

**Научно- практическая  
конференция  
«Правда о еде»**

Естественно- математический цикл

Председатель –Хацимова А.М

2019год

## **План работы конференции**

**1. Вступительное слово преподавателя химии Хацимовой А.М**

**2. Презентация «Правда о еде»**

**3. Научный эксперимент Габоева Алана**

**- Опыты на кухне**

**4. Основы здорового питания .**

**Преподаватель химии- Хацимова А.М**

**- Опыты на кухне**

**5. Результаты проведенного анкетирования.**

**-результаты анкетирования в группах: ТО1/1,ТО1/2,ТО1/3**

**- Общий анализ потребления студентами продуктов быстрого приготовления по данным анкетного опроса.**

**Преподаватель информатики –Яценко О.М**

**6.Статистика потребления фаст- фуда в России и в других странах мира.**

**Преподаватель информатики-Кокоева З.Х**

**Преподаватель математики-Аббаева Е.Д**

**7. Правда о пище от Шебзухова Амира .**

**- Опыты на кухне**

**8.Заключительное слово преподавателя химии Хацимовой А.**

## **Основные задачи :**

- познакомиться с информацией по данной проблеме, используя различные источники;
  - провести анкетирование среди учащихся
- и проанализировать, составить диаграммы ;

## **Актуальность темы:**

- тема является актуальной, так как проблема правильного, здорового питания является одной из наиболее важных, поэтому необходимо с детства формировать культуру питания, как фактор, повышающий качество и продолжительность жизни.

## **Цель работы:**

- определение потенциальной опасности употребления некачественных продуктов для здоровья человека. Мы считаем, что полученные нами результаты раскроют правду о некоторых продуктах и заставят многих задуматься стоит ли их использовать как продукт питания.

## **В ходе выполнения работы использовались следующие методы:**

- социологический;
- .экспериментальный.
- поисково-исследовательский;.

# 1. Вступительное слово преподавателя химии

Хацимова А.М

## «Твоя пища должна быть твоим лекарством»

Гиппократ

Здоровье – это главное богатство, которое нельзя купить за деньги или получить в подарок даже от самых близких людей. Всем хорошо известно мудрое изречение: "Человек есть то, что он ест". Стремление людей вести здоровый образ жизни предполагает и правильное отношение к питанию. Многие понимают это как потребление здоровой пищи. Но что считать «здоровой пищей»?

Марк Твен как-то сказал:

“Секрет жизненного успеха отчасти состоит в том, что есть следует все, что хочется, а потом предоставлять пище возможность доводить борьбу в желудке до победного конца”.

Сегодня мы приходим к выводу, что подобная философия сопряжена с таким риском для здоровья, о котором во времена Марка Твена и не подозревали. Наш выбор тех или иных продуктов может зависеть от преходящих увлечений, рекламы или удобств.

Контроль со стороны государства весьма строгий по отношению к продукции, выпускаемой пищевой промышленностью, к синтетическим пищевым добавкам. Очень активно в настоящее время работают специалисты-эксперты по ПД всех стран мира. Некоторые пищевые добавки изучают несколько десятилетий, прежде чем они попадают в список разрешенных ПД.

Особое беспокойство вызывает питание современной молодежи. У подростков нервная система очень нестабильна. Такое чувство человека, как «привыкание» не всегда приносит пользу. Реклама, множество кафе «быстрого приготовления», продажа в каждом

магазине и магазинчике чипсов, сухариков, жевательных резинок, напитков не может остаться незамеченным.

## **2. Презентация «Правда о еде»**

(Гергоков Р. ,Тебердиева Р)

Во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 бутылки Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы удалить коррозию с батареей в автомобиле, поливают батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, можно смочить тряпку Кока-Колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Активный ингредиент Кока-Колы – ортофосфорная кислота. Её рН равен 2.8. За 4 дня он может растворить ногти.

## **3. Научный эксперимент Габоева Алана**

- Как действует Кока-Кола на химический состав пищевых продуктов (на яйцо ), которые мы ежедневно используем, эксперимент провел студент группы ТО1/3 Габоев Алан.

