

УКТУЗСКАЯ СОШ

МЫ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ!

Разработала и провела
учитель высшей категории
Власова А.Г.

2016-2017 уч.г.





Человек
есть то,
что он ест

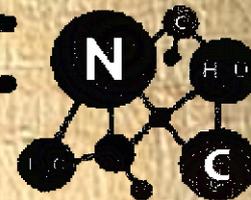
Г. Гейне

Три категории одного продукта

- ▣ для внутреннего потребления (в индустриально развитых странах);
- ▣ для экспорта в другие развитые страны;
- ▣ для вывоза в развивающиеся страны.

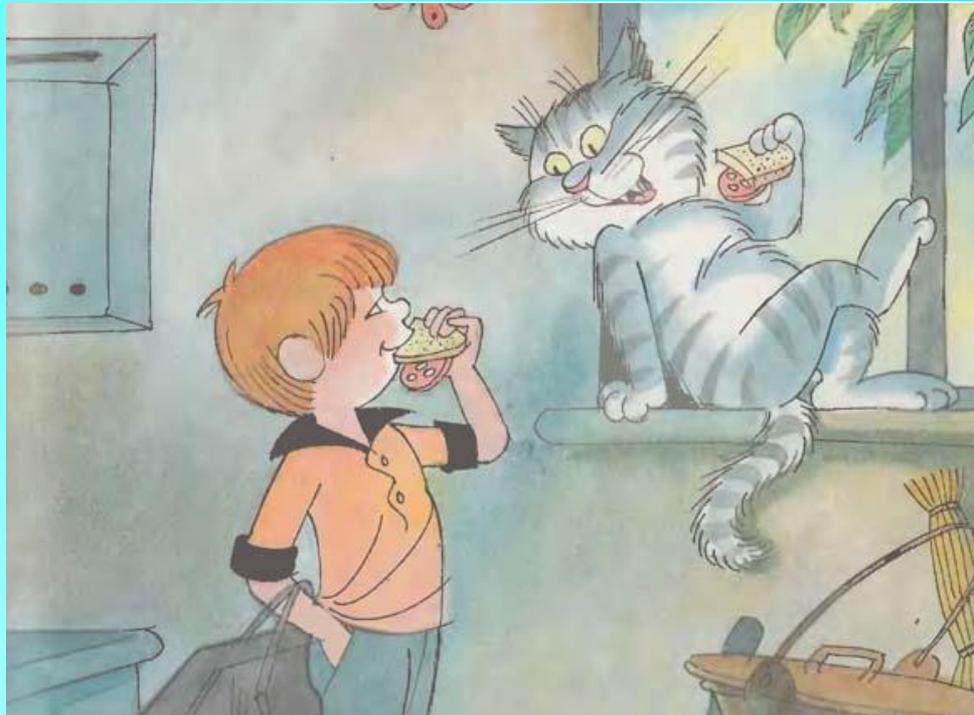
Страница 1

**ЛАБОРАТОРИЯ
ЧУДЕС**



НАУЧНОЕ ШОУ

**«Далеко простирает
химия руки свои
в тела
человеческие...»**





«Докторская» при Союзе:
полужирная свинина (75 %), говядина высшего
сорта (25 %), молоко, яйца.

«Докторская» времен «незалежності»:
10 % говядины и 20 % жирной свинины.
Остальное – соя, вода, вкусовые добавки
(разного цвета порошки и жидкости).



