

Влияние пищевых добавок на здоровье человека



**Выполнила:
Татарова Виктория
ученица 9 класса
руководитель
исследовательской
работы: Бадмаева.Е.Г**

**МБОУ СОСОШ1
2020Г**

Цель работы: исследовать продукты питания школьников на наличие в них опасных пищевых добавок.

Задачи:

- установить, какие пищевые добавки являются вредными, и выявить их опасное воздействие на организм;
- собрать материал о наличии пищевых добавок в продуктах питания;
- исследовать и классифицировать продукты питания на наличие в них опасных пищевых добавок;
- сделать выводы о продуктах питания, употребляемых школьниками;
- разработать буклет «Вредные пищевые добавки»



Роль пищевых добавок

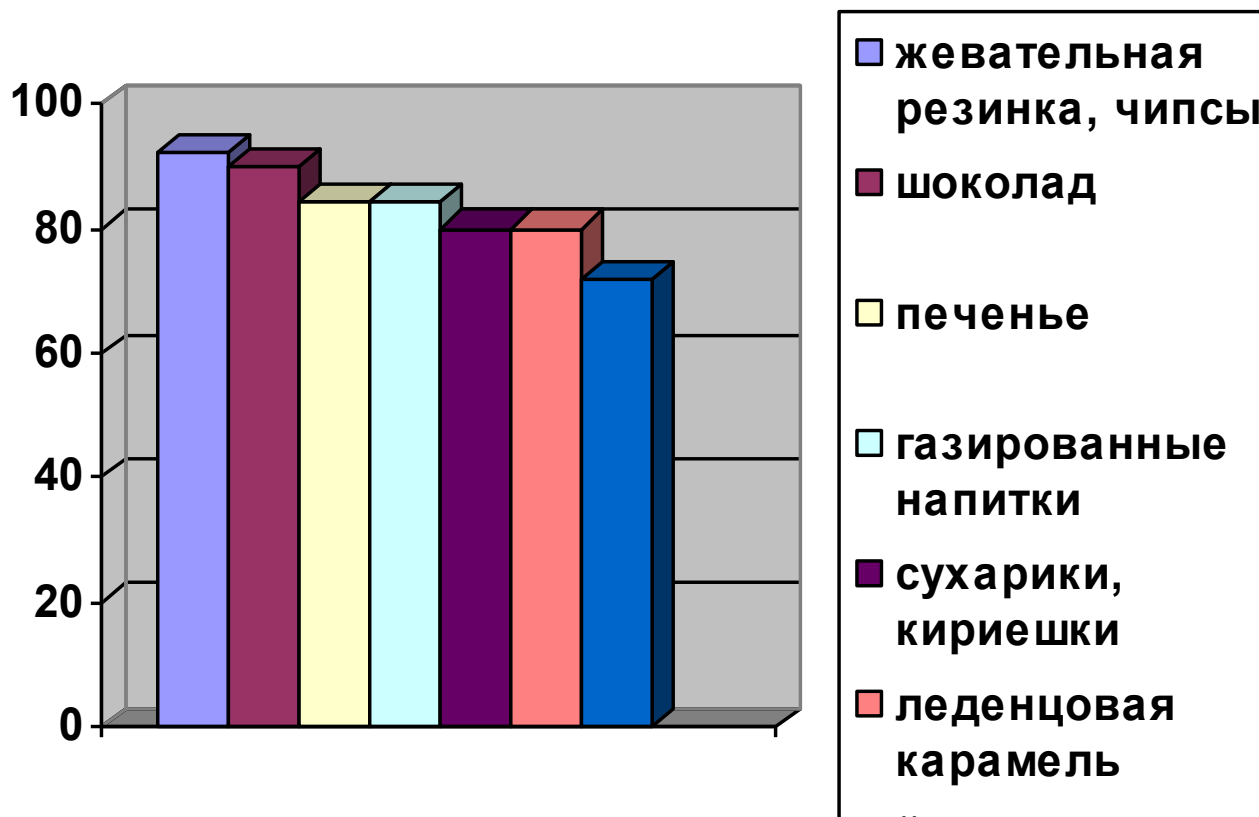
- **Пищевые добавки** —химические вещества и природные соединения, сами по себе обычно не употребляемые как пищевой продукт или обычный компонент пищи, но преднамеренно добавляемые в пищевой продукт по технологическим соображениям на различных этапах производства, хранения, транспортировки с целью получения или облегчения производственного процесса или отдельных операций, увеличения стойкости продукта к различным видам порчи, сохранения структуры и внешнего вида или намеренного изменения свойств.

