

**Социальный проект**  
**«Мы - за здоровое питание!»**

Автор: Мусиева М. М.

Директор МКОУ  
«Шаумяновская ООШ»



В. Г. Махмудова

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
II. Основная часть .....	5
2.1. Изучение чипсов и пищевой ценности .....	6
2.2. Возникновение чипсов .....	7
2.3. Технология приготовления чипсов .....	8
2.4. Состав чипсов .....	9
2.5. Изучение пищевой ценности чипсов. Опыты с чипсами .....	9
III. Изучение напитка Кока – кола .....	11
3.1. История появления напитка .....	11
3.2. Состав современного напитка «Кока-кола» .....	12
3.3. «Изучение влияния кока-колы на организм» .....	12
Выводы: .....	13
Приложение №1 .....	15
Приложение №2 .....	16

## **Введение**

Правильное питание – залог здоровья, но не все ученики это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непереносимое условие здоровья и долголетия.

В стремительный век мы все спешим куда-то: кто на работу, кто в школу, кто в детский сад. Часто на ходу жуем, порой не задумываясь о том, какие последствия ожидают нас и наш желудок. Для выявления актуальности проблемы в первую очередь обратимся к реалиям жизни современных школьников. В ходе данного исследования, из бесед с учениками нашей школы, в процессе собственных наблюдений мы выяснили, что большинство учащихся школы лишены полноценного питания. Многие учащиеся утром дома не завтракают. В школьной столовой хорошо кормят они получают второй завтрак, но после пяти – шести и даже семи уроков все равно хочется есть, поэтому после уроков многие наши ребята идут домой мимо магазинов «Матрешка» и «Продуктовый ларек», где можно купить все, в том числе чипсы и кока — колу. Большинство детей обожает чипсы и кока — колу – и это факт: они готовы есть их вместо обеда и ужина и хрустеть ими по дороге из школы домой. В чем же секрет такой притягательности? Не редко можно увидеть, как ученики из нашей школы на перемене бегут в магазин, покупают чипсы и кока- колу и с удовольствием едят эти продукты. На телевидении всё чаще появляются красочные рекламы о сухариках, жевательной резинке, газировке, чипсах. Все дети знают незамысловатые стишки из рекламы: «Чипсы «Хомка» – хрусти громко», «Чипсы «Lays»: захрустишь – не устоишь». В магазине и киоске в яркой, привлекающей внимание упаковке, продаются различные чипсы по доступной цене. Чипсы и кока-кола – любимые лакомства детей, незаменимые спутники при просмотре телевизора, во время прогулок, на перемене в школе.

**Проблема исследования** изучить свойства продукта чипсы и напитка кока – кола для выявления отрицательного их действия на организм человека.

**Цель работы:** выявить влияние чипсов и кока-колы на здоровье человека.

**Задачи:**

1. Собрать информации об отношении учащихся школы к чипсам и кока-коле.
2. Собрать информации о влиянии чипсов и кока-колы на здоровье человека (проведение опытов).
3. Выработать рекомендации по выбору продуктов (памятка питания)

**Объект исследования:** состав чипсов и кока-колы, их влияние на здоровье человека.

**Предмет исследования:** чипсы и кока-кола.

**Гипотеза:** чипсы и кока-кола — искусственные продукты, содержащие много вредных веществ, эти продукты вредят нашему здоровью.

**Методы исследования:**

1. Работа с литературой (энциклопедии, журналы, газеты)
2. Работа в сети Интернет.
3. Анкетирование. Наблюдение.
4. Выполнение компьютерной презентации для проведения классного часа

**Актуальность исследования.**

Тема исследования очень актуальна в настоящее время, ведь чипсы и кока – кола являются очень популярными продуктами у детей о подростков. заключается в том, что множество людей, в том числе и дети, страдают заболеваниями пищеварительной системы. Причиной этих заболеваний порой является отсутствие полноценного, сбалансированного питания, частое употребление чипсов, кока- колы и других вредных продуктов.

