

Социальный проект: «Пищевые добавки – польза или вред?»

Актуальность. Еще Гиппократ сказал, что человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей.

Научно – технический прогресс принес нам не только блага цивилизации – комфорт и безопасность, но и новые подходы в производстве продуктов питания, которые могут негативно сказываться на нашем здоровье.

Задумывались ли вы когда-нибудь, почему производственное молоко может храниться в холодильнике по несколько месяцев и не киснуть? Или о том, почему у обыкновенной газированной воды такие яркие, неестественные цвета? Ответ в том, что большая часть нашей пищи содержит вещества, которые специально добавляются в неё перед употреблением. Эти вещества называются пищевыми добавками.

Современный человек больше всего ценит время и всячески стремится его сэкономить. В связи с этим возросла и потребность в продуктах быстрого приготовления. Люди используют различные полуфабрикаты, которые можно приготовить по принципу «просто добавь воды», и это представляется удачным выходом.

В последнее время проблема питания очень актуальна для каждого человека. Бурное развитие пищевой индустрии приводит к засилью нездоровой еды, которая оказывает негативное воздействие на здоровье человека. Неправильное питание, употребление химикатов, к которым относятся многие пищевые добавки, стали одной из причин ухудшения здоровья людей.

_ Какие же из них делают пищу более полезной, а какие могут навредить нам, что мы едим и пьём? Для того чтобы разобраться во всём этом мы выбрали тему проекта: «Пищевые добавки – польза или вред?»

Гипотеза: если владеть информацией о наличии пищевых добавок в продуктах питания и о возможном воздействии этих веществ на организм, то возрастает вероятность сохранения здоровья.

Целью нашего исследования : влияния пищевых добавок на организм человека.

Задачи:

1. Сбор и изучение информации о вредных пищевых добавках, применяемых в производстве пищевых продуктов и их влиянии на человеческий организм.
2. Оценка знаний учеников о влиянии пищевых добавок на человеческий организм, а также изучение и оценка содержания пищевых добавок в продуктах питания.
3. Работа по привлечению внимания к проблеме влияния пищевых добавок на человеческий организм.

Предмет исследования : пищевые добавки.

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный

- Планирование работы, постановка задач по проекту.
- Сбор информации.

2. Практический

- Проведение анкетирования.
- Исследование состава продуктов питания.

3. Итоговый

- Подведение итогов
- Обобщение и выступление с рекомендациями.

Учитель биологии

И.Н.Мачихина

Директор МБОУ СОШ №6

О.В.Парфёнова

Отчет о проведении социального проекта:

«Пищевые добавки – польза или вред?»

На первом этапе намечен план работы, поставлены цели проекта. Собрана информация об истории пищевых добавок и их классификации. Таким образом классифицировали пищевые добавки.

Код	Функциональный класс	Применение
E102- E182	Красители	Окраски некоторых пищевых продуктов в различные цвета
E 200 и далее	Консерванты	Длительное хранение продуктов питания
E 300 и далее	Антиокислители	Замедление окисления и предохранения продуктов от порчи
E 400 и далее	Стабилизаторы	Сохранение продукта
E 500 и далее	Эмульгаторы	Поддержание определенной структуры
E 600 и далее	Усилители	Усиление вкуса и аромата
E 700- E 800	Запасные индексы	-
E 900 и далее	Противопенные вещества	Снижение пенообразования
E 1000 и далее	Глазирующие агенты	-

Затем были выделены неразрешенные пищевые добавки

При проведении анкетирования выяснили, что учащиеся слышали о пищевых добавках. И больше всего любят жевательную резинку, газированные напитки, кириешки, лапшу «Ролтон», а на состав этих продуктов мало кто обращает внимание.

При рассмотрении состава некоторых «вкусняшек» были обнаружены вредные пищевые добавки, вызывающие расстройство желудка и другие серьезные нарушения в организме.

При исследовании некоторых напитков на предмет содержания синтетических красителей был добавлен к образцу напитка содовый раствор, создаётся щелочная среда, и натуральный краситель меняет свой цвет, а синтетический краситель, имея другую химическую природу, цвета не меняет.

Вишнёвый компот	Вишнёво-малиновый	Зеленоватый	Вишнёвый компот
Тархун	Зелёный	Зелёный	Тархун
Сок апельсиновый «Добрый»	Желтый	Желтый	Сок апельсиновый «Добрый»
Нектар вишнёвый	Малиновый	Малиновый	Нектар вишнёвый

Таким образом, мы убедились, что в составе данных напитков присутствуют синтетические красители, которые могут воздействовать на наш организм весьма сомнительно .

В заключении были сделаны выводы и даны рекомендации учащимся школы о вреде некоторых «вкусняшек».

На основании всего вышесказанного можно сделать следующие выводы:

- Пищевые добавки используются при производстве практически всех продуктов питания;
- Далеко не все производители указывают наличие и маркировку используемых добавок в составе продуктов;
- Большинство указанных веществ с индексом Е разрешено к применению, но выявлен ряд химических соединений, которые в той или иной степени наносят вред здоровью человека;
- Большинство подростков (особенно учащиеся среднего звена) не обращает внимания на состав употребляемых продуктов питания, поскольку не владеет информацией о веществах, использованных в процессе производства, но согласны с необходимостью получения подобных сведений и более ответственного отношения к выбору продуктов

- Внимательно читайте этикетки, знайте расшифровку кодов и не берите пример с торопливых покупателей, хватающих все подряд;
- Не покупайте продукты с неестественно яркой, кричащей окраской. Скорее всего, в них повышенное содержание красителей;
- Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения;
- Выбирайте свежие сырые овощи и фрукты, но помните, что импортные фрукты и овощи обрабатывают специальными веществами для придания блеска и лучшей сохранности;
- Чем меньше список ингредиентов в готовых продуктах, тем меньше добавок. Продукты с изысканным, пикантным вкусом, скорее всего, содержат различные добавки;
- Вместо того чтобы покупать готовые соки, делайте их сами;
- Не перекусывайте чипсами, готовыми завтраками, супами из пакетика, хот-догами, всевозможными бургерами.
- Внимательно изучайте этикетки товаров и выбирайте продукты, содержащие минимальное количество искусственных добавок.
- Нельзя рисковать и брать незнакомые продукты, особенно если в этикетке указано много разных Е.
- Нужно избегать таких пищевых добавок, как красители, консерванты, загустители, усилители аромата, заменители сахара.
- Помните: официально запрещены на территории России красители Е121, 123 и консерванты Е 216, 217, 240.
- Есть продукты, которые не содержат пищевые добавки. Это свежие и натуральные фрукты, овощи, зелень, свежевыжатые соки, свежее мясо и рыба, мёд, домашнее варенье
- Меньше употреблять мучного, сладкого, чипсов, газированных напитков .

Директор МБОУСОШ№6

О.В.Парфёнова