Где используются “психованные” краски

E102

тартразин
(жёлтый)

E110

“солнечный закат”
(жёлтый, оранжевый)

E211

бензоат натрия
(консервант)

E122

азорубин,
кармуазин
(красный)

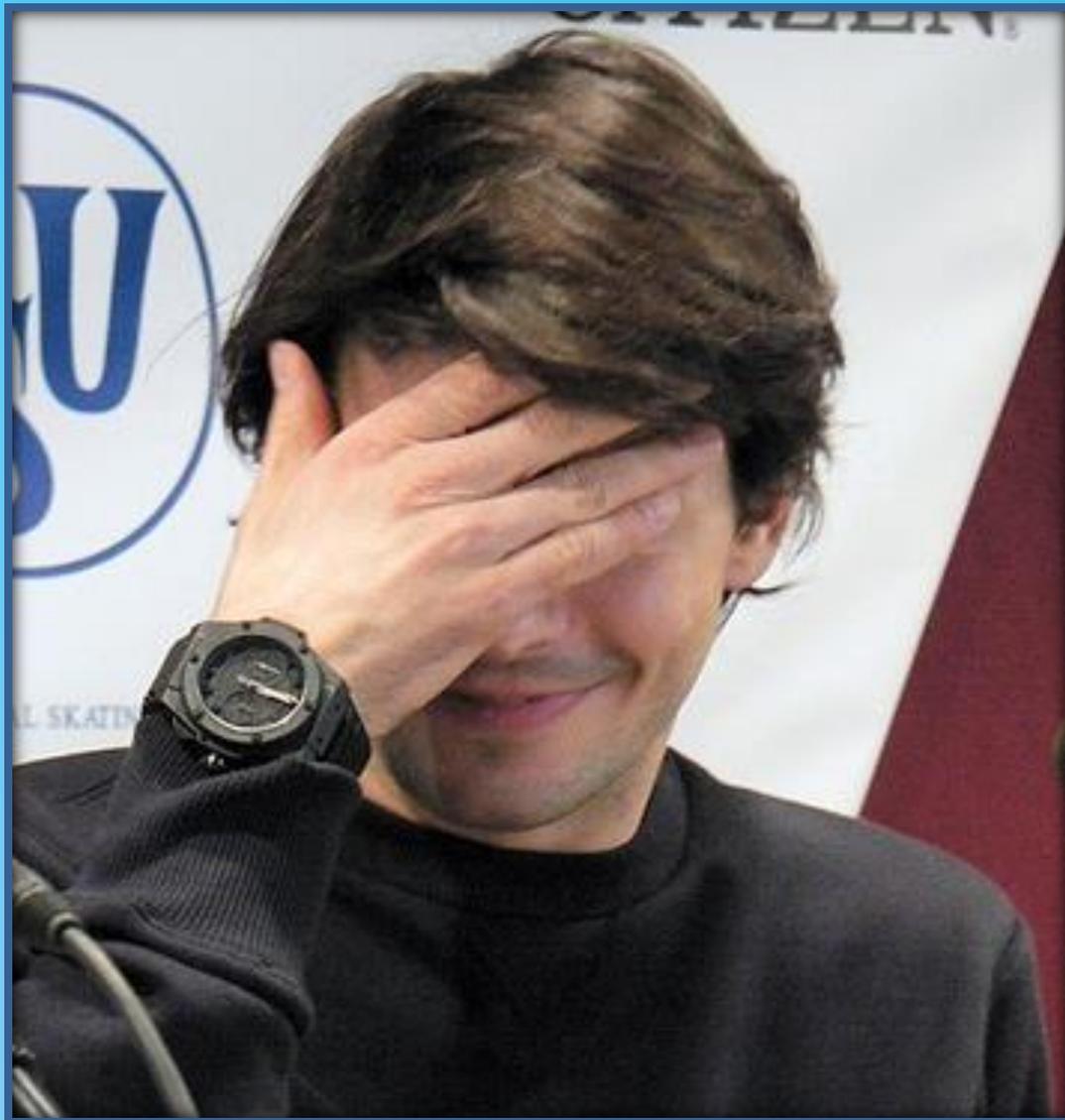
E129

красный
очаровательный AC,
аллюра AC
(красный, пунцовый)

E124

понсо 4R,
пунцовый 4R
(красный,
пунцовый)

Не верь глазам своим?!..





