

Чипсы – это удар по здоровью



Выполнил:
учащийся 3«Б» класса
Сердюков Владимир
Руководитель:
учитель начальных классов
Есьман И.Б.

Актуальность

- Сегодня проблема здорового сбалансированного питания школьников, является одной из приоритетных. Всё чаще взрослые люди и даже дети вместо полноценного обеда просто быстро перекусывают на ходу.
- Быстро перекусить и насытиться «этим удовольствием» не всегда бывает полезно. Большинство детей во время перекуса отдают предпочтение чипсам. В чем же секрет такой притягательности?

Мне захотелось узнать, много ли пользы в этой еде. Ведь здоровье человека - это самое большое богатство, которое нужно беречь смолоду.

- ◎ **Цель исследования:** изучение влияния чипсов на здоровье детей и взрослых.
- ◎ **Предмет:** картофельные чипсы.
- ◎ **Объект:** здоровье человека.
- ◎ **Гипотеза:** предполагаю, что компоненты, входящие в состав чипсов, вредны для здоровья человека.

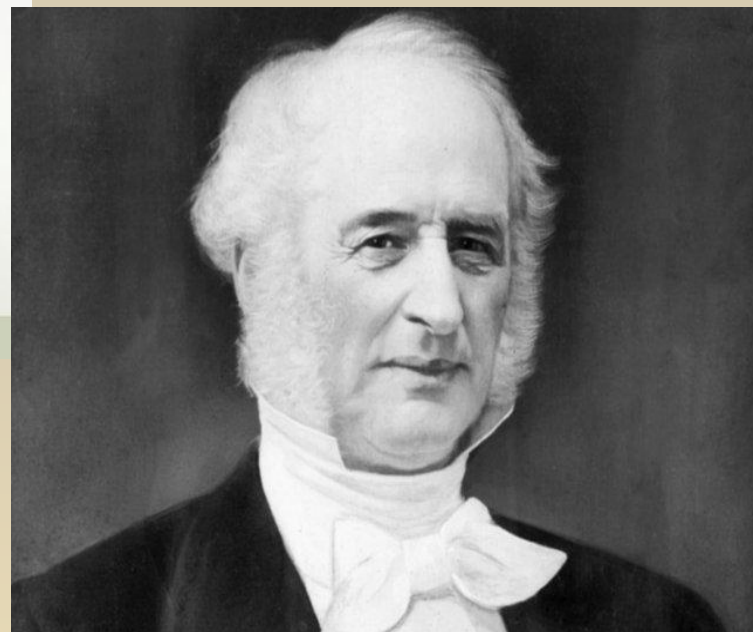
Что такое чипсы?

- **Чипсы** (по-английски – стружка) – закуска из тонких как бумага ломтиков картофеля, обжаренных в масле. Продаётся как готовый к употреблению продукт питания.
- Если чипсы приготовлены из высушенного тонкого слоя картофельного пюре, они могут называться **картофельными вафлями**.



Случайным создателем картофельных чипсов считается повар Джордж Крам и легендарный американский миллионер Вандербильт Корнелиус.

Джордж Крам (1822–1914) — шеф-повар ресторана Moon's Lake House



В 1890 году чипсы сделали шаг из ресторанов на улицу, их продавали в бумажных пакетах, в 1926 г. Лора Скаддер изобрела фирменная упаковка для чипсов - вощеную бумагу.

В 1929 г. была изобретена первая машина для промышленного изготовления чипсов.

В 1937 г. в США создали особую исследовательскую организацию Национальный Институт Картофельных Чипсов.



В Советском Союзе история создания чипсов начинается с 1963 года. Правда, назывались они не чипсы, а «Картофель московский хрустящий в ломтиках», который производился на «Моспищкомбинате №1».



Способы изготовления чипсов

- ⦿ *Один из них* – традиционный, когда картошку нарезают ломтиками толщиной 1,5-2 мм, промывают, обжаривают в масле, солят-перчат и снабжают вкусовыми добавками.
- ⦿ *Второй способ* - когда чипсы приготовлены не из картошки, а из муки или хлопьев, а в Центральной и Южной Америке их часто готовят из кукурузы, а в Юго-Восточной Азии – из риса.

