

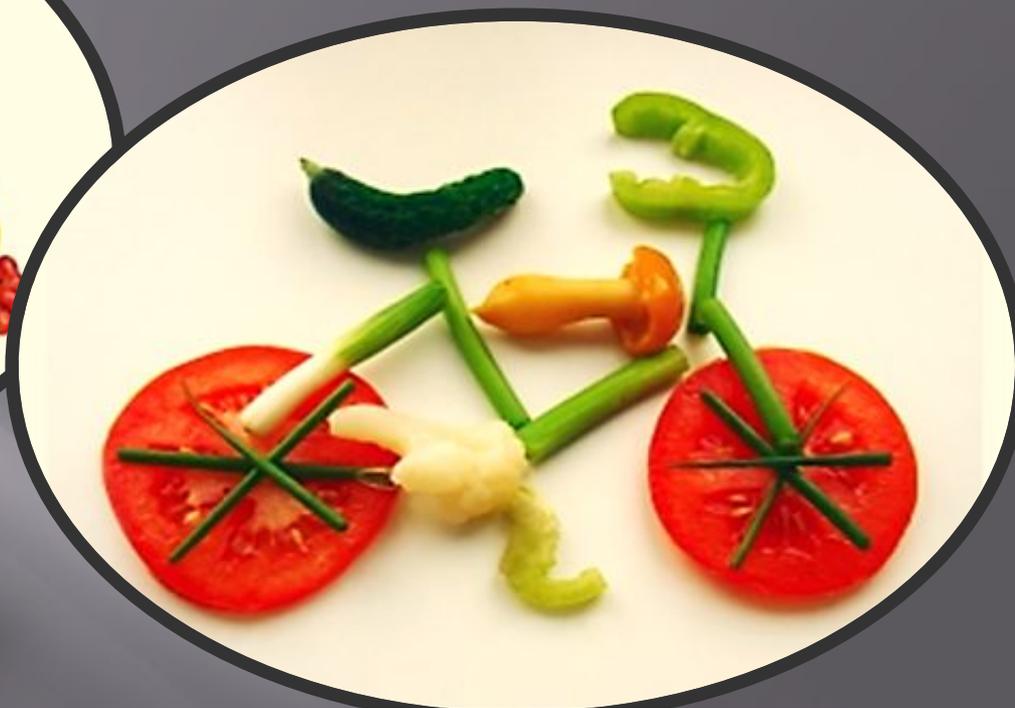


# Пищевые добавки и наше здоровье





**Цель работы:**  
**Выявить продукты, наиболее часто употребляемые учащимися и исследовать их на содержание вредных пищевых добавок и разработать рекомендации для здорового питания.**



### *Гипотеза:*

**Если при выборе продуктов питания, руководствоваться знанием о пищевых добавках на организм человека, то можно сохранить и даже укрепить собственное здоровье.**

# Актуальность исследования:



В современном мире большое влияние на наш организм оказывают продукты питания, которые, к сожалению, не всегда оказываются такими полезными, как нам бы этого хотелось. Гамбургеры, жевательные резинки, чипсы, сухарики, газированные напитки стали неотъемлемой частью нашего питания. Что представляют собой эти продукты? Как они влияют на наше здоровье?





Наверняка многие слышали о пищевых добавках с индексом **Е**. Но вряд ли кто из учащихся задумывается, что это за добавки, и как они влияют на наш организм. Если информировать школьников о влиянии пищевых добавок на здоровье, то возможно школьники начнут питаться натуральными продуктами, снизятся аллергические заболевания и улучшится здоровье.