**План работы по данной теме**

1. Изучить, проанализировать литературу по проблеме.
2. Провести анкетирование обучающихся для выяснения их отношения к проблеме.
3. Рассмотреть теоретические вопросы:
  - История создания чипсов и кока – колы;
  - Способы производства чипсов;
  - Влияние чипсов и кока – колы на организм подростков.
4. Изучить методики для проведения эксперимента
5. Провести эксперименты
6. Подготовить презентацию по теме.
7. Выступить с данным материалом на классных часах, внеклассных мероприятиях в школе.

## II. Основная часть

### Исследование №1. Анкетирование

Мы предварительно провели некоторые исследования, связанные со здоровьем детей, а также работу с медицинскими картами учащихся начальных классов нашей школы.

Мы начнем с интересных фактов. Изучив статистические данные о здоровье детей в Челябинской области, выяснили: по данным Минздрава России лишь 14 детей из 100 практически здоровы, а половина детей имеет уже хронические заболевания. Мы провели беседы с учащимися школы. Выяснилось, что полностью здоровы только 15 человек. У 14 учащихся выявлено заболевание зубов – кариес. 7 ребят имеют заболевание пищеварительной системы. У 8 человек часто бывает проявление пищевой аллергии. Напрашивается вопрос, почему же так происходит?

Ученые установили, что здоровье человека зависит от 4-х главных факторов: на половину — от здорового образа жизни, часть — от наследственности, другая часть — от экологической обстановки и очень значительная часть нашего здоровья зависит от питания.

**Выводы:** Очень часто заболевания зубов и органов пищеварения связаны с неправильным питанием, с излишним употреблением сладкого, газированных напитков, проблемы вызывает и нерегулярное питание. Да, к сожалению не все дети соблюдают правила питания. Мы провели анкетирование «Что и как мы едим».

В анкетировании участвовали 23 человека. Это ученики 2 - 9 классов. Ребята отвечали на такие вопросы.

Предлагаемые вопросы

Варианты ответов	Ответы детей	
Ты каждый день завтракаешь?	а) да б) нет	а) 21 б) 2
Ежедневно ли на твоём обеденном столе присутствуют первые блюда?	а) да б) нет	а) 15 б) 10
Ежедневно ли в твоём рационе присутствуют овощи и фрукты?	а) да б) нет	а) 16 б) 7
Кушал ли ты сегодня в школе?	а) да б) нет	а) 21 б) 2
Если да, то какой была еда в школе?	а) горячей б) холодной в) теплой	а) 2 б) 17 в) 6
Из какой посуды ты ешь?	а) пластиковой б) стеклянной	а) 2 б) 21

Что ты ешь в промежутках между завтраком, обедом и ужином? (можно выбрать несколько вариантов)	а) фрукты б) сладости в) чай, молоко, йогурт г) ничего не ем д) чипсы	а) 11 б) 8 в) 16 г) д) 1
Когда ты ужинаешь?	а) перед сном б) за 2 часа до сна в) когда – как	а) 1 б) 8 в) 14
Любишь ли ты кока-колу	а) да б) нет	а) 19 б) 4
Употребляешь ли ты кока-колу	а) да б) нет	а) 17 б) 6
Часто ли ты ешь чипсы	а) да б) нет	а) 16 б) 7

**Выводы:** Все опрошенные учащиеся посещают школьную столовую, кроме двух учеников

Все кто завтракают и отмечают хорошее качество еды. Но двое не завтракают дома, а это очень плохо. Из-за этого могут возникать проблемы (болит живот, тошнота, усталость и вялость на уроках). Мы увидели, что половина учеников школы регулярно едят фрукты и овощи. Чипсами перекусывают меньшая часть опрошенных ребят. Некоторые не знают, в какое время лучше ужинать. Поэтому мы решили раздать ребятам нашей школы памятки «Питайся правильно!» (Приложение №1)

## 2.1. Изучение чипсов и пищевой ценности

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г.Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым, подчеркивая исключительную роль питания в формировании организма человека. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте.

