

**Тема проекта:**  
*«Могут ли продукты питания быть вредными?»*



# Цель:

- *Определение продуктов питания, содержащих или не содержащих вредные пищевые добавки.*

# Задачи:

- *Исследовать состав продуктов часто употребляемых в семьях одноклассников;*
- *Найти в источниках сведения о вредных пищевых добавках;*
- *Выявить продукты, содержащие вредные пищевые добавки.*

# Актуальность

- Мы часто слышим от родителей и учителя, что употреблять тот или иной продукт вредно, потому что там содержатся вредные вещества. Тогда мы решили проверить, действительно ли в продуктах, которые мы с одноклассниками употребляем, могут содержаться вредные вещества.

# *Предмет исследований:*

- *Продукты питания, наиболее часто употребляемые в семьях учеников нашего класса.*

# *Методы:*

- *Анализ информации, содержащейся в различных источниках (литература, интернет);*
- *Анкетирование одноклассников;*
- *Анализ состава продуктов питания, указанного на этикетках.*

# *Мы узнали:*

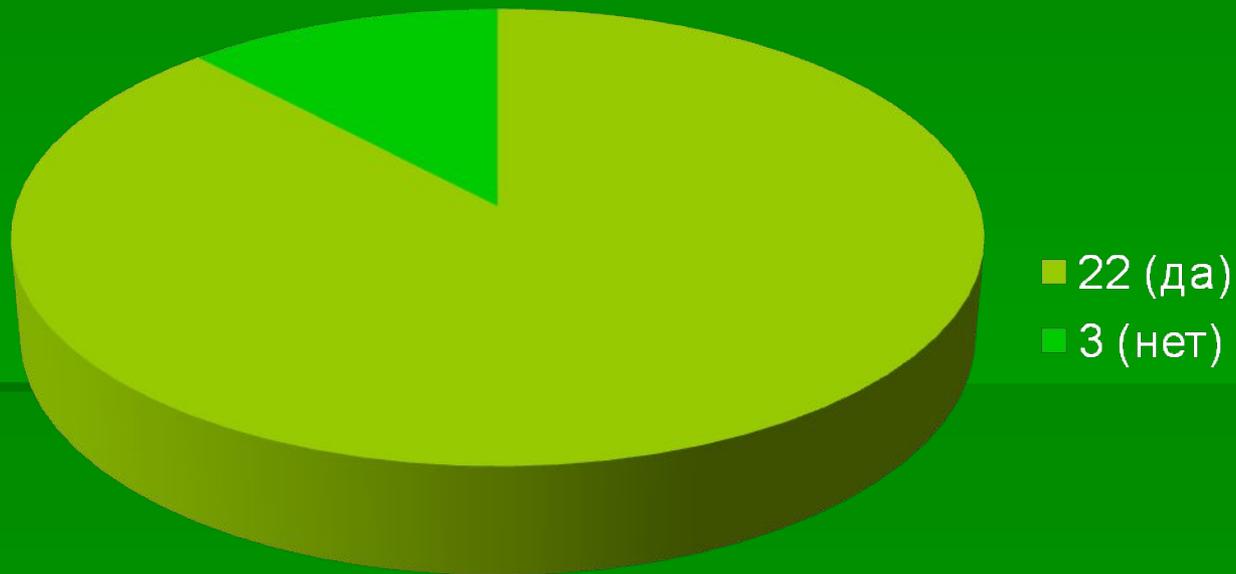
- *Пищевые добавки – это искусственные или натуральные вещества, специально добавляемые в продукты питания для усиления или придания им некоторых свойств. Например: цвета, запаха, вкуса, увеличения сроков хранения и транспортировки.*

# ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

очень опасные	E123	E510	E513E	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	E945					
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	