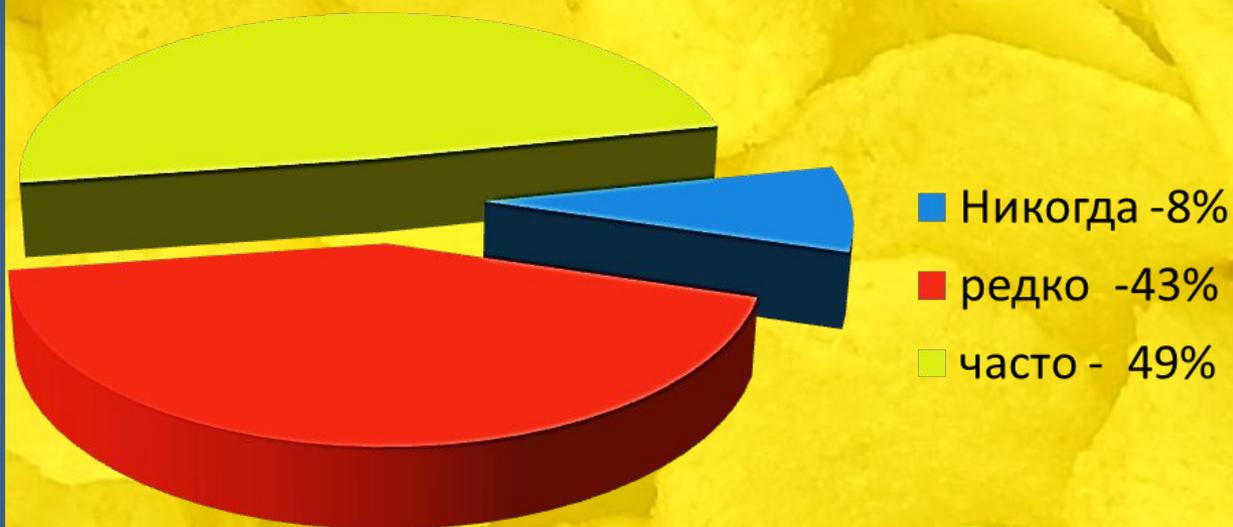
## **Анкетирование школьников 5- 8 классов.**

- Анкета включала в себя вопросы, связанные с употреблением продуктов фаст -фуда: чипсов, кока-колы, сухариков и т.д.

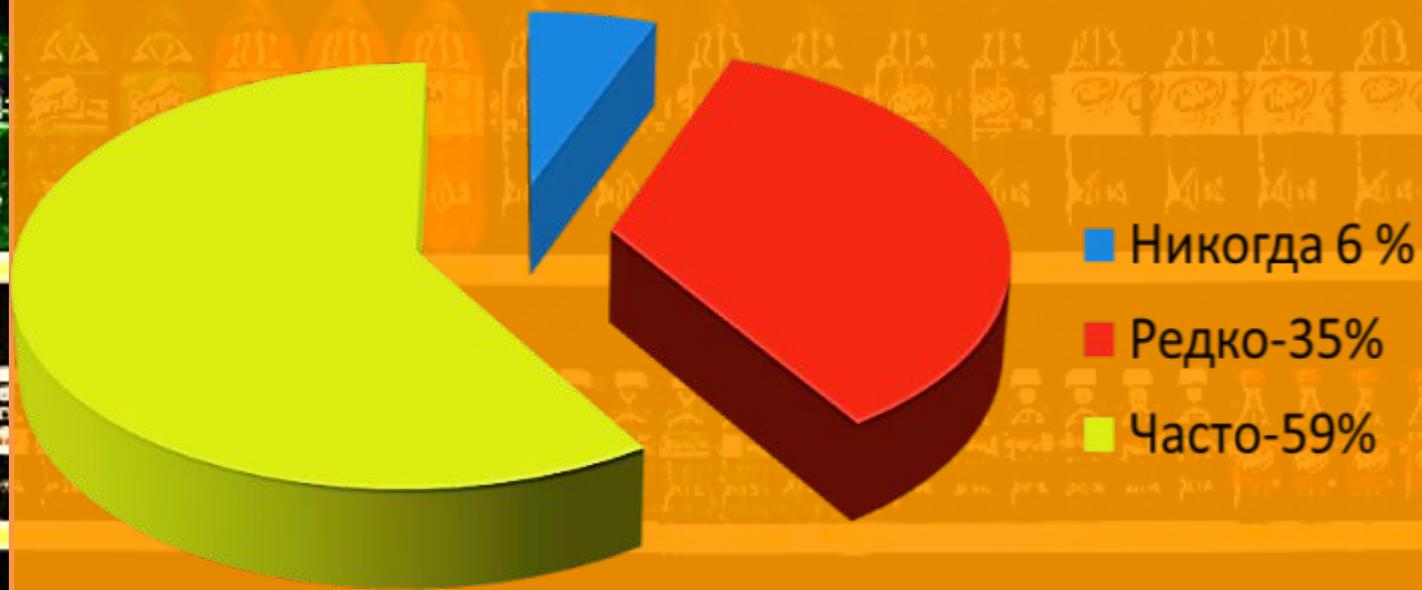
### **Задачи исследовательской работы**

1. Выявить какое количество учеников нашей школы употребляют продукты фаст фуда.
2. Что они знают о вреде этих продуктах?
3. Как часто они их кушают?
4. Рекомендовать полезные продукты

По результатам  
опроса учащихся  
Как часто вы едите чипсы?