Влияние чипсов на здоровье человека

- 1. Вместе с чипсами в организм человека попадает крахмал, который превращается в глюкозу, и, если есть чипсы часто, то избыток глюкозы накапливается в печени – а это уже верный путь к ожирению.**
- 2. Жир, накапливающийся в чипсах, приводит к образованию «плохого» холестерина – а это вызывает опасные заболевания.**
- 3. Чипсы очень соленые, а избыток хлорида натрия мешает нормальному росту костей, нарушает обмен веществ и вызывает проблемы с сердцем.**
- 4. Чипсы также богаты красителями и ароматизаторами. Использованные добавки могут вызвать аллергию.**

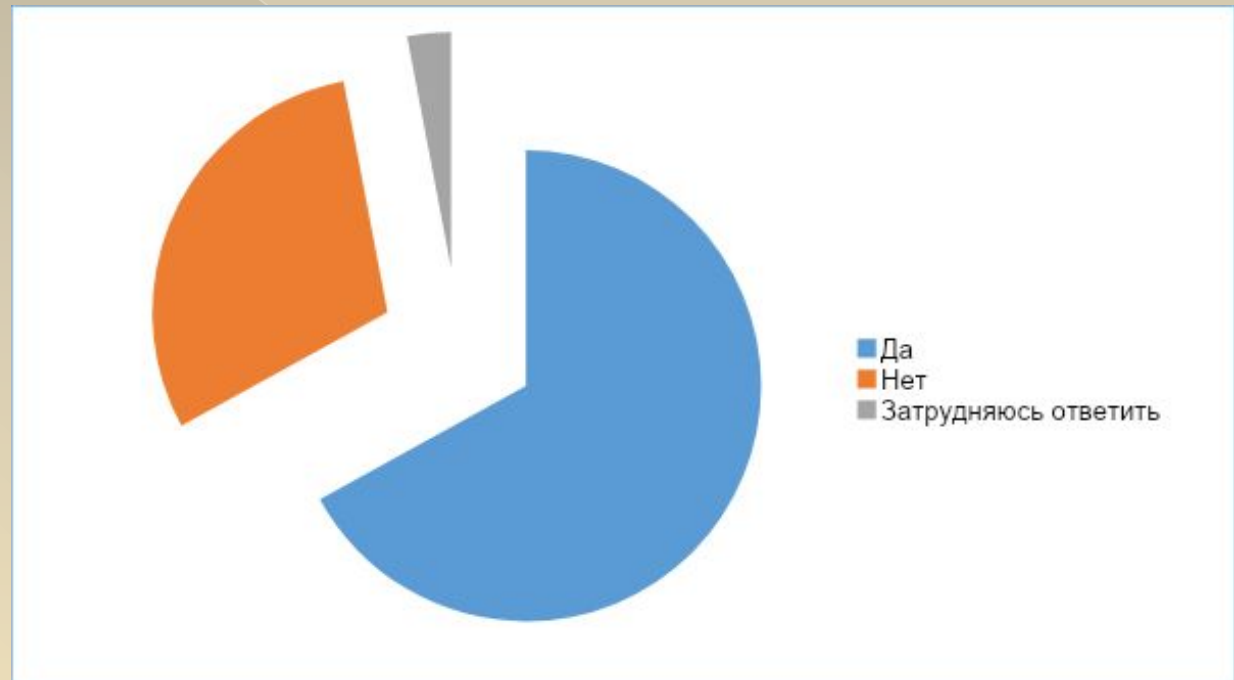
Не нужно давать чипсы маленьким детям, тем более приучать их к этому. Необходимо отучиться от «хрустящей забавы», а для начала попробовать уменьшить вред, выбирая более безопасные варианты – например, воздушные чипсы.



Практическая часть

Анкетирование среди учащихся

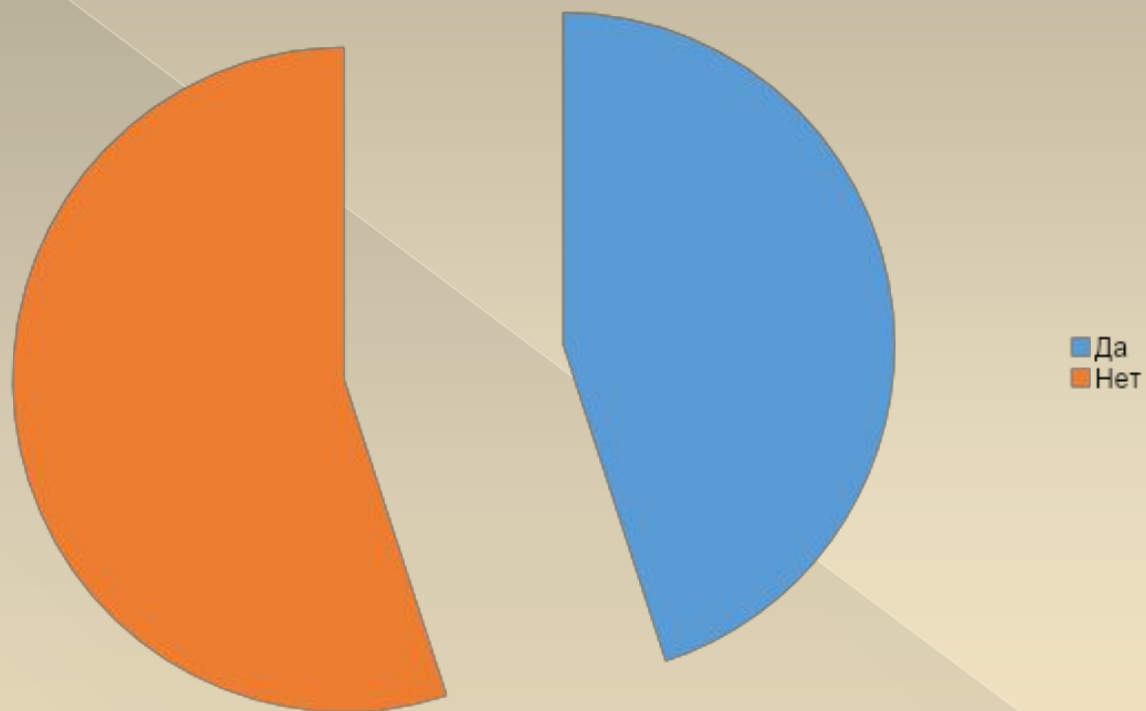
1. Чипсы приносят вред организму человека?



