

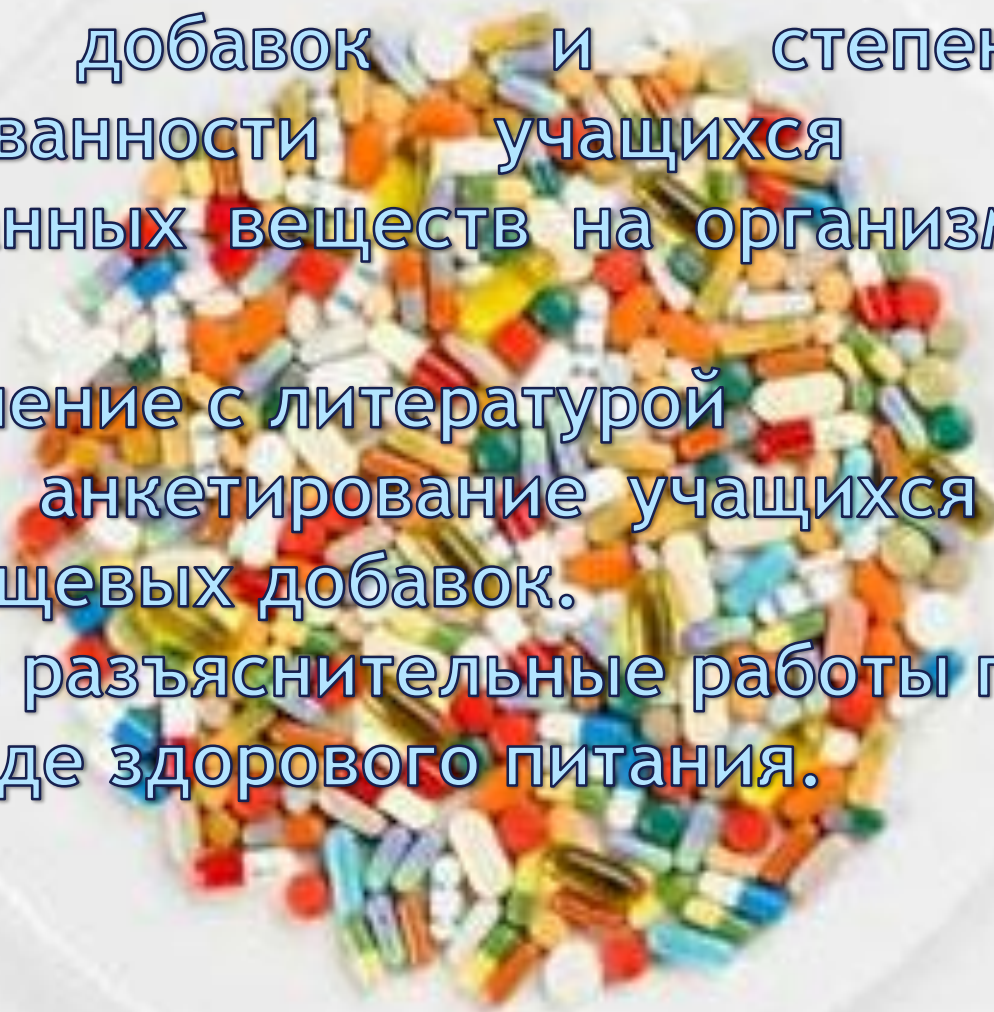
Вредные для здоровья
пищевые добавки

***Тема: Вредные для здоровья
пищевые добавки**

Цель работы: Исследовать продукты питания на наличие в них опасных пищевых добавок и степень информированности учащихся о влиянии данных веществ на организм.

Задачи:-

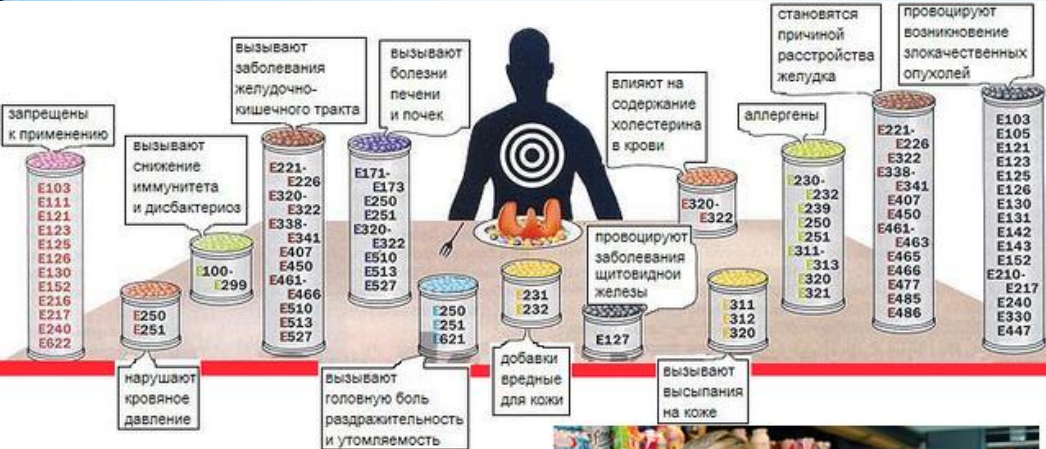
- ознакомление с литературой
- провести анкетирование учащихся о вреде пищевых добавок.
- провести разъяснительные работы по пропаганде здорового питания.



