

ВЛИЯНИЕ КАРТОФЕЛЬНЫХ ЧИПСОВ НА ЧЕЛОВЕКА

Проектная работа
ученика 4Б класса ГБОУ

школы №777

Жиляева Максима

Руководитель: Киселева И. А. ,учитель
начальных классов



АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

1. Все больше людей потребляют чипсы в своем ежедневном рационе питания
2. Эта привычка притягивает всё больше детей.
3. Качественный состав чипсов все больше вызывает вопросы



Задачи проекта

1. Понять что такое чипсы

- ▣ история чипсов
- ▣ как делаются чипсы
- ▣ что входит в состав

2. Провести опрос класса, с целью понять, как часто едят школьники чипсы

3. Сделать опыты по наличию крахмала, жира

- ▣ найти информацию к каким последствиям приводит частое их употребление

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА :

4. Сделать вывод о пользе или вреде чипсов

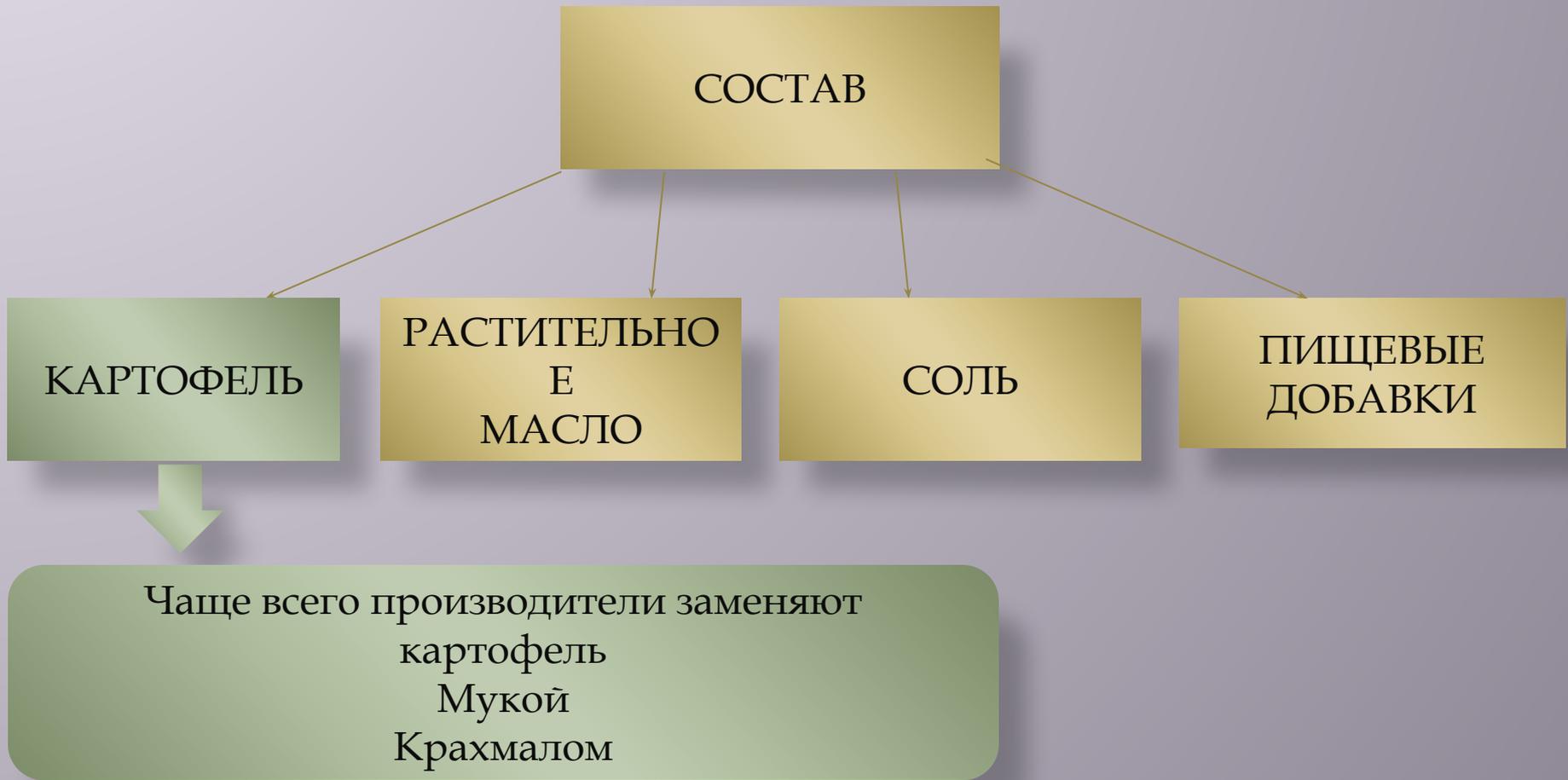
Углубить теоретические знания подростков об отрицательном влиянии чипсов на здоровье. Разъяснить подросткам последствия систематического употребления чипсов на здоровье организма. Развивать у учащихся мотивацию к заботе о собственном здоровье.

