

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Перевозская средняя общеобразовательная школа

Полезны ли чипсы?

Автор: 2 «Б» класс

Руководитель: Кудрявцева Л.А.

Цель проекта:

Хотим узнать!

- Кто и когда придумал чипсы?
- Из каких компонентов состоят чипсы?
- Чипсы – это полезный или вредный продукт?
- В каких количествах можно употреблять чипсы ?

Кто придумал чипсы?

Из ресурсов Интернета

мы узнали,
что

английское

слово

CHIPS

означает

«ломтик»,

«кусочек».



Изобретателями чипсов
являются

капризный американский

миллионер

Корнелиус Вандербильт

и повар с характером

Джордж Крум.



Состав чипсов

часто вместо
натурального картофеля
используется

**КАРТОФЕЛЬНАЯ
МУКА**



**УСИЛИТЕЛЬ
ВКУСА**

глутамат
натрия



СОЛЬ

используется
большое
количество

**РАСТИТЕЛЬНО
ГО МАСЛА,**

в результате чего
продукт наполняется
канцерогенами



**АРОМА
ТИЗАТОРЫ,**

придающие чипсам
вкус рыбы, колбасы,
жареного лука и т.д.



На упаковке мы также обнаружили, что в них присутствуют различные добавки под буквой E:

Глютамат натрия (E-621) - усилитель вкуса



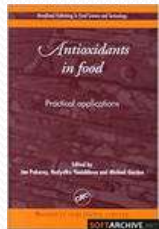
обладает токсическими свойствами и излишне возбуждает клетки головного мозга, а при частом употреблении может вызвать в них необратимые изменения, особенно у детей и подростков. Кроме того, у людей возникают проблемы со здоровьем, и довольно серьезные – аллергия, бронхиальная астма, почечная недостаточность и другие заболевания.

Гуанилат натрия двузамещенный (E627) - пищевая добавка



при употреблении данного продукта возможны непрогнозируемые скачки артериального давления

Антиоксидант(E341) – пищевая добавка



используется в качестве регулятора кислотности и разрыхлителя. Именно она вызывает различные заболевания желудочно-кишечного тракта.

Акриламид – пищевая добавка



может привести к развитию раковых заболеваний, Фосфат натрия грозит развитием остеопороза и замедлением роста костей у детей.

Е 330 (лимонная кислота)



запрещена в Европе и Америке, так как может вызвать злокачественную опухоль, в России разрешена

Фосфат натрия



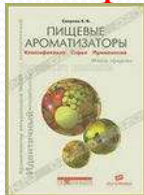
грозит развитием остеопороза и замедлением роста костей у детей.

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.



Если в раннем возрасте увлечься чипсами (т.е. съесть по несколько пачек в неделю), то это удовольствие может привести к страшным проблемам:

- **ухудшению работы поджелудочной железы, почек, печени;**
- **снижению иммунитета;**
- **увеличению риска развития сердечно – сосудистых заболеваний;**
- **способствует развитию рака.**



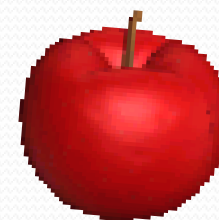
Наши одноклассники, которые употребляют чипсы способны легко от них отказаться в пользу более полезных продуктов.



77% ребят заменили бы чипсы фруктами;

9% - лучше бы скушали булочку;

14% - шоколадку



Наша еда должна быть разнообразной.

- **Нужно кушать молоко, яйца, супы, запеканки, масло, все сорта хлеба, отваренный картофель, овощи, фрукты и ягоды.**
 - **Мясо не меньше 3-х раз в неделю.**
 - **Из сладостей лучше выбирать мармелад или зефир, мёд, простое печенье, галеты.**
 - **Из напитков: натуральные соки, морсы, кисели и компоты.**
 - **Сладости, фрукты следует кушать только в часы приема пищи, чтобы не перебивать аппетит.**
- 
- A top-down view of a white surface covered with various fresh fruits and a bowl of oatmeal. In the center is a blue bowl filled with oatmeal and sliced strawberries. Surrounding it are a banana, a red apple, a glass of milk, a kiwi, grapes, blueberries, raspberries, and several nuts. The background is a light blue gradient with white wavy lines at the top.

Что мы берём в школьной столовой для завтрака на перемене?

Горячий завтрак – **25** человек



Буфет – **1** человек

Итак:

в ходе нашего исследования мы выяснили,

что



красители и добавки,

применяемые при производстве

чипсов, могут вредить

нашему здоровью !

Не злоупотребляйте чипсами!

Памятка от 2 «Б» класса



Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и веселым,
Дать совет мы вам готовы,
Как прожить без докторов.

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны.
Кашу - утром, суп - в обед,
А на ужин – винегрет!

Если чипсы есть не будешь,
И сухарики забудешь,
То, конечно, спору нет,
Проживешь ты много лет!