По нормам Сан Пина предоставлен перечень продуктов, запрещённых для питания детей в детских учреждениях. Среди них оказались кока – кола и чипсы по следующим причинам: многие из них изготавливаются из порошков, они содержат ароматизаторы, красители искусственного происхождения, эмульгаторы, специи или пищевые добавки и, кроме того, они очень калорийные. [6]

Недавно группа ученых исследовала действие продуктов с большим количеством жиров и углеводов на животных и пришла к выводу – чипсы могут

вызывать привыкание. Вот почему, однажды попробовав тоненькие кусочки жареной картошки, детишки очень хотят снова съесть их вновь и вновь. [7]

## **2.2. Возникновение чипсов**

Впервые чипсы были изготовлены в 1853 году в США для американского мультимиллионера Карнелиуса Вандербильта, при путешествии по стране с ревизией своих предприятий. Во время остановки в городке Саратога-Спрингс он остался недоволен обедом в гостиничном ресторане. Он вызвал к себе повара и публично стал распекать того за непрожаренную, толсто нарезанную картошку. Повар не был лишен чувства юмора, поэтому дал заносчивому миллионеру достойный ответ: он нарезал картошку так тонко, как только мог, и, зажарив в масле до хруста, преподнес получившееся блюдо клиенту. Так в результате классовой вражды и родились чипсы. Вандербильту так понравилась закуска, что на все время его пребывания в провинциальном городке повар был лишен выходных, и каждый день упражнялся в нарезке картошки. На всем дальнейшем пути своего следования миллионер заказывал это новое блюдо, постепенно создав на него моду. Первоначально чипсы были блюдом, подававшимся исключительно в дорогих ресторанах. Только в 1890 году чипсы вышли на улицу. Это случилось в США, когда некий предприимчивый американец начал жарить их в своем фургончике-закусочной. Популярность хрустящей закуски быстро росла, и предприниматель открыл еще несколько точек продаж, которые торговали исключительно чипсами в бумажных кульках. В 1926 году была изобретена упаковка для чипсов из вощеной бумаги. Чипсы быстро стали популярны, поэтому в 1937 году в США был даже создан Национальный институт картофельных чипсов, призванный совершенствовать технологии производства и рецептуру.

В 1926 г. был сделан второй важный шаг, когда была изобретена фирменная упаковка для чипсов. Лора Скаддер предложила упаковывать их в непромокающую бумагу. В результате, чипсы стало возможным хранить дольше, перевозить на дальние расстояния и продавать без участия продавца, потому что покупатели могли сами брать пакетики со стойки магазина.

В 1929 г. была изобретена первая машина для промышленного изготовления чипсов. Ее придумал механик-самоучка Фриман Макбет, который продал машину одной из фирм, занимающихся изготовлением чипсов. [11]

Сначала чипсы продавались только в дорогих ресторанах. Позже хрустящая картошка стала появляться в обычных столовых и пришлась по вкусу детишкам. А сегодня диетологи занесли чипсы в список запрещенной для малышей еды.

В нашей стране тоже существовал похожий продукт, правда, он сильно отличался от американского. Первые чипсы в СССР появились в... блокадном Ленинграде. Чтобы как-то разнообразить детям скудную пищу, им давали так называемое печенье – тонкие и соленые пластинки картофеля, подсушенные на печи. [1]

### **2.3. Технология приготовления чипсов**

Традиционный путь – это изготовление чипсов из кусочков сырого картофеля. Здесь очень важно качество исходного сырья: далеко не из любых клубней можно приготовить хороший хрустящий картофель. Они должны быть плотными, с невысоким содержанием сахара, без повреждений внутри и с ровной поверхностью. Из 5-6 килограммов качественного картофеля получается 1 килограмм чипсов.

Клубни на производстве отмываются от земли и поступают в картофелечистку, затем — на инспекционный стол. Рабочие на этом этапе отбраковывают клубни с зеленью и глазками, а затем чистят их вручную. Отобранные овощи кладут в овощерезку, отрегулированную на толщину кусочка около 2 миллиметров. Нарезанную массу складывают в корзины и опускают их в бак с холодной водой, чтобы смыть излишек крахмала.

Эти процедуры необходимы, поскольку крахмал, выделившийся на поверхности ломтиков, в процессе хранения может придать готовому продукту горечь и затхлый запах. Потом картофель опускают во фритюрницу и жарят до золотистого цвета. Масло для жарки, по стандартам большинства производителей, не должно придавать чипсам посторонний запах. Поэтому в большинстве случаев используется оливковое, соевое или пальмовое.

После этого готовые чипсы подсушивают при комнатной температуре, солят, посыпают пряностями и упаковывают. Конечный продукт отличается ярко выраженным картофельным вкусом, причем форма и размеры ломтиков могут быть разными, а у некоторых кусочков подгорают края. Хрустящий картофель впитывает много жира и является очень калорийным продуктом. При неправильных условиях хранения вкус его с течением времени может измениться. [2]

## 2.4. Состав чипсов

Изучив состав чипсов, используя информацию с упаковки, мы увидели, что в состав входят различные пищевые добавки. На пищевых товарах такие добавки маркируются буквой E и обозначаются трехзначной цифрой. Например, глутамат натрия (E 621) может вызвать аллергию, запрещен в детском питании; лимонная кислота (E 330) запрещена в применении Евросоюза, но разрешена в Российской Федерации, данное вещество способно провоцировать образование опухолей. [5]

В ходе исследования мы сделали следующий **вывод**: изучив пачки от разных чипсов, мы увидели, что в состав всех чипсов входит усилитель вкуса глутамат натрия. В состав всех чипсов входит искусственное вещество, препятствующее слеживанию продукта. В состав чипсов «Cheetos» и «Lay`s» входит искусственный краситель, регулятор кислотности лимонная кислота. В состав всех чипсов входит растительное масло, потому что по рецептуре приготовления все чипсы жарят в растительном масле до золотистого цвета. Масло для жарки, по стандартам большинства производителей, не должно придавать чипсам посторонний запах. Поэтому в большинстве случаев используется оливковое, соевое или пальмовое масло. В чипсах «Cheetos» и «Lay`s» присутствуют идентичный натуральному ароматизатор «Кетчуп» и «Зеленый лук». Таким образом, натуральное в чипсах — это картофель и пшеничная мука с кукурузным крахмалом – все остальное «химия».

Отдельные пищевые добавки могут вызвать желудочно-кишечные расстройства, аллергию, некоторые являются канцерогенами, то есть, не безопасны для здоровья. Например, E 132, E 621, E 215-218 — являются аллергенами; E 341, E 627, E 631, E 635 – способны вызвать желудочно-кишечные расстройства, а в больших дозах пищевые отравления; E 563 – оказывает токсичное действие.[5]

Специалисты обнаружили, что в таких продуктах, как картофельные чипсы, содержится большое количество канцерогенного акриламида, образующегося в процессе жарки. Акриламид – вещество, вызывающее раковые заболевания, поражает нервную систему. В некоторых видах чипсов уровень этого смертоносного вещества превышен в... 1280 раз!

## 2.5. Изучение пищевой ценности чипсов. Опыты с чипсами

Для того, чтобы узнать что представляют собой чипсы с точки зрения пищевой ценности, мы изучили показатели с упаковки средней пачки чипсов весом 100 г и сравнили их с суточной нормой для детей. Вот что получилось:

Пищевая ценность	суточная норма для детей	В пачке чипсов ( 100г)
Жиры	40 г	80 г
Белки	4 г	77 г
Углеводы	53 г	335 г
Соль	2 г	4 г
Калорийность	550 ккал	2350 ккал

Мы выяснили, что чипсы содержат очень много жиров. Это очень калорийный продукт.

Соли в пачке содержится половина от суточной нормы. Это очень много!

После этого мы провели несколько опытов с чипсами.

**ОПЫТ 1.** В котором мы разминали чипсы внутри чистой салфетки и на месте нажима увидели большое жирное пятно, что подтвердило, что **чипсы содержат большое количество жира.**

**ОПЫТ 2.** В котором мы капали на чипсы раствором йода, и через несколько секунд появлялось тёмно-синее пятно. Это говорит о присутствии крахмала, остатки которого во рту в течение двух часов преобразуется в глюкозу — идеальную питательную среду для кариесных бактерий. **Чипсы вредны для зубов!**

**ОПЫТ 3.** Мы проводили вместе с учителем биологии. При поджигании ломтика чипсов мы отметили появление едкого запаха пластмассы, что говорит о присутствии опасного канцерогена – **акриламида**, который считается ядом для нашего организма, вызывает болезни нервной системы, печени и почек. В пластике его запах ярко выражен, а в чипсах он не чувствуется, потому что в них есть искусственные ароматические вещества.

**Выводы.** Проведя исследование, мы установили, что чипсы – продукт, вредный и даже опасный для людей, который можно употреблять крайне редко. Очевидно, здесь пользу искать бесполезно. После мощной переработки картофель теряет все свои положительные свойства и приобретает исключительно вредные. В ходе работы проведен анализ чипсов; сравнены составы различных видов чипсов; выяснены действие пищевых добавок на организм человека.

Учёные считают, что безопасный уровень акриламида для человека составляет 1 микрограмм в день. Даже в самой маленькой пачке чипсов в 30 грамм безопасная доза превышает в 56 раз. **Чипсы – опасный продукт.**

В Интернете мы нашли информацию, что учёные проводили опыты с крысами. Оказалось, что крысы, которых кормили только чипсами, умерли уже через 20 дней. Учащиеся начальных классов нашей школы на классных часах были ознакомлены с результатами наших исследований.

### **III. Изучение напитка Кока – кола**

Напиток кола («Кока-Кола», «Пепси-кола» и другие) — изобретённый в США тип газированных сладких напитков, зачастую содержащих кофеин. Название происходит от орешков кола, изначально использовавшихся производителями напитков в качестве источника кофеина. [3]

**Целью исследования** является изучение материала о вредном влиянии напитка на здоровье.

#### **3.1. История появления напитка**

Напиток «Кока-кола» был придуман в Атланте (штат Джорджия, США) 8 мая 1886 года. Его автор — фармацевт Джон Стив Пембертон, бывший офицер американской Армии. Название для нового напитка придумал бухгалтер Пембертона Фрэнк Робинсон, который также, владея каллиграфией, написал слова «Coca-Cola» красивыми фигурными буквами, до сих пор являющимися логотипом напитка. [12] Основные ингредиенты кока-колы были таковы: три части листьев на одну часть орехов тропического дерева колы. Получившийся напиток был запатентован как лекарственное средство «от любых нервных расстройств» и начал продаваться через автомат в крупнейшей городской аптеке Джекоба в Атланте.

Сначала напиток ежедневно покупали в среднем лишь 9 человек. Выручка с продаж в течение первого года составила всего 50 долларов. Интересно, что на производство кока-колы было затрачено 70 долларов, то есть в первый год напиток был убыточным. Но постепенно популярность кока-колы возрастала, и прибыли от её продажи тоже. В 1888 году Пембертон продал права на выпуск напитка. А в 1892 году бизнесмен Аса Григгс Кэндлер, обладавший правами на «Кока-Колу», основал компанию «The Coca-Cola Company», которая занимается производством кока-колы и поныне.

В 1902 году кока-кола стала самым известным напитком в США. С тех пор популярность напитка возрастала и уже через 50 лет после изобретения кока-кола стала для американцев чем-то вроде национального символа. С 1894 года кока-кола продавалась в бутылках, а с 1955 года — в банках.

Первоначально главными компонентами колы были богатый кофеином орех кола и содержащий кокаин куст кока. Последний в 1903 был убран из рецептуры, когда стала известна опасность кокаина, и к настоящему времени от растения коки в составе напитка осталось только название. В одном стакане (250 мл) колы содержится 6 чайных

ложек сахара, что часто критикуется диетологами. Типичный вкус сегодняшняя кола получает от добавления ванилина, цимтового масла, масла гвоздики и лимона. .[10]

### 3.2. Состав современного напитка «Кока-кола»

Изучив состав веществ на этикетке «Кока – колы» можно выделить группы натуральных и химических веществ.

Ингредиенты: Agua carbonatada, сахар, E150d , E952, E951 , E338 , E330 , Aromas , E211

1. Agua carbonatada — газированная вода.

2. Aromas — ароматические добавки, какие именно — не указаны.

Давно пришедший на замену сахару подсластитель аспартам (добавка E951) ничего полезного в себе не имеет и только усиливает вред колы.

### 3.3. «Изучение влияния кока-колы на организм»

#### ОПЫТ 1.

Мы решили проверить, что произойдёт с куриным яйцом, если его поместить в колу. Мы взяли стаканчик, налили туда “Кока-колу” и опустили яйцо. На 2 день оно почернело, из чего мы сделали вывод, что в “Кока-коле” содержится много красителей, которые проникают даже в твердую ткань. На 3 день на яйце появились трещины, а на 6 день яйцо стало мягким, скорлупы не стало. Она разрушилась.

**Вывод: «Кока-кола» разрушает твёрдые ткани. Красители лимонада очень стойкие. Всё это влияет на зубы человека, если он пьёт этот напиток.**

#### ОПЫТ 2.

Для опыта разрезали кусочек колбасы на 2 половинки. Одну половинку положили в воду, другую – в «Колу». На 2 день колбаса, помещенная в воду, не потеряла своего вида, а колбаса в «Коле» превратилась в кашицеобразное пюре.

**Вывод: «Кола» обладает разрушающими свойствами. Подобные изменения происходят и в нашем организме, когда мы пьем колу. Этот напиток неблагоприятно воздействует на слизистую оболочку желудка.**

#### ОПЫТ 3.

Взяли 2 ржавых болтика. Один поместили в стакан с водой, другой – с лимонадом. На второй день болтик в воде покрылся еще одним слоем ржавчины, а болтик в “Коле”, наоборот, даже очистился от нее.

**Вывод:«Кока-кола» разъедает даже ржавчину!**

#### ОПЫТ 4.

В стакан налили лимонад и оставили его на неделю. Через неделю вода из “Колы” испарилась, а в стакане остался тягучий сироп.

**Вывод: В лимонаде очень много сахара.**

#### Выводы:

Проведенные исследования показывают, что «Кока – кола» разрушает зубы и стенки желудка, в ней много красителей. В «Кока – коле» есть такие вещества, которые разъедают даже ржавчину. А еще в этом напитке очень много сахара, который вредит нашему организму. Значит, мы убедились, что «Кока-кола» вредна для здоровья.

В заключении хочется привести невыдуманную фразу поставщиков Кока-колы. Фразу, с помощью которой можно лаконично и правдоподобно описать суть напитка: Цистерны с концентратом Кока-колы, перевозимые морем и прибывающие в порты нашей страны, маркируются следующим образом: **«КОКА-КОЛА. ОСТОРОЖНО, ЯД!»** Чипсы и кока – кола – продукты для молодежи. Именно на детей и подростков делают ставку производители и рекламодатели кока – колы и чипсов. А дети и подростки, как правило, не любят выделяться из своей среды. Им комфортнее быть как все. О последствиях в таком возрасте, к сожалению не задумываются. Выполнив данную работу, мы убедились, что чипсы и кока кола не так уж и безобидные продукты, как нам рекламируют с экрана и из средств массовой информации. Изучив материал, выяснили, что в продаже имеются продукты, содержащие опасные и безопасные пищевые добавки.

Проанализировав этикетки, выяснили, что не на всех продуктах имеется информация о содержащихся в них пищевых добавках, но в отдельных продуктах были обнаружены весьма опасные ингредиенты. Обнаружив большой перечень вредных пищевых добавок в чипсах, газированных напитках, мы выработали рекомендации по употреблению данных продуктов: (Приложение №2) Используя данную работу для проведения бесед о здоровом питании с одноклассниками, друзьями, младшими и старшими ребятами, мы будем надеяться, что они будут более ответственно и бережно относиться к своему здоровью. И если вместо чипсов ребята купят фрукты, то мы не зря выполняли эту работу.

Чипсы – продукт вкусный, но не очень полезный для здоровья. Тут и высокая калорийность, и канцерогены. Однако если употреблять их в разумных количествах и не пренебрегать овощами и фруктами, то нет ничего страшного, если один раз в неделю вы съедите пакетик хрустящего лакомства. Чтобы избежать возможных отрицательных

воздействий на здоровье, необходимо соблюдать рекомендации медиков по организации диетического питания. Только редкие производители готовят чипсы из хорошего картофеля. А масло, используемое для жарки, скорее всего, будет дешевым и не обладать высоким качеством.

Проделанная работа по исследованию чипсов и кока — колы не только обогатила нас новыми знаниями и умениями, но и была очень интересной, требовала самостоятельности и творческого подхода, способствовала развитию коммуникативных и деловых качеств. Работа представляет несомненный практический интерес, поскольку может быть использована как пособие для уроков окружающего мира, для проведения классных часов, для проведения родительских собраний.

Работая над данной темой, мы сделали для себя вывод, что чипсы и кока-кола – вредные продукты и вызывают различные заболевания. Значит, они приносят скорее вред, чем пользу. Тема работы раскрыта, задачи решены, а гипотеза доказана.

Проделанная работа не только обогатила нас новыми знаниями и умениями, но и была очень интересной, требовала самостоятельности и творческого подхода.

**Общие выводы.** Вопрос о вреде кока-колы и чипсов нельзя считать окончательно решённым. Есть выводы в пользу справедливости опасений употребления этих продуктов. По всей видимости, именно излишнее потребление чипсов и кока-колы следует считать опасным для здоровья.

#### **Список литературы.**

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М. : Мир, 1997.
2. Класе Л. И др. Еда – наш друг, еда – наш враг. Азбука здорового питания. Пер. с англ. СПб. ; Ридерз Дайджест, 1999.
3. Кузнецов С. А..Большой толковый словарь русского языка. Первое издание: СПб.: Норинт, 1998.
4. Лопатин В. В Русский орфограф. словарь Российской академии наук, 2003г.
5. Серов Ю.А.. "Опасные пищевые Е-добавки. Информационно-справочное пособие, 1999.
6. Пиль А. Мое тело (Все обо всем). – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002.
7. Попов С.В. Валеология в школе и дома. СПб, : Союз, 1998.
8. Электронная версия, «ГРАМОТА.РУ», 2001–2007.
9. <http://ru.wikipedia.org/wiki>
10. <http://medik.dp.ua/?medspr&dep=365&page=1396>
11. [http://www.medikov.net/med/013\\_03.html](http://www.medikov.net/med/013_03.html)
12. [nsportal.ru/ap/library/drugoe/...](http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/...)

**Памятка «Питайся правильно!»**

Золотые правила питания:

1. Нужно есть разнообразную пищу.
2. Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого.
3. Пища не должна быть сильно горячей.
4. Нужно соблюдать режим питания.
5. Обязательно перед школой завтракать.
6. Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна.
7. Переедание очень вредно для здоровья.
8. Чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться.
9. Чипсы – вредный продукт. Не ешьте его ежедневно!
10. Перекусить между приёмами пищи можно фруктами, йогуртом, сухофруктами или орехами.

**Рекомендации по употреблению данных продуктов:**

1. Нужно понять, что без пищевых добавок сегодня не обойтись, поэтому не стоит панически бояться буквы «Е» на этикетке. Надо знать их значение.
2. Обращайте внимание на маркировку и срок годности продукта.
3. Пусть вас не смущают «натуральные» или «идентичные натуральным» красители и ароматизаторы, но длинный список Е-добавок должен вас насторожить.
4. Если Вы склонны к аллергическим реакциям, исключите из своего рациона продукты, содержащие добавки, вызывающие аллергию.
5. Продукты быстрого приготовления используйте только в экстренных случаях.
6. Старайтесь меньше употреблять продуктов с длительным сроком хранения (копченые, консервированные).
7. Старайтесь как можно реже употреблять сладкую газированную воду, чипсы и сухарики.