**-Опыты на кухне**

**( покажет участник конференции Дышеков Кантемир)**

## **4.Основы здорового питания.**

**Преподаватель химии Хацимова А.М**

Основой здорового питания является сбалансированность рациона по всем пищевым веществам, но в результате технологической обработки, использования неполноценного по химическому составу пищевого сырья, влияния других причин, организм человека не

получает необходимое количество незаменимых компонентов . В последнее десятилетие в России, как показывают результаты исследований, наблюдаются отклонения от современных принципов здорового питания в сторону дефицита , что отрицательно сказывается на здоровье населения . Среднедушевое потребление белков животного происхождения у населения снизилось до критического уровня (30 г вместо 32 г предельно допустимого). В результате чего ослаблен иммунитет, наблюдается анемия , падает масса тела у призывников, уменьшаются физические параметры новорожденных. Недостаток белковых веществ в пище детей раннего возраста создает дефицит материала для строительства мозга, в результате чего возрастает опасность психической неполноценности. Поэтому необходим анализ потребления продуктов и их качества с целью последующей профилактики заболеваний.

С целью изучения потребления студентами продуктов быстрого приготовления было проведено исследование методом анкетирования по специально разработанной анкете

### **Была составлена карта - анкета, содержащая 9 вопросов.(Анкета)**

Анкета включала следующие разделы: пол, каким продуктам дают предпочтение, полуфабрикаты, какие напитки потребляет респондент, вредные привычки, и оценка здоровья. Проводимое анкетное исследование было направлено на выявление условий и факторов социального характера, формирующих здоровье студентов, и на определение субъективной оценки питания. Субъективное отношение к правильному питанию оценивалось нами как позиция респондентов в отношении частоты потребления и качества пищи

## Анкетирование «Правда о еде»

Группа ...

Пол...

1. Что вы предпочитаете?

- Сок-

- Газированные напитки-

2. Какие продукты питания больше всего вы любите?

-----  
-----

3. Как часто употребляете чипсы, сладкие газированные напитки?

Ежедневно-

Один раз в неделю-

Редко-

4. За что вы так любите чипсы, кириешки, пюре и вермишель быстрого приготовления, напитки «Фанта», «Кока-кола» и др.? -----

-----  
-----

5. Как вы думаете, почему они такие вкусные? -----

6. Знаете ли вы, что такое пищевые добавки?

Да-

Нет-

7. Как вы оцениваете свое здоровье?

Хорошее

Удовлетворительное

Плохое

8.Имеете ли вредные привычки?

Курение-

Алкоголь-

Энергетические напитки -



## **5. Результаты проведенного анкетирования**

(Анкетирование проводилось среди студентов первых курсов в возрасте 15-20 лет)

Группа	Т01/3	Т01/ 1	Т01 /2	О1/1	Э1/ 1	Т04/ 1	Общее
Пол							
Жен	16	11	16	5	9	8	65
муж	15	12	15	9	2	8	61
1. Что вы предпочитаете?							
-сок	24	19	22	8	7	13	93
Газированные напитки	7	4	9	6	4	3	33
2. Какие продукты питания больше всего вы любите?							
-творог	2	12	4	4	1	1	24
салаты	5	11	1	2	1	-	25
Шаурма	-	3	-	-	-	-	3
Чипсы	23	11	13	10	14	10	84
Шоколад	-	3	13	10	14	10	47
Фрукты,овоци	-	3	8	1	1	-	13
3.Как часто употребляете чипсы, сладкие газированные напитки?							
	8	6	6	4	2	4	30
	10	7	7	6	2	4	36

Ежедневно	12	10	12	4	7	8	53
Один раз в неделю							
редко							

4. За что вы так любите чипсы, кириешки, пюре и вермишель быстрого приготовления, напитки «Фанта», «Кока-кола» и др.?							
Содержат добавки-	24	9					9
Вкусно-	20	13					37
							20
5. Как вы думаете, почему они такие вкусные?							
Содержат добавки-	24	9	14	10	5	9	71
Не задумывались	7	12					19
6. Знаете ли вы, что такое пищевые добавки?							
Да	26	20	24	11	10	16	107
нет	4	1		2			3
							5

