавок

Пищевые добавки в составе пищевых продуктов обозначают с помощью специального E-номера, который состоит из *буквы E* (от слова «Europe») и *трёхзначным числом*, стоящем после буквы E.

Например, *E133, E 330, E602*, цифры говорят о типе пищевой добав-ки (консерванты, красители и т.д.)

Классификация пищевых добавок

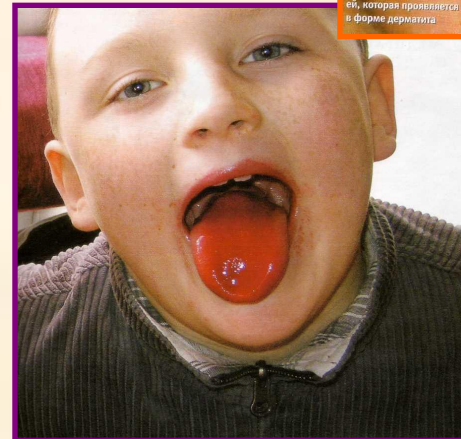
- ***E100 – E199*** – КРАСИТЕЛИ (усиливают и восстанавливают цвет продуктов);
- ***E200 – E299*** – КОНСЕРВАНТЫ (удлиняют срок годности продукта);
- ***E300 – E399*** – АНТИОКИСЛИТЕЛИ (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);
- ***E400 – E499*** – СТАБИЛИЗАТОРЫ (сохраняют заданную консистенцию продуктов);
- ***E500 – E599*** – ЭМУЛЬГАТОРЫ (поддерживают определённую структуру продуктов питания);
- ***E600 – E599*** – УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА.

Воздействие пищевых добавок на организм

- запрещенные;
- опасные;
- вызывают расстройства кишечника;
- вызывают сыпь;
- влияют на давление;
- вредные для кожи;
- ракообразующие;
- повышают холестерин;
- влияют на ЦНС, зрение.



Синтетические добавки довольно часто являются причиной пищевой аллергии, которая проявляется в форме дерматита.



Рекомендации по употреблению продуктов питания

- Внимательно читайте надписи на этикетке продукта;
- Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения;
- Не покупайте продукты с неестественно яркой окраской;
- Не покупайте подкрашенную газировку, делайте соки сами;
- Не покупайте переработанных или законсервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушёнка);
- Не покупайте супы и каши быстрого приготовления, готовьте их сами;
- Не перекусывайте чипсами, сухариками, замените их орехами, изюмом;
- В питании всё должно быть в меру, безопасно и по возможности разнообразно.