Индексы пищевых добавок

- **E100 - E182** Красители.
- **E200 - E299** Консерванты.
- **E300 - E399** Антиокислители.
- **E400 - E499** Стабилизаторы. Загустители.
- **E500 - E599** Эмульгаторы.
- **E600 - E699** Усилители вкуса и запаха.
- **E700 - E899** Зарезервированные номера.
- **E900 - E999** Пеногасители.
- **E1000 и далее** - газлирующие агенты, подсластители, крахмалы.



Продукты питания, часто употребляемые школьниками





Результат исследования продуктов на наличие пищевых добавок

Пищевые добавки, обнаруженные в продуктах питания	Продукты
<u>E100-182:</u> 100,120,141,160,102,129, 133,171,104,122,124,110	Конфеты «Эмемдемс», жевательная резинка «Ассорти», «Фруша», «Orbit».
<u>E200-E299:</u> 202,211, 290,296	«Воронцовские сухарики», «Кириешки», «Милкис», печенье «Chocópie», газированная вода «Буратино», «Тархун»
<u>E300-E399:</u> 330,320,322,338, 341	«Воронцовские сухарики», «Кириешки», «Милкис», жевательная резинка «Ассорти», «Chocópie», «Кока кола»
<u>E400-E499:</u> 420,422,421,414,465,476	Жевательная резинка «Ассорти», «Orbit», батончик «Nesquik», «Эмемдемс», «Nuts», «KitKat», печенье «Весёлые грибочки», быстрый завтрак «Звёздочки»
<u>E500-E599:</u> 503,551,555	«Кириешки», «Orbit», «Chocópie»
<u>E600-E699:</u> 621,627,631	«Воронцовские сухарики», чипсы «Читос»
<u>E900 - E999:</u> 903,950,951,965	«Orbit», «Буратино», «Тархун»
<u>E1000 и далее:</u> 1422, 1442	Йогурт «Fruttis»

Классификация продуктов по степени вредности



Пищевые
добавки

Е

не **Е**шь отраву!

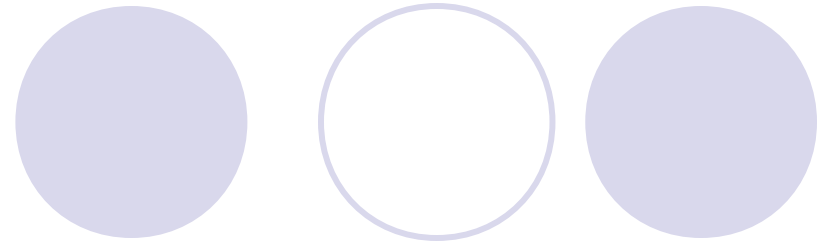
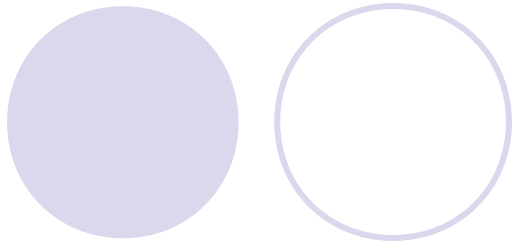
Классификация вредных пищевых добавок

Опасные	E102, E 110, E120, E 129, E 503
Канцерогены	E124, E211, E330
Расстройство желудка	E320, E 338, E341, E465
Кожные заболевания	E320, E951
Расстройство кишечника	E627, E631
Подозрительные	E100, E104, E122, E141, E171

Рекомендации:



- Не покупайте продукты неизвестных вам производителей, а также слишком яркие, остро и раздражающе пахнущие, с необычным вкусом.
- Внимательней читайте надписи на этикетках.
- Используйте для приготовления пищи натуральные продукты и специи
- Употребляйте экологически чистые продукты – свежие сырые овощи, фрукты и ягоды.
- Отправляясь в магазин, не поленитесь взять с собой список пищевых добавок «Е»
- Не покупайте продукты с большим сроком хранения, указанным на этикетке – признак того, что там много консервантов.



Спасибо за внимание!