

19.04.2014

*О.Г. Артемова
МОУ «Лицей №8 «Олимпия»
Дзержинского района Волгограда»
Методические рекомендации*

Исследование химического состава продуктов быстрого питания

Выбор темы неслучайный, так как проблема питания актуальна и значима для учащихся. Именно неправильное питание является одной из причин ухудшения здоровья школьников. При изучении данной проблемы можно обратиться к реалиям современных школьников. Современный человек испытывает острую нехватку времени. Пищевой промышленностью разработаны весьма популярные продукты - сухие завтраки, легкие и питательные «перекусы», приготовление которых не занимает времени.

В настоящее время наш рынок заполнен множеством продуктов, которые вредны для здоровья. Какое питание лучше? Перекус должен быть не только быстрым и удобным, но и полноценным питанием. То есть содержать как жиры, так и белки, и углеводы, быть богатым клетчаткой, витаминами и микроэлементами. В этом состоит определенная сложность организации полезного перекуса — ведь нет таких продуктов, которые содержали бы все необходимые вещества сразу. Если проанализировать химический состав продуктов, которыми мы перекусываем, то можно сделать выводы о пользе или вреде таких перекусов. Это и стало **гипотезой** нашего исследования.

Цель нашей работы: исследовать химический состав продуктов быстрого питания.

Задачи исследования:

1. Ознакомиться с литературой о продуктах быстрого питания;
2. Провести химический анализ продуктов быстрого питания (чипсы, орешки, семечки, йогурты) с помощью качественных реакций;
3. Сделать выводы о пользе или вреде исследуемых продуктов.

Это исследование показало, что основные компоненты исследуемых продуктов (белки, жиры, углеводы) ребенку жизненно необходимы. Но, вместе с тем, чтобы избежать различных отрицательных воздействий на здоровье, надо соблюдать рекомендации медиков по организации питания и задумываться над химическим содержанием продуктов быстрого питания. Нужно как можно меньше использовать в пищу жирные и высококалорийные продукты, такие как чипсы например.

Наши рекомендации:

Употребляйте разнообразные пищевые продукты; желательно растительного происхождения, а не животного, контролируйте поступление жира с пищей;

Хлеб, изделия из муки, крупы и картофель можно есть несколько раз в день.

Овощи и фрукты можно и нужно есть ежедневно – не менее 400 г в день.

Употребляйте молочные продукты – кефир, простоквашу, йогурт и сыр – с низким содержанием жира и соли.

Ешьте продукты с низким содержанием сахара. Умерьте потребление сахара.

Употребляйте меньше соли. Общее количество соли в пище (включая соль, содержащуюся в хлебе, а также в обработанной, приготовленной и консервированной пище) не должно превышать одну чайную ложку (6 г – в день). Лучше употреблять йодированную соль.

Практическое значение представленных в работе материалов заключается в том, что они могут быть использованы педагогами общеобразовательных учреждений для проведения классных часов. Подобранные нами методики могут использоваться учителями химии для проведения качественного анализа различных продуктов питания. Рекомендации по правильному питанию представляют интерес как для самих подростков, так и для их родителей, классных руководителей, педагогов.