По результатам опроса учащихся:  
Как часто вы употребляете  
газированные напитки?



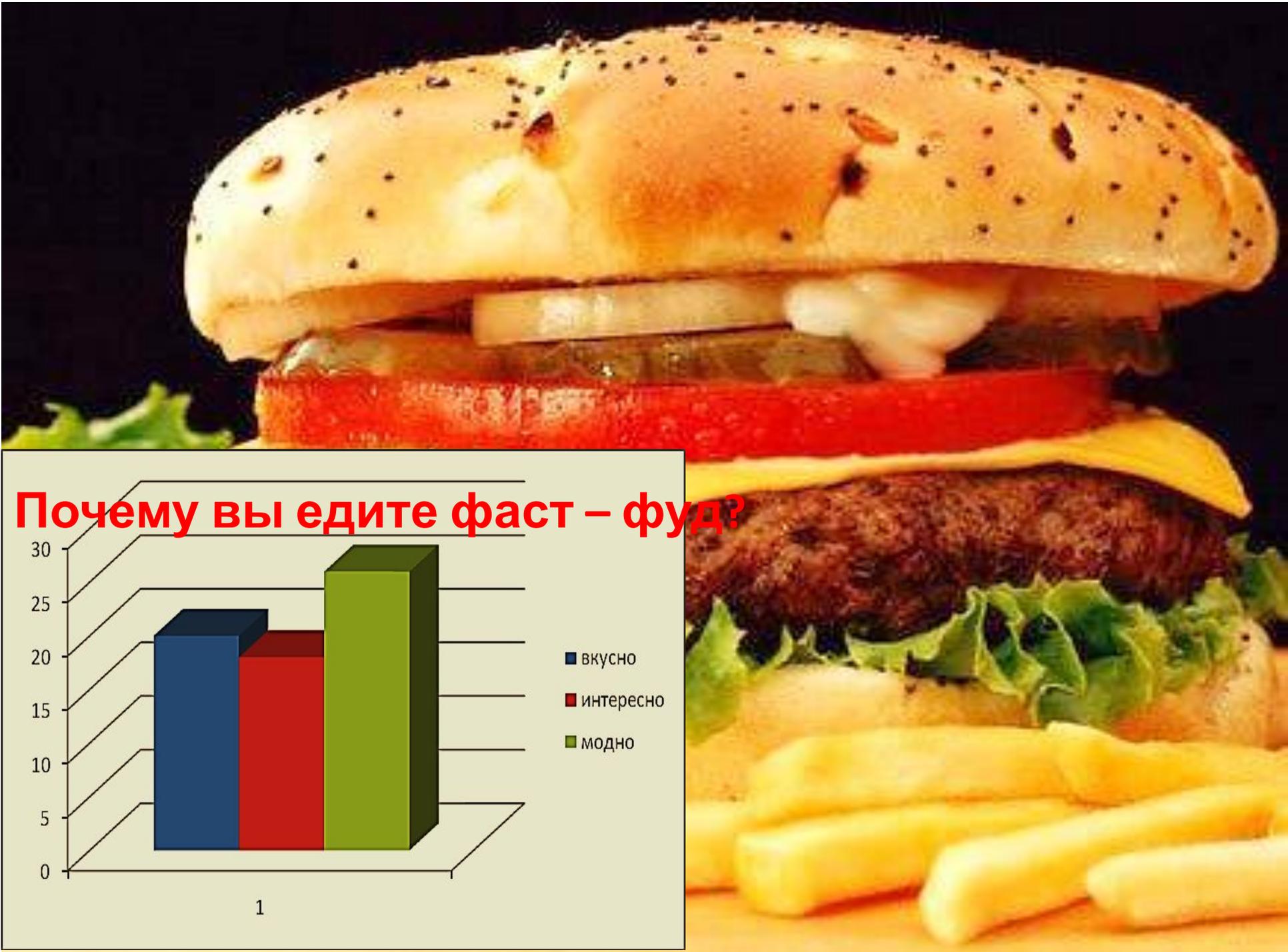
По результатам опроса учащихся:  
Как часто вы едите сухарики?