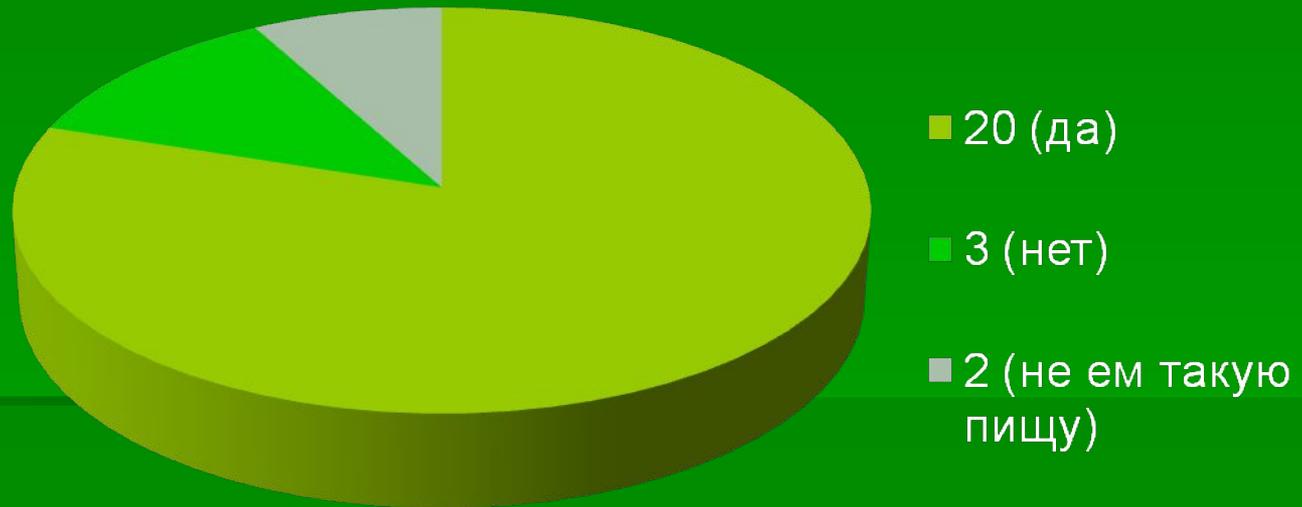
# Анкета

- *Знаете ли вы, какие продукты питания являются вредными для здоровья?*



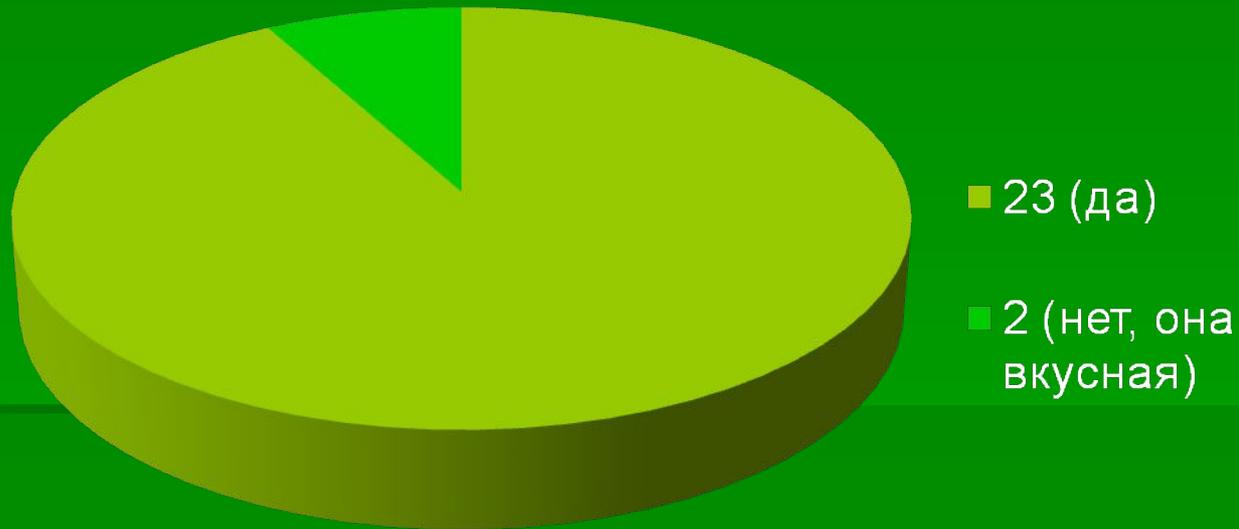
# Анкета

- *Болели ли у вас животы от вредной пиццы?*



# Анкета

- *Надо ли ограничивать употребление вредных продуктов?*



# *Анкета*

- *Какие продукты питания чаще всего используют в вашей семье?*

# Анализ состава продуктов

- Мы изучили этикетки нескольких продуктов наиболее часто употребляемых в семьях наших одноклассников: макароны «Макфа» и «Щебекинские», масло «Вологодское» и «Крестьянское», сметана «Домик в деревне», молоко «Вологодское» и «Простоквашино», йогурт «Чудо» и «Эрмигурт», газированный напиток «Фруктайм-Дюшес», сухарики «3 корочки», колбаса «Папа может» и «Докторская», чипсы «Вологодские» и «Lays», кукурузные палочки, жевательная резинка «Dirol».