Страница 2

**«НебезОПАСНАЯ Е-да или
Новое химическое оружие,
убивающее через продукты»**



Е-добавки

◀ E-1XX - красители ▶



Вещества, которые добавляются к пищевым продуктам с целью восстановления природной окраски, утраченной в процессе обработки; окрашивания бесцветных продуктов; повышения интенсивности природной окраски.

E1...E2...

E3...

E5...E4...

E6...

E9...

Пищевые добавки делятся на группы по принципу действия:

Код, начинающийся на 1, означает красители.

на 2 — консерванты

на 3 — антиокислители

на 4 — стабилизатора

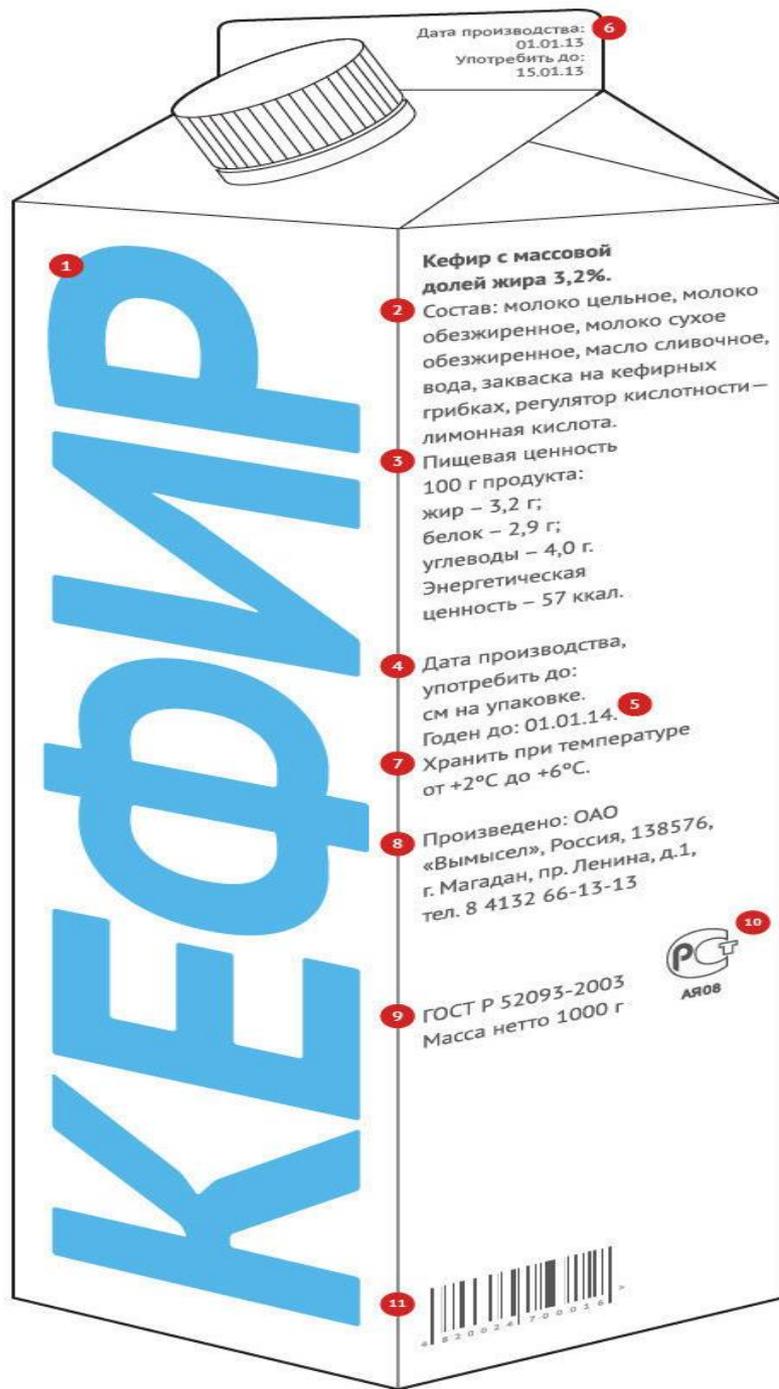
на 5 — эмульгаторы

на 6 — усилители вкуса и аромата

на 9 — противопенные вещества

О чем рассказывает «Этикетка»





