

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ	ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

МОЛОКО

МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

МЯСО

ЯБЛОКИ

БЕЛКИ

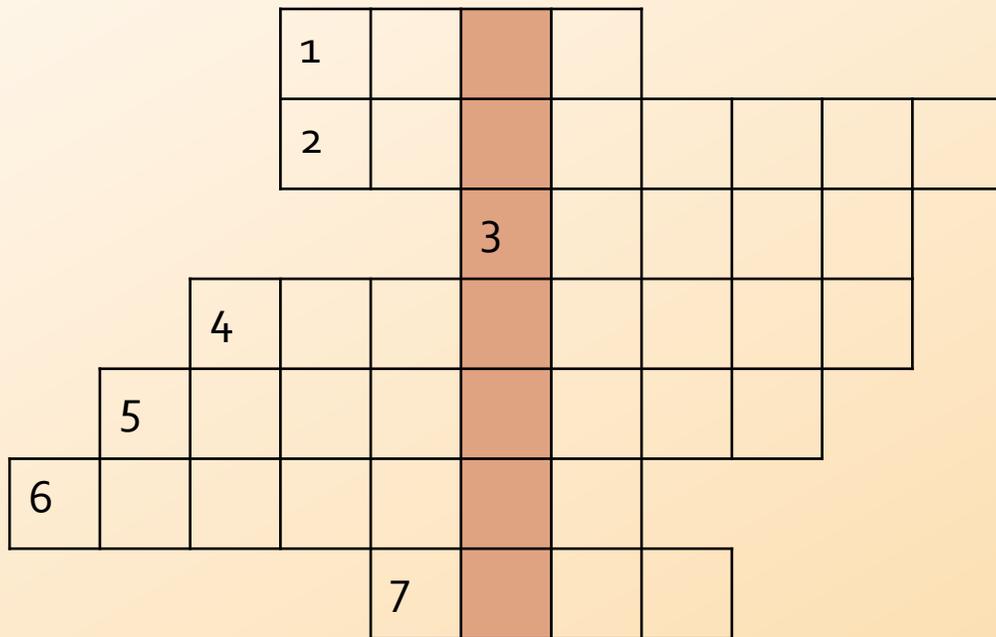
УГЛЕВОДЫ

ВОДА

РЫБА

ЖИРЫ

ПШЕНО

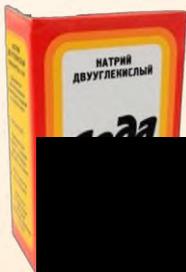


А Б В Г Д Е Ж З И К

Л М Н О П Р С Т У Ф

Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я

1. Без чего не может мама
Ни готовить, ни стирать,
Без чего, мы скажем прямо,
Человеку умирать?
2. Физическое и психическое состояние организма, при котором он обладает высокой работоспособностью
3. Питательное вещество – строительный материал клетки
4. Они берегут нас
От всяких болезней.
Чем больше их в пище,
Тем пища полезней
5. Это органическое вещество, главный поставщик энергии для работы мышц и других органов
6. Орган, в котором пища начинает перевариваться
7. Необходимый компонент питания, который выполняет множество функций: дает нам энергию, стимулирует мозговую деятельность, служит строительным материалом для клеток и тканей, помогает регулировать обмен веществ



Даже свежие фрукты содержат в своем составе





изучить содержание пищевых добавок в наиболее популярных продуктах питания и определить степень их опасности для здоровья



Вариант сервировки готового блюда

Наименование
продукции

Товарный знак



ОРСКИЙ МЯСОКОМБИНАТ

Место происхождения

Пищевая ценность

Состав

Пищевая ценность

Масса

Наименование и
место изготовления

Дата изготовления

Срок годности

Единый знак

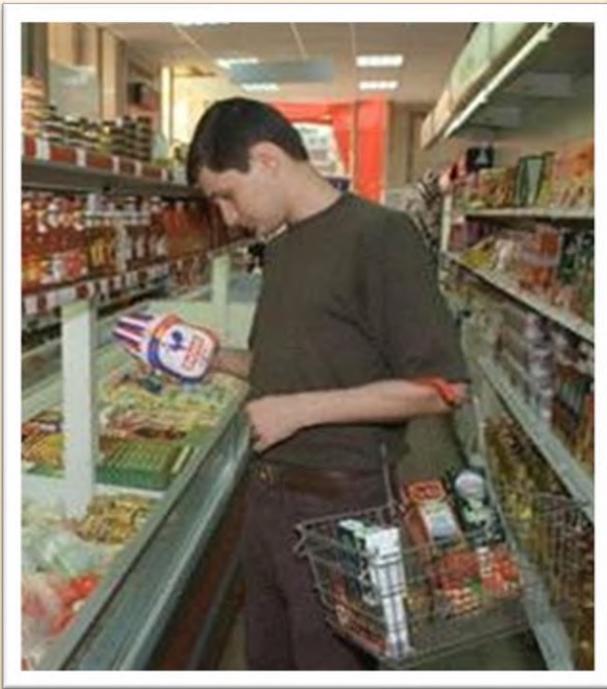
Код переработки

Знак «изготовлено из
пищевого пластика»