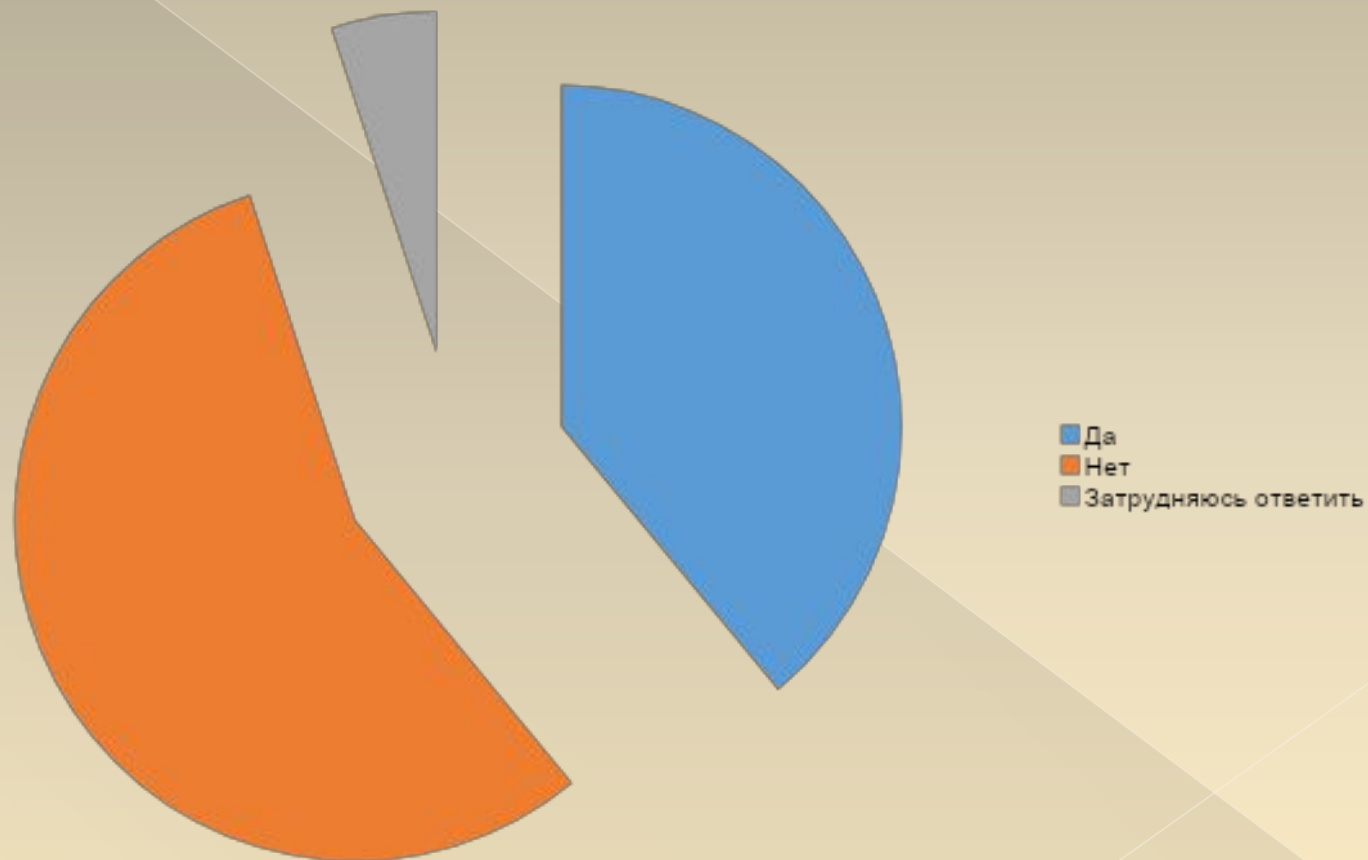
2. Чипсы состоят из натуральных продуктов?