ИСТОРИЯ ЧИПСОВ

- Считается, что чипсы случайно придумал [Джордж Крам 24 августа 1853 года](#), на курорте [Саратога-Спрингс \(США\)](#), работая шеф-поваром фешенебельного ресторана гостиницы Moon's Lake Lodge. По легенде, одним из фирменных рецептов [ресторана Moon's Lake Lodge](#) был «[картофель фри](#)». Однажды на ужине железнодорожный магнат [Корнелиус Вандербильт](#) вернул жареный картофель на кухню, пожаловавшись на то, что он «слишком толстый». Шеф-повар, Крам, решив подшутить над магнатом, нарезал картофель буквально бумажной толщины и обжарил. Но блюдо понравилось магнату и его друзьям.
- Рецепт прозвали «*Чипсы Саратога*». Через некоторое время чипсы стали самым популярным фирменным блюдом ресторана.
- В [1860 году](#) Крам открыл собственный ресторан (проработал до 1890 года), на каждом столике которого стояла корзина с чипсами. Ресторан быстро стал модным местом среди приезжих на курорт богатых американцев. Крам не продавал чипсы на вынос, но вскоре из-за простоты рецепта чипсы стали предлагаться в большинстве ресторанов.
- В [1895 году](#) Уильям Тэппендон начинает «мелкосерийное производство» чипсов, сначала на собственной кухне, позднее строит фабрику.
- Позднее [Лаура Скаддер](#) предлагает использовать в качестве упаковки вощёную бумагу. Так появляется концепция «пакетика чипсов».



СОСТАВ ЧИПСОВ



КАК ДЕЛАЮТ ЧИПСЫ

Есть следующие способы приготовления чипсов:

- Классический: картофель режется тонкими ломтиками и обжаривается в масле (Фритюре). Основной недостаток: длительное воздействие горячего масла приводит к появлению в чипсах канцерогенного вещества [акриламида](#).
- Чтобы предотвратить образование акриламида, часто применяют следующий современный способ приготовления: из картофельной смеси (пюре) формуют чипсы, которые потом также обжариваются в масле (Фритюре).
- В чипсы добавляют [ароматизаторы](#) (натуральные или синтетические) и [усилители](#) ([глутамат натрия](#), инозинат натрия).



ОПРОС КЛАССА (26 человек):

Едите ли вы чипсы?

- Да **14 человек**
- Нет **12 человек**

Как часто вы употребляете чипсы?

- 1 раз в неделю **3 человек**
- 2-3 раза в неделю **2 человек**
- 3-4 раза в неделю и чаще **1 человек**
- 1-2 раза в месяц или реже **20 человек**

Считаете ли вы, что чипсы могут утолить голод или заменить полноценную пищу?

- Да **7 человек**
- Нет **15 человек**
- Затрудняюсь ответить **4 человека**

Считаете ли вы чипсы вредной едой?

- Да **25 человек**
- Нет **1 человек**

Замечали ли вы плохое самочувствие после употребления чипсов? (Например: кашель, отек носа, отек гортани, зуд кожных покровов и т.п.)

- Да **16 человек**
- Нет **7 человек**
- Затрудняюсь ответить **3 человека**

ОПЫТ 1

- ▣ Берём ломтик чипсов, кладем его на цветную бумагу и оставляем на некоторое время. Удаляем кусочки чипсов с бумаги.
- ▣ **Наблюдения показали:** На бумаге образовались жирные пятна .
Вывод: Чипсы содержат большое количество жира.
- ▣ **Чипсы очень жирный продукт.**

1



2



3



4



ОПЫТ 2.

- ▣ Возьмём 3%-ый раствор йода и капнем на чипсы.

Наблюдения показали: Через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала.

Вывод: В чипсах много крахмала

- ▣ По результатам проведенного в США исследования, крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это - идеальная питательная среда для кариесных бактерий.

1



2



3



ОПЫТ 3

- ▣ Берём ломтик чипсов и осторожно поджигаем его, соблюдая все меры пожарной безопасности.
- ▣ **Наблюдения показали:** При поджигании ломтика чипсов появляется едкий запах пластмассы. Это говорит о присутствии **опасного канцерогена – акриламида.**

Вывод:

В чипсах содержится канцероген – акриламид, который считается ядом для нашего организма, поражающий главным образом нервную систему, печень

и почки. В чипсах он замаскирован с помощью ароматизаторов.

1



2



3



ВЫВОД

- 1. Из-за высокого содержания углеводов (крахмала) и жира чипсы очень калорийны. 100 г чипсов содержат 510 килокалорий, а это почти половина дневной нормы для ребенка. Вот почему **чипсы способствуют ожирению.**
- 2. Чипсы **очень соленые, а избыток соли мешает нормальному росту костей, нарушает обмен веществ и может вызвать отеки и проблемы с сердцем.**
- 3. Красители и ароматизаторы, которые придают чипсам вкус ветчинки, сметанки с укропом или креветок, **могут вызвать аллергию.**
- 4. Канцероген – акриламид может вызывать у людей **рак.**

Список использованных источников

- 1). Монтиньяк М. «Секреты здорового питания детей» / М.: Оникс, 2006.
- 2). История создания чипсов. [Электронный ресурс]: википедия – свободная энциклопедия <http://wikipedia.org/>
- 3). Сто тысяч «почему». Почемучка. [Электронный ресурс]: все для детей <http://allforchildren.ru>
- 4). Технология приготовления чипсов. [Электронный ресурс]: технологии общепита <http://www.pitportal.ru>

Спасибо за внимание !

Ты то, что ты ешь!

