**Правильные ли продукты употребляют учащиеся нашей школы?**

Учащиеся нашей школы Шавкунов Данил и Налимов Александр провели социологический опрос и выявили, какие из продуктов риска употребляют 170 учеников 3-4 классов. Оказалось, что чаще всего ребята употребляют следующие продукты риска - мороженое, газированные напитки, майонез и йогурты. Они изучили состав этих продуктов, исходя из того, что производитель указывает достоверную информацию на этикетках.

На 1,2,3 месте в рейтинге продуктов питания, содержащих пищевые добавки, находятся соответственно мороженое, газированные напитки, майонез. Эти продукты употребляются учениками часто – ежедневно или 2-3 раза в неделю, а значит в количествах, превышающих нормы.

 Данил и Александр не только оформили своё исследование в виде учебно – исследовательского проекта «Исследование продуктов питания на наличие вредных пищевых добавок», но и познакомили ребят начальных классов, которых анкетировали, с результатами своей работы. Они рассказали им о составе мороженого, газированных напитков, майонеза и йогурта и посоветовали, какие марки продуктов всё - таки можно употреблять в пищу, объяснили, какие из них самые безопасные.

Расскажем о мороженом. Почти все марки мороженого, содержат пищевые добавки. Менее опасными можно назвать мороженное «Коровка из Кореновки», «Магнат», «Ирбитское» и «48 Копеек». Среди газированных напитков отсутствуют безопасные для здоровья человека. Все они содержат бензоат натрия и некоторые даже аспартам. Эти вещества токсичны для человека.

Бензоат натрия зарегистрирован как пищевая добавка с кодом E-211, это консервант продукта. При увеличенных дозах является сильным канцерогеном, веществом вызывающим рак. Длительное использование аспартама может вызывать головную боль, мигрень, звон в ушах, аллергию, депрессию, бессонницу и даже рак мозга. Аспартам содержат практически все лимонады и газированные напитки, особенно те, что имеют большой срок годности.

 Данил и Александр изучили состав 10 марок майонеза, и оказалось, что все они в каком-либо количестве содержат вредные пищевые добавки. Самой безопасной маркой майонеза является «Слобода». Выяснилось, что йогурты практически безопасны, но в умеренных количествах.

 Надеемся, что это исследование и выступления ребят не пройдёт незамеченным, ребята нашей школы должны задуматься и понять, что они употребляют в пищу.