3. Чипсы вполне могут утолить голод?



4. Можете ли вы сказать, что чипсы – незаменимый продукт в вашем рационе?



5. Покупаете чипсы один раз в месяц или каждую неделю?



Выводы анкетирования:
ознакомившись с результатами, я
сделал вывод, что детям следует
внимательно относиться к своему
здоровью.

Не следует еду заменять чипсами!

Эксперимент

Опыт 1. Качественное определение жиров. Определение наличия в продукте непредельных карбоновых кислот.

Вывод: чипсы содержат большое количество жира. В чипсах марки «Lays» раствор перманганата калия практически не обесцветился, а значит, для обжаривания чипсов использовали растительное масло низкого качества.



Опыт 2. Качественное определение крахмала.

Вывод: крахмал оставшийся во рту, в течение 2-3 часов преобразуется в глюкозу (проходит гидролиз крахмала).
А это идеальная питательная среда для кариесных бактерий



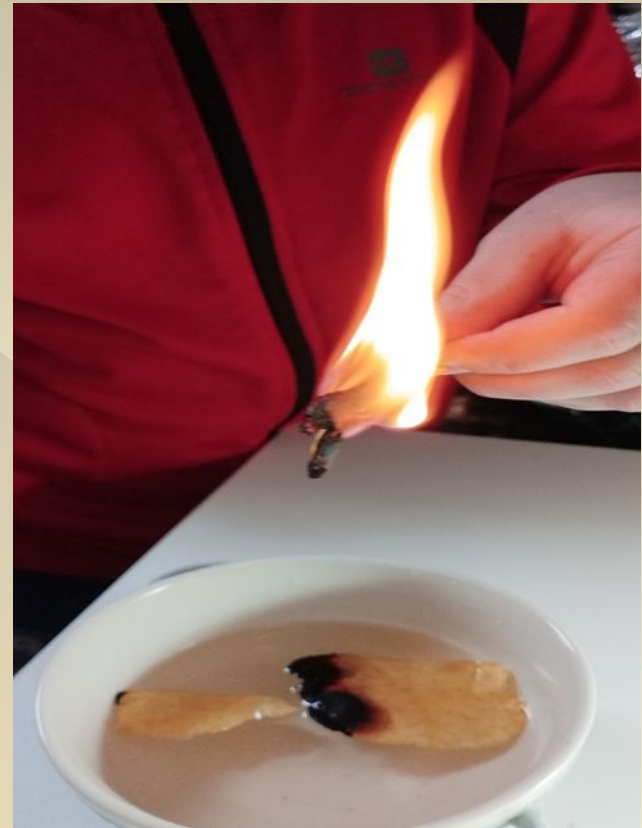
Опыт 3. Определение наличия соли.

Вывод: Большое количество соли в чипсах вредно для здоровья.



Опыт 4. Горение чипсов

Вывод: В чипсах содержится опасный канцероген – акриламид.



Вывод: чипсы – это не натуральные продукты, в их состав входит много вредных веществ. Употребление чипсов может привести к различным заболеваниям желудка, сердца, ожирению и др.

Изготовление чипсов в домашних условиях

Для тех, кто любит чипсы, но не желает болеть, есть простой выход – готовить чипсы самим. Такие чипсы имеют ряд преимуществ: отсутствие вредных веществ, не калорийны и готовятся очень быстро.

Я попробовал приготовить чипсы в домашних условиях.

Для этого я подготовил:

- ✓ *Сырой картофель*
- ✓ *Приправы разные на вкус*
- ✓ *Соль*
- ✓ *Растительное масло*

Приготовление чипсов



Чипсы готовы! Приятного аппетита.



Чтобы определить, насколько натуральные чипсы у меня получились, я провёл с ними тот же эксперимент, что и с покупными чипсами.



В домашних чипсах действительно содержится меньше вредных веществ, чем в покупных.
Рекомендую готовить чипсы в домашних условиях.

По итогу экспериментов, я сделал следующие выводы:

- ⦿ в чипсах действительно содержится большое количество вредных веществ (красители и ароматизаторы, канцерогены, глицидамид, глутамат натрия)
- ⦿ в домашних чипсах действительно содержится меньше вредных веществ, чем в покупных

Таким образом, гипотеза о том, что компоненты, входящие в состав чипсов, вредны для здоровья человека – подтвердилась.

Чипсы – это удар по здоровью



Выполнил:
учащийся 3«Б» класса
Сердюков Владимир
Руководитель:
учитель начальных классов
Есьман И.Б.