ООО «ОРСКИЙ МЯСОКОМБИНАТ»,
РФ, 462409, Оренбургская область, г.Орск, 1-Домбаровский пер., 41,
WWW.ORSKMK.ru, тел.:8-800-770-07-56 (Звонок бесплатный)
Мясной продукт Колбасное изделие вареное: Сосиски «Докторские по-русски». СТО 0170106264-002-2015.
Упаковано под вакуумом. Состав: мясо птицы, вода питьевая, белковый стабилизатор, молоко коровье
обезжиренное, животный белок, соевый белок, крахмал картофельный, яйцо куриное, нитритно-посолочная
смесь (соль поваренная пищевая, фиксатор окраски - E250), регулятор кислотности - E451, стабилизатор -
E452, загуститель - E407, пряности (перец черный, перец душистый, орех мускатный), пищевой краситель -
E120. Пищевая ценность в 100 г продукта*: белок - 10 г, жир - 25 г. Энергетическая ценность/калорийность в
100 г продукта*: 1110 кДж/265 ккал. Срок годности и условия хранения: при 1° хранения от 0° до 6°С и
относительной влажности воздуха не выше 75% - 30 суток. Срок годности после вскрытия упаковки
(нарушения ее целостности) при 1° хранения от 0° до 6°С - 48 часов в пределах общего срока годности.
*средние значения
Продукт охлажден. Дата изготовления и упаковывания указана на стикере.
Масса нетто: 350 гр.
Изготовитель: ИП Чмылова Ю.В. Адрес производства: РФ, 454012, г.Челябинск, Копейской шоссе, д.36, тел: (351) 245-40-25

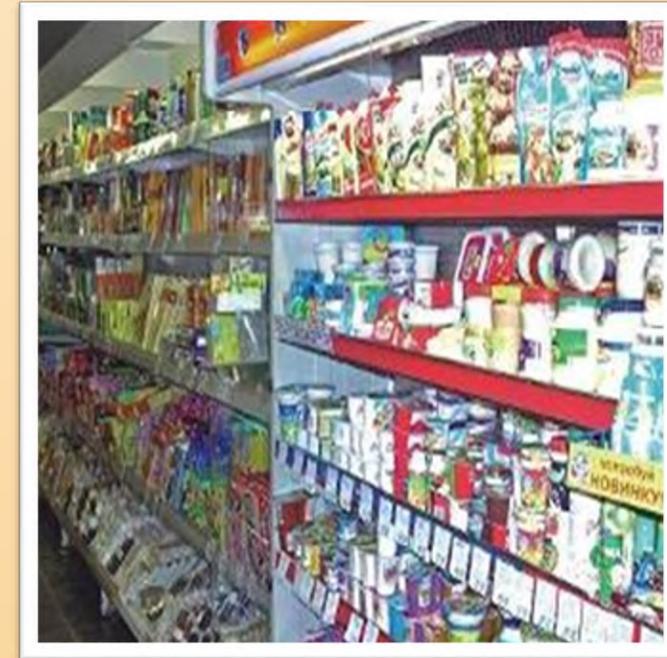


**- ЭТО СИМВОЛИЧНОЕ
обозначение каждой добавки**



ЗАДАЧИ:

1. увеличивают срок хранения продуктов питания
2. придают продуктам необходимые свойства – красивый цвет, привлекательный вкус и аромат, нужную консистенцию



**По европейской классификации все добавки обозначаются буквой E.
(первая буква в слове Европа)**

Согласно предложенной системе цифровой кодификации пищевых добавок, они сгруппированы следующим образом

Е 100 – Е 199 – красители (усиливают вкус)

Е 200 – Е 299 – консерванты (повышают срок хранения продуктов)

Е 300 – Е 399 – антиокислители (замедляют процесс брожения и окисления)

Е 400 – Е 499 – стабилизаторы (сохраняют заданную консистенцию) и загустители (повышают вязкость)

Е 500 – Е 599 – эмульгаторы (поддерживать однородную среду, препятствовать образованию осадка в ней)

Е 600 – Е 699 – усилители вкуса и аромата

Е 900 – Е 999 – пеногасители (предотвращают или снижают образование пены)

Е 1000 и далее – глазирователи, подсластители и разрыхлители



ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

очень опасные	E123	E510	E513E	E527				
опасные	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
ракообразные	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E945					
расстройство желудка	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
кожные заболевания	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
расстройство кишечника	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
давление	E154	E250	E252					
опасные для детей	E270							
запрещенные	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
подозрительные	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	

Схема воздействия Е-добавок на организм

- Неправильное развитие плода E233
- Приводят к заболеваниям кожи E230-E233

Аллергены E131, E132, E160, E210, E214, E217, E230, E231, E232, E239, E311-E313

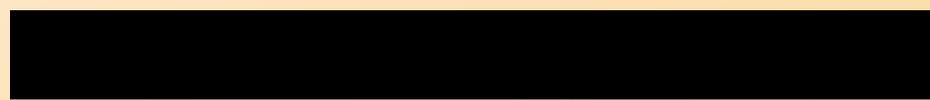
Влияет на уровень холестерина в крови E320

Нежелательно астматикам E102, E107, E122-E124, E155, E211-E214, E217, E221-E227

Влияют на печень и почки E171-E173, E220, E302, E320-E322, E510, E518

Расстройство пищеварения E338-E341, E407, E450, E461, E463, E465, E466

Расстройство кишечника E220-E224



**безопасная норма –
4-5 миллиграммов
на килограмм веса тела**

**Е в больших количествах
чревато повышением риска
серьезных заболеваний**

Название продукта	Состав продукта	Вредные пищевые добавки
<p>Жевательная резинка «Хубба Буба»</p> 	<p>Сахар, глюкозный сироп, резиновая основа, стабилизатор E422, лимонная кислота, краситель E150, эмульгатор лецитин, антиоксидант E320.</p>	<p>E150 – подозрительный, E320 – холестерин</p>
<p>Жевательная резинка «Орбит»</p> 	<p>Резиновая основа, сорбит E420, глазурь E170, загуститель E422, манит E421, подсластители аспартам E950, ацесульфам E950, эмульгатор E322, краситель E171, глазурь E903, антиоксидант E320</p>	<p>E320 – холестерин, E951 – является вредным для кожи, E171 – подозрительный, E322 – подозрительный</p>

Название исследуемого продукта	Состав продукта	Вредные пищевые добавки
<p data-bbox="428 225 817 262">Напиток «Кока-кола»</p> 	<p data-bbox="1108 225 1559 415">Вода, двуокись углерода, подсластитель аспартам, E211, E414</p>	<p data-bbox="1651 225 2102 262">E211 – ракообразующий</p>
<p data-bbox="428 778 991 815">Майонез МАХЕЕВ PREMIUM</p> 	<p data-bbox="1108 778 1589 1068">консервант сорбат калия, ароматизатор натуральный "горчица", краситель бета-каротин, экстракт имбиря сухой, подсластитель "Аспасвит"</p>	<p data-bbox="1651 778 2102 815">E211 – ракообразующий</p>

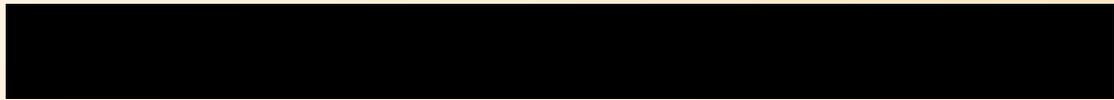
Название продукта	Состав продукта	Вредные пищевые добавки
<p>«Суп дня»</p> 	<p>Макаронные изделия, соль, растительный жир, морковь, лук, порошок куриного мяса, усилители вкуса и аромата (Е621, Е627, Е631), зелень, куркума.</p>	<p>Е627, Е631 – кишечные расстройства</p>
<p>Горчица «Русская»</p> 	<p>Горчица сухая, соль, уксус, Е211, Е202</p>	<p>Е211 – ракообразующий</p>

[REDACTED]

—

[REDACTED]

[REDACTED]



Название продукта				
Упаковка (вид, состояние, наличие бомбажа банки)				
Этикетка (полная информация)				
Масса товара				
Изготовитель				
Срок годности				
Дата изготовления				
Обозначение ГОСТа				
Наличие пищевых добавок, на что влияют				
Предупреждение об опасности				

- Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
- Не покупайте продукты с неестественно яркой кричащей окраской.
- Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
- Обходитесь без подкрашенной газировки, делайте соки сами.
- Не перекусывайте чипсами, сухариками, замените их орехами.
- Не употребляйте супы и каши из пакетиков, готовьте их сами.
- Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушенка.
- В питании всё должно быть в меру и по возможности разнообразно





сегодня я узнал

я понял, что

я научился

теперь я могу

было интересно узнать, что

меня удивило, что

мне захотелось.....