

# Чипсы



# Актуально

*Среди школьников очень популярны чипсы. Родители считают, что эти продукты вредны для нашего организма. Реклама утверждает, что есть эти продукты здорово и модно. У нас возникли вопросы: чем же вредны эти продукты? Знают ли об этом мои сверстники? Какая пища вкусная и полезная одновременно? И как вообще нужно правильно питаться? Так как питание напрямую связано с нашим здоровьем.*



# Мы выдвинули 2 гипотезы

## 1. Чипсы вредны



## 2. Чипсы вкусны, а значит полезны

# Цель исследования:

Проведение качественного анализа чипсов и их влияние на здоровье детей.

## Задачи:

- уточнить вредность модных и любимых школьниками продуктов;
- выяснить, как питаются учащиеся начальных классов нашей школы (провести анкетирование);
- собрать информацию о влиянии чипсов на здоровье человека;
- изучить состав чипсов;
- по итогам исследовательской работы разработать памятки по выбору полезных продуктов питания для детей.

# Объект исследования:

**ЧИПСЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ.**

## Методы:

- ✓ работа с литературой (энциклопедии, журналы, газеты)
- ✓ работа в сети Интернет
- ✓ анкетирование и опрос
- ✓ консультации специалиста
- ✓ наблюдение
- ✓ работа с компьютером
- ✓ исследование (анализирование состава чипсов)
- ✓ эксперимент

# Есть над чем подумать

## Человек есть то, что он ест.

- 75 % всех болезней заложены в детские годы
- болезни органов пищеварения занимают 2 место
- Каждый десятый ребенок имеет гастрит и другие заболевания пищеварительной системы
- за последние 10 лет в 1,5 раза увеличилось количество детей с болезнями пищеварения

# Вредные продукты:

- 1. Кока – кола**
- 2. Сладкая газировка**
- 3. Чипсы**

# Интервью школьного врача

## Состояние здоровья желудочно-кишечного тракта





- картофель
- масло растительное
- соль
- лактоза
- Е 621 (глутамат натрия)
- Е 330 (лимонная кислота)
- натуральные и натурально-
- идентичные ароматические вещества
- фосфат натрия
- акриламид

# Качественный состав чипсов

**E621 (глутамат натрия)**- усилитель вкуса и аромата, может вызвать аллергию, астму, нарушение сердечной деятельности, головную боль, сонливость и слабость.

**E 330 (лимонная кислота)** запрещена в Европе и Америке, так как может вызвать злокачественную опухоль, в России разрешена.

**Фосфат натрия** грозит развитием остеопороза и замедлением роста костей у детей.

**Лактоза** - молочный сахар, очень сладкий. Лактоза добавляется практически во все и чипсы. Если у вас после употребления данных продуктов бывает тошнота, спазмы, вздутие живота - знайте, что причиной тому может быть непереносимость лактозы.

**Ароматизаторы** представляют собой стопроцентную химию.

Кроме того, в чипсах очень **много соли**. Об этом нужно помнить гипертоникам, людям, страдающим заболеваниями почек. Соль задерживает воду в организме, что способствует к увеличению объема крови и повышению артериального давления.

# Последствия употребления чипсов:

- ухудшение работы поджелудочной железы, почек, печени;
- снижение иммунитета;
- увеличение риска развития сердечно – сосудистых заболеваний;
- способствуют развитию рака.

# Наши выводы

- ❖ Чипсы вредны для здоровья младших школьников
- ❖ Обучающиеся начальных классов в количестве 82 человек обеспечены полноценным горячим завтраком бесплатно, что так необходимо развитию детского организма.
- ❖ Самый полезный сок – не в пачке, а соковыжималке.
- ❖ Самая безопасная пища – под этикеткой «Продукт не содержит искусственных красителей и консервантов»
- ❖ Свежие продукты полезнее замороженных
- ❖ Продукты, имеющие яркий цвет, переполнены красителями.
- ❖ Полезнее купить исходные продукты и приготовить самим, чем выбрать полуфабрикаты, готовую еду или консервы.