Гипотеза: Если владеть информацией о наличии пищевых добавок в продуктах питания, и о здоровом питании, то возможно избежать воздействия этих веществ, вредных для здоровья на организм

Методы:

- анализ теоретического материала, содержащийся в различных источниках
- анализ анкетирования учащихся
- анализ свойства продуктов питания, указанного на этикетках



<http://coral-clu>



- * 1) E100 - E182 - красители;
- 2) E200 и далее - консерванты;
- 3) E300 и далее - антиокислители (предохраняют продукты от порчи);
- 4) E400 и далее - стабилизаторы (сохраняют заданную консистенцию);
- 5) E500 и далее - эмульгаторы (поддерживают определенную структуру);
- 6) E600 и далее - усилители вкуса и аромата;
- 7) E700 - E800 - запасные индексы;
- 8) E900 и далее - антифламинги, противопенные вещества (понижают образование пены, например, у соков);
- 9) E1000 и далее - газифицирующие агенты, подсластители, крахмалы .

1) E100-E182-красители

2) E121 краситель цитрусовый

3) E123 красный краситель арамат



* **Питание** – основной фактор, определяющий состояние здоровья, долголетие, работоспособность. Оно должно соответствовать возрасту, полу, роду занятий, месту жительства. Можно предложить своей семье здоровый рацион, если есть возможность выбора из разнообразных продуктов, если известны их состав и свойства, правильные способы приготовления, обработки. Но этого недостаточно. Необходимо знать два основных закона здорового питания:



* Закон первый

* энергетическая ценность суточного рациона (его калорийность) должна соответствовать суточным энергозатратам человека.



* Закон второй

- * химический состав рациона должен соответствовать физиологическим потребностям. С пищей нужно получать не только энергию, но и вполне определенное количество веществ, из которых строятся клетки органов и тканей нашего организма.





О-О-ОЧЕНЬ
☠ ОПАСНО! ☠



* ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- * Подводя итог проделанной работы, хотелось бы отметить, что продукты быстрого приготовления, газированные напитки не являются первой необходимостью, и ими можно пренебречь, или хотя бы ограничить в употреблении. Для нормального роста и развития организма необходимо полноценное, рациональное питание. И в выборе питания ребенку должны, конечно же, помочь родители и специалисты.
- * И так, пицца, которую мы едим, не всегда является полезной. К сожалению, в условиях рыночной экономики, предлагаемый большой ассортимент продуктов, не смотря на их высокую стоимость, не всегда бывает качественной. Поэтому, заполняя свою корзину продуктами в магазинах, надо внимательно смотреть на состав продукта. Ведь потраченное на это время, может сохранить здоровье и продлить вашу жизнь.
- * Проведенное нами исследование окончательно убедила нас в том, что в своей работе мы смогли рассмотреть лишь малую часть одной из самых глобальных экологических проблем человечества – проблему загрязнения продуктов питания чужеродными веществами.
- * Однако мы надеемся, что внимание к этой проблеме будет возрастать, подталкивая производителей к более серьезному отношению и к более строгому выполнению закона РФ «О защите прав потребителя»

- * 1. Иванов И. Р. Гигиена питания. - СПб.: Питер, 2001.
- * 2. Назаренко В.М. Что нужно знать о продуктах, которые мы употребляем в пищу. Химия в школе. – 2000. - №5.
- * 3. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцева А.Н. Пищевые добавки. - М.: Колос, 2001.
- * Интернет:
- * 4. Скурихин И. М., Нечаев А. П. Все о пище с точки зрения химика
- * 5. Ягер Э. М. Консерванты в пищевой промышленности
- * 6. СанПин 2.3.2.1078-01 "О ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЯХ БЕЗОПАСНОСТИ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, О ПИЩЕВЫХ ДОБАВКАХ, Е-КОДАХ«

* Литература:

*** Спасибо за внимание!**

***Наше здоровье – в
наших руках!!!***