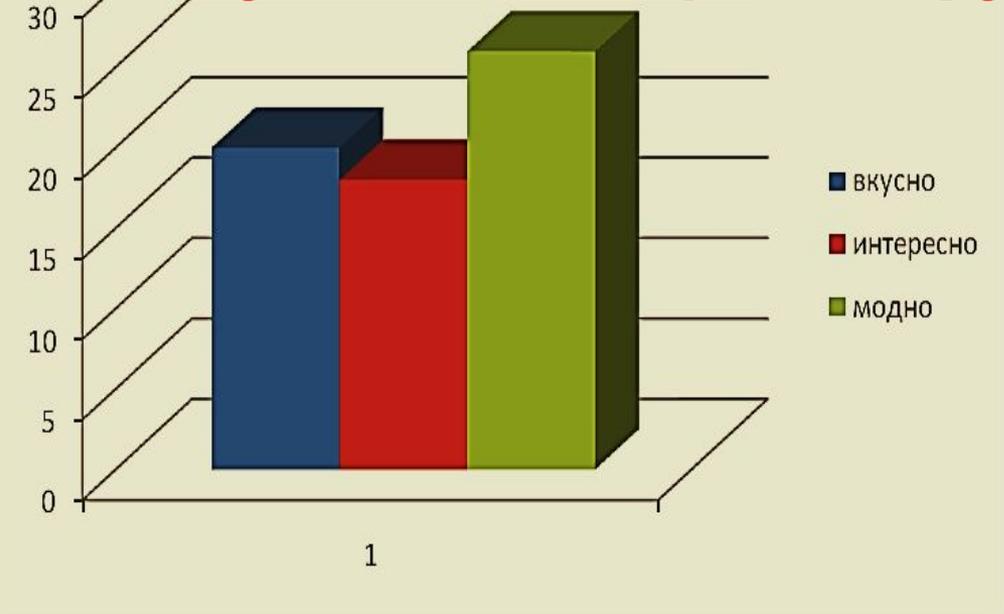
# Когда заходите в магазин. На что обращаете внимание?

Обращают внимание на состав продукции





# Почему вы едите фаст – фуд?





**По результатам опроса выяснилось, что многие учащиеся не до конца осведомлены какой вред причиняет употребление данных продуктов и довольно часто включают их в свой рацион питания.**

# Еда или беда?

На упаковках все напечатано микроскопическим шрифтом, и все же прочитав содержимое . Выясняется. что употребляя:

ЧИПСЫ



**E621-**

глутамат натрия,  
усилитель вкуса

Может вызвать головную боль, повышенное сердцебиение, аллергию, у детей вызывает необратимые повреждения зрения и мозга.

**E635**

инибонуклеотид динатрия,  
усилитель вкуса

Приводит к болезни суставов

# АНАЛИЗ СОСТАВА НАИБОЛЕЕ ЧАСТО УПОТРЕБЛЯЕМЫХ

**УЧАЩИМИСЯ ПРОДУКТАМ**  
**E290** - углекислый газ.

«Вымывание» кальция из  
костей организма.

Газированный напиток  
«Кока – кола»  
и «Фреш-оранж»

**E211**- бензонат  
натрия,  
консервант

Сильный канцероген,  
цирроз печени, болезнь  
Паркинсона, влияние  
на гиперактивность  
детей

**E950, E951, E952**-  
подсластители.  
Ацесульфам  
калия, аспартам,  
цикламат натрия

Рак, цирроз печени,  
аллергия.

**E110**- жёлтый  
краситель «солнечный  
закат», также  
называемый  
«оранжевый желтый»

Тошнота, крапивница,  
опухание почек,  
хромосомные  
повреждения, часто  
причина несварения



# АНАЛИЗ СОСТАВА НАИБОЛЕЕ ЧАСТО УПОТРЕБЛЯЕМЫХ УЧАЩИМИСЯ ПРОДУКТОВ

## Сухарики



**E621**-  
глутамат  
натрия,  
усилитель  
вкуса

Запрещен к  
использованию в  
детском питании,  
может вызвать  
аллергию, астму,  
нарушение сердечной  
деятельности,  
головную боль,  
сонливость и  
слабость.



ающий

## Фаст-фуд

E102-  
тартразин

Краситель из угольного дёгтя, запрещен в некоторых странах (разрешен в России). Кроме пищевой промышленности используется в косметике, красителе для шерсти и шелка, фотореактивы.

Неблагоприятно влияет на сетчатку глаза и может способствовать ухудшению зрения.

Усиливает природные вкусовые свойства продуктов. Действует на людей наркотически по факту привыкания и ломки. После такого усилителя вкуса, нормальная еда становится совершенно безвкусной.

E627+E631.  
Риботайд



**Результаты исследований ужасающие.**

**Производители не указывают добавки знаками «Е», но это не значит, что они отсутствуют. При регулярном использовании блюд фаст - фута наравне с удовольствием мы получаем букет болезней –**

**это беда!!!**

# ТАБЛИЦА **ВРЕДНЫХ** ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

## ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ

E123 E510 E513 E527

## ОПАСНЫЕ

E102 E110 E120 E124 E127 E129 E155 E180

E201 E220 E222 E223 E224 E228 E233 E242

E400 E401 E402 E403 E404 E405 E501 E502

E503 E620 E636 E637

## КАНЦЕРОГЕННЫЕ

E131 E142 E153 E210 E212 E213 E214 E215

E216 E219 E230 E240 E249 E280 E281 E282

E283 E310 E954

## РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

E338 E339 E340 E341 E343 E450 E461 E462

E463 E465 E466

## КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

E151 E160 E231 E232 E239 E311 E312 E320

E907 E951 E1105

## РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА

E154 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632

E633 E634 E635

## ДАВЛЕНИЕ

E154 E250 E252

## ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

E270

## ЗАПРЕЩЕННЫЕ

E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130

E152 E211 E952

## ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ

E104 E122 E141 E171 E173 E241 E477

# Рекомендации по употреблению продуктов питания

LOGO



- Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
- Не покупайте продукты с неестественно яркой кричащей окраской.
- Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
- Пейте свежеприготовленные соки.
- Обходитесь без подкрашенной газировки

# Рекомендации по употреблению продуктов *LOGO* питания



- Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.
  - Не употребляйте супы и лапшу из пакетиков, готовьте сами.
- Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушенка.
- В питании все должно быть в меру и по возможности разнообразно.



# ***Полезная информация о пище***





## Морковь -

стимулирует обмен веществ в мозге, поэтому перед заучиванием материала не плохо съесть тарелку тертой моркови с добавлением растительного масла



## Ананасы -

давно используют театральные звезды, которым приходится заучивать много информации



## Черника –

способствует мозговому кровообращению. Желательно употреблять ее в свежем или замороженном виде



# Помогают сконцентрировать внимание

- Лук - полезен при переутомлении и психической усталости, улучшает снабжение мозга

- Орехи - стимулируют деятельность мозга укрепляют нервную систему





## **Выводы**

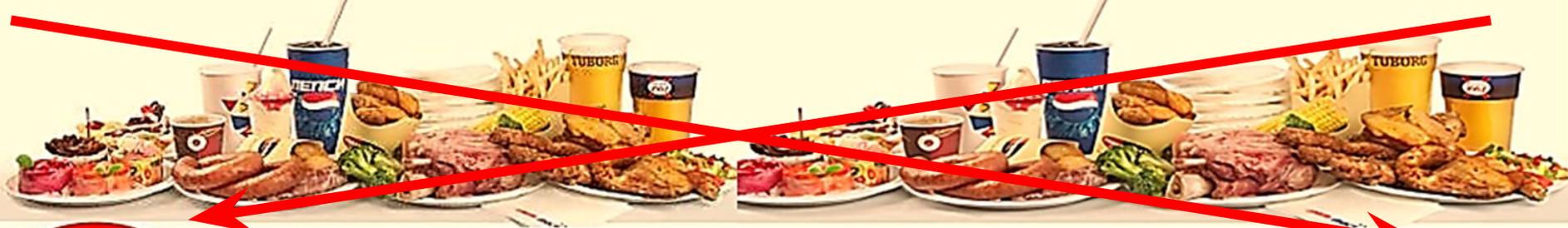
1. Все изученные и многие другие продукты содержат различные ПД. могут вызвать различные заболевания (аллергию, нарушение пищеварения), а некоторые очень опасны.

2. Проанализировав этикетки, выяснили, что не на всех продуктах имеется информация о содержащихся в них ПД. Отдельные производители не указывают Е-добавки, чтобы не отпугнуть покупателей буквами «Е», а пишут просто «стабилизатор, эмульгатор, подкислитель или подсластитель», тем самым маскируют опасные компоненты.

3. Проведенное исследование подтвердило, что современный человек должен владеть информацией о составе употребляемой им продукции.

**!!! Если при выборе продуктов питания, руководствоваться знанием о пищевых добавках на организм человека, то можно сохранить и даже укрепить собственное здоровье.**





Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин – винегрет.  
Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подсластишь,  
То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда –  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.



***Однако, стоит всем задуматься,  
чем мы питаемся?***



## **Использованные ресурсы:**

- <http://prodobavki.com/>
- <http://gkh-topograph.narod.ru>
- <http://www.healthtotem.com>
- <http://www.edobavkam.net/klassifikator.html>
- <http://ru.wikipe>
- [dia.org/wiki](http://dia.org/wiki)
- <http://www.kakras.ru/>