

*"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.

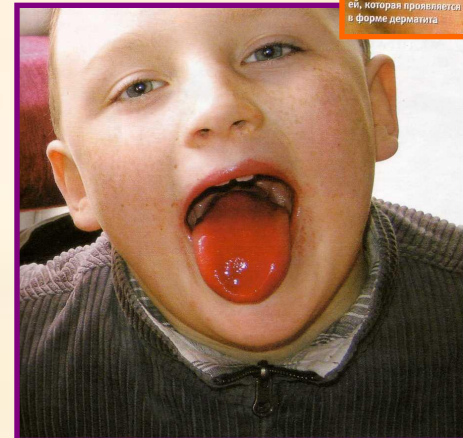


# Воздействие пищевых добавок на организм

- 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.