# *Мы выяснили:*

- 1. Макароны изделия данных видов не содержат вредных добавок.*
- 2. Ни в «Вологодском», ни в «Крестьянском» масле вредных веществ нет.*
- 3. В сметане «Домик в деревне» находится **антибиотик** стрептомицин (аллерген).  
Лучше есть сметану «Останкинское» и «Брест-Литовск» (вредных добавок нет).*
- 4. Молоко «Вологодское» и «Простоквашино» вредных добавок не содержат.*

# *Мы выяснили:*

- 5. Йогурт «Чудо» можно спокойно употреблять в пищу, а вот «Эрмигурт» содержит большое количество консервантов, загустителей и ароматизаторов, а это вредно тем, у кого есть аллергия .*
- 6. Газированный напиток «Фруктайм-Дюшес» и все от компании Соса-Сола содержат **E-951** (опасен)*
- 7. А жевательная резинка «Dirol» содержит **E-171** (подозрительный), **E-321** (расстройство желудка, сыпь).*

# *Мы выяснили:*

8. Сухарики «3 корочки», чипсы «Вологодские» и «Lays» - *E-621* (влияет на головной мозг, нервную систему детей, дыхание, разрушает сетчатку глаза, ).
9. Колбаса «Папа может» *E-452* (расстройство желудка), *E-450* и *E-250* (онкология), *E-451* (нервная система), *E-621*, *E-120* (аллергия).  
Колбаса «Докторская» - «Останкино» *E-210* (онкология, аллергия).

# *Наш вывод:*

*Проведенные анкетирование и исследования помогли нам сделать следующие выводы:*

- *Среди часто употребляемых продуктов питания нашими одноклассниками, встречаются продукты с вредными добавками опасными для здоровья.*
- *Вредные продукты можно заменить не менее вкусными и полезными (Приложение)*

# Приложение

## Чем можно заменить вредные продукты.

- Чипсы – сухофрукты (сушёные яблоки или груши)
- Пицца – блины с начинкой
- Газированные напитки (кока-кола, фанта) - компот, свежавыжатые соки
- Майонез и соусы – сметана, натуральный йогурт
- Гамбургер, чизбургер – лаваш или булочка с нежирным мясом и овощами
- Картофель фри – ломтики запечённой в духовке картошки
- Сладости – инжир, курага, орехи, домашнее фруктовое желе
- Жевательная резинка – тыквенные семечки, яблоко, смеси орехов и сухофруктов
- Сухарики с добавками - домашние

# Приложение

## Чем можно заменить вредные продукты.

- чипсы - сухофрукты (сушеные яблоки или груши)
- пицца - блины с начинкой
- газированные напитки (кока-кола, фанта) - компот, свежавыжатые соки
- майонез и соусы – сметана, натуральный йогурт
- гамбургер, чизбургер – лаваш или булочка с нежирным мясом и овощами
- картофель фри – ломтики запеченной в духовке картошки
- сладости – инжир, курага, орехи, домашнее фруктовое желе
- жевательная резинка - тыквенные семечки, яблоко, жевательный мармелад или горсточка смеси орехов и сухофруктов
- сухарики с добавками – домашние сухарики, семечки, орехи

# Советы специалистов:

- *Внимательно читайте этикетки:*
  - *не покупайте продукты с очень долгим сроком хранения;*
  - *чем меньше список ингредиентов в готовых продуктах, тем меньше добавок;*
  - *продукты с очень приятным вкусом, скорее всего, содержат различные добавки*
- *Не покупайте продукты с очень яркой окраской. Скорее всего, в них повышенное содержание красителей.*
- *Не перекусывайте чипсами, готовыми завтраками.*
- *Выбирая вкусную или быстро приготавливаемую пищу, мы должны думать в первую очередь о качестве употребляемых продуктов, их полезности.*

# Список использованной литературы:

- Учебник для 2 класса «Окружающий мир» О. Н. Федотова и др.

- Вредные “Е”? Список безопасных и опасных пищевых добавок

<http://vpered.ru/archives/39>

- "Докторская" колбаса

<https://roscontrol.com/journal/articles/10-iz-13-populyarnih-marok-doktorskoy-kolbasi-opasni-dlya-zdorovya/>