Этикетка может содержать

- Обязательные пункты
- По желанию производителя
- Название продукта
- Краткое описание
- Состав
- Пищевая и энергетическая ценность
- Вес
- Дата производства
- Срок годности
- Условия хранения
- Перевод, если товар импортный
- Название и адрес производителя и импортёра
- Штрих-код
- Рекомендации по употреблению
- Сведения о специальной обработке

Название продукта

- 1 Если на пачке не традиционное название, а его производное — кефирный продукт, кефирчик — в качестве стоит усомниться

Состав

- 2 Первыми идут ингредиенты, которых в продукте больше всего

Пищевые добавки обозначают индексом (E330) или названием (лимонная кислота). Приставку «Е» используют для тех добавок, которые одобрены Всемирной организацией здравоохранения. Они бывают натуральными и синтетическими

E100-199 красители

E200-299 консерванты

E300-399 антиокислители, регуляторы кислотности

E400-599 эмульгаторы, стабилизаторы, загустители и желеобразующие вещества

- 3 В упаковке обычно не 100 г продукта (см. Масса нетто). Если в ней 1000 г, все показатели нужно умножить на 10

СУТОЧНАЯ НОРМА

Энергия, ккал	2000	2500
Жир, г	70	95
Белок, г	45	56
Углеводы, г	250	313

Дата производства и срок годности

- 4 На скоропортящихся продуктах
- 5 На товарах с большим сроком годности, часто менее натуральных
- 6 Цифры выбивают или штампуют. Если они нанесены фломастером или ручкой, продукт просрочен
- 7 Посмотрите, правильно ли хранят товар в магазине (температуру показывает холодильник), иначе он может быть испорчен

Производство

- 8 Чем дальше производитель от потребителя, тем, как правило, больше в продукте консервантов
- 9 Производство по ГОСТу носит рекомендательный характер. Если такой надписи нет, продукт делают на основании менее жестких технических условий (ТУ)
- 10 Знак маркировки соответствия (РСТ), продукт соответствует российскому ГОСТу

Штрих-код

- 11 Позволяет установить, законно ли произведён товар

ЕВРОПЕЙСКАЯ СИСТЕМА КОДИРОВАНИЯ EAN-13



Рекламные трюки производителей

«Здоровая» пища: что на самом деле написано на этикетках

- 🗣️ Какую идею хотят навязать
- 🔍 На самом деле

НЕ СОДЕРЖИТ ГЛЮТЕНА

- 🗣️ *Это — диетический продукт*
- 🔍 Продукты не являются диетическими, содержат больше калорий, крахмала, жиров, сахара и меньше волокон, чем в обычных продуктах из зерна, не обогащены железом и витамином В

НЕ СОДЕРЖИТ ТРАНС-ЖИРЫ

- 🗣️ *Содержание транс-жиров равно нулю*
- 🔍 Может содержаться до 0,5 мг транс-жиров в одном крекере, а суточная норма потребления не должна превышать 2,5 г

ОРГАНИЧЕСКИЙ

- 🗣️ *Это вкусный и полезный — и менее жирный продукт*
- 🔍 Если этикетка «органический» стоит на мясе или молоке, лучше купить этот продукт. Но в случае, если речь идет о чипсах, лапше, печенье или крекерах — смысла нет

НЕ СОДЕРЖИТ ВЫСОКОФРУКТОЗНЫЙ КУКУРУЗНЫЙ СИРОП

- 🗣️ *Это — диетический продукт*
- 🔍 Это уловка, особенно тогда, когда надпись стоит на продуктах, подвергнутых интенсивной обработке. Высокофруктозный кукурузный сироп переваