Проект ***Что обозначает буква Е в продуктах***



Проектная работа

1.Название проекта: Что обозначает буква е в продуктах.

2.Подготовили: ученики 3 класса

3.Руководитель проекта: Носаль Татьяна Васильевна, учитель начальных классов МБОУ СОШ№ 11 ст. Староджерелиевской

4.Учебный предмет, в рамках которого проводится работа по проекту:

внеурочная деятельность, кружок «Все цвета, кроме чёрного»

5.Возраст учащихся, на который рассчитан проект: дети младшего школьного возраста.

6.Тип проекта: по продолжительности мини - проект, по числу участников –коллективный.

7.Дидактические цели:

- Активизировать познавательную деятельность учащихся.

- Обратить внимание на сбережение своего здоровья, путём ежедневного контроля за продуктами, которые употребляют в пищу.

-Развивать умение работать с разными источниками информации.

8.Задачи проекта:

- Проанализировать данные в медицинской литературе по теме исследования.

- Описать, как влияют добавки на здоровье детей, к каким последствиям это приводит.

- Доказать, что добавки вредят здоровью.

- Предложить свои способы решения проблемы.

9.Вопросы проекта:

-Как добавки влияют на здоровье детей?

-Как правильно выбрать продукты питания?

Объект, предмет и база исследования:

Объект исследования: человек.

Предмет исследования: питание школьника – основа здоровья.

Участники исследования: учащиеся 3 класса.

10.Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что добавки вредят здоровью детей.

Методы исследования: Анализ, опрос, наблюдение, сбор информации из книг, журналов, газет, эксперимент.

11.Актуальность:

В современном мире мы отдаём всё больше предпочтение продуктам промышленного производства, а значит, поглощаем многочисленные, часто искусственные, вещества с маркировкой «Е». Индексом «Е» (сокращение от «Европа») обозначают химические вещества, которые добавляют в продукты для улучшения их потребительских свойств: вкуса, цвета, запаха, срока хранения. Но какое воздействие оказывают эти «Е» на организм человека. С экранов телевизоров, рекламных проспектов на нас смотрят яркие, красочные и очень вкусные продукты. Попробовав раз, некоторые дети уже не могут отказаться от этих продуктов. И больные зубы – это лишь капля тех проблем со здоровьем, с которыми сталкивается человек, если не научиться говорить «нет» вредным, но таким желанным продуктам.

12. Исследовали следующие продукты:

 «Бомбастер попкорм», Чипсы « PRO», «Кириешки», «Палочки кукурузные», «Лимонад».

1). Бомбастер попкорм.

Состав: зерно кукурузы, взорванное горячим воздухом, карамельный сироп, масло подсолнечное, эмульгатор соевый, натуральный краситель, ГОСТ. Добавки Е не обнаружили.



2). Чипсы « PRO»

Состав:

Картофель, рафинированное масло, усилители вкуса, красители. Обнаружили: Е 621, Е 627, Е 631, Е 330, Е 100, Е 262, Е 270, Е 327, Е 551.



3) Кукурузные палочки.

Состав:

Крупа кукурузная, подсолнечное масло, сахарная пудра. Добавки Е не обнаружили, ГОСТ.



4) Кириешки (курица с кетчупом)

Состав:

Хлеб ржаной, усилитель со вкусом курицы, масло растительное, красители. Обнаружили: Е 627, Е 631, Е 621.

5) Лимонад

Состав : питьевая вода, сахар, ароматизатор, идентичный натуральному, усилитель вкуса, краситель, регулятор кислотности. Обнаружили: Е 110, Е 104, Е 211, Е242



13. Выводы и рекомендации:  **употреблять пищу со знаком ГОСТ.**



Не употреблять продукты, в которых есть добавки:

**Е 627, 631, Е 551** – ВЫЗЫВАЮТ РАСТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

**Е 100,Е 110, Е 262**- ВЫЗЫВАЮТ СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА И ДИСБАКТЕРИОЗ

**Е 270 – ОПАСЕН ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Употреблять в пищу опасно: лимонад, чипсы, кириешки.

При регулярном употреблении лимонада, в котором есть кислоты **Е 330**, растворяется эмаль зубов, развитие кариеса, кроме этого она вызывает гастрит.

**Е 211** приводит к мутациям в клетках, увеличивается риск возникновения онкологических заболеваний.

**Е 627, 631, Е 551** – вызывают расстройство желудка

**Е 100,Е 110, Е 262**- вызывают снижение иммунитета и дисбактериоз.



**Рекомендации ученикам:**

- Не употреблять в пищу продукты, в которых есть добавки Е

**Рекомендации родителям:**

- Покупать продукты со знаком ГОСТ;

- Не покупать детям продукты, в которых есть добавки, со знаком Е.



14. Практическая значимость работы:

В процессе исследования данного вопроса, учащиеся узнали, что в продуктах, которые они любят, есть добавки, обозначенные буквой Е, которые опасны для их здоровья.