<b>7.Как вы оцениваете свое здоровье?</b>							
<b>Хорошее</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>69</b>
<b>Удовлетворительное</b>							
<b>Плохое</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>36</b>
	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
<b>8.Имеете ли вредные привычки?</b>							
<b>Курение</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
<b>Алкоголь-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>Энергетические напитки</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>20</b>

**-результаты анкетирования в группах: ТО1/1,ТО1/2,ТО1/3**

**- Общий анализ потребления студентами продуктов быстрого приготовления по данным анкетного опроса.(текст)**

**Преподаватель информатики –Яценко О.М**

**6. Статистика потребления фаст- фуда в России и в других странах мира. (текст)**

**Преподаватель информатики-Кокоева З.Х•  
Преподаватель математики-Аббаева Е.Д**

**- Преподаватель химии**

**Таким образом**, анализ анкетирования студентов показал широкое распространение потребления продуктов быстрого потребления. Учитывая это, данный вид питания не содержит необходимого количества витаминов, минеральных веществ, аминокислот, питание студентов можно назвать не полноценным.

- Здесь речь идет о воспитании человека к своему здоровью, потребности правильного питания. Перекусы и полноценный обед! Это уже зависит от сознания человека. Поэтому вести здоровый образ жизни - это тоже огромный труд.

### **- Опыты на кухне**

*( покажет участник конференции Дышеков Кантемир)*

## **7. «Правда о пище»**

**Исследовательская работа Амира Шебзухова.**

### **-Опыты на кухне**

## **8.Заключительное слово преподавателя химии**

**Хацимовой А.М**

**Таким образом**, анализ анкетирования студентов показал широкое распространение потребления продуктов быстрого потребления. Учитывая это, данный вид питания не содержит необходимого количества витаминов, минеральных веществ, аминокислот, питание студентов можно назвать не полноценным.

## **Наши выводы:**

- 1. Покупая любой продукт в магазине, мы должны приучать себя читать всегда состав продукта.**

**Подозрительные, на наш взгляд, компоненты должны заставить нас найти о них как можно больше информации, а затем уж решать покупать или нет.**

**2. Прислушиваться не к рекламе, т.к. это двигатель продаж, а добрым советам медиков, своих мам и бабушек.**

**3. Питаться здоровой пищей. Купить полуфабрикат в магазине, никогда не поздно. А приготовить самим из свежего мяса, рыбы, овощей, выращенных на собственном участке, домашнюю лапшу, йогурт это только, на первый взгляд, кажется сложно.**

**4. Можно иногда позволить себе баночку газированного напитка, упаковку сухариков, кусочек ветчины или картофель «Фри», но злоупотреблять этим, как мы поняли из исследований нельзя.**

**5. Самое главное, государство и пищевая промышленность должны своим гражданам и потребителям гарантировать безопасность пищевых продуктов. А человек заpastись здравомыслием и выбирать то, что считает нужным для себя.**

**Черный список пищевых добавок**

**сны E110, E123, E127, E129, E150, E151, E173-175, E210, E212, E216-219, E227, E228, E235, E242, E339-341, E400-403, E450-452, E521-523, E541-556, E559, E574-579, E620-625, E900, E912, E951, E954, E965, E967, E999, E1200-1202**

**сомнительны E102, E104, E120, E122, E124, E141, E150, E161, E173, E180, E241**

**канцерогены E131, E142, E210-217, E239**

**разрушают витамин B12 E220**

**нарушают деятельность желудочно-кишечного тракта E221-226**

**нарушают функцию кожи E230, E231, E233**

**вызывают сыпь E311, E312**

**содержат много холестерина E320, E321**

**нарушают пищеварение E338, E340, E341, E407, E450, E461-463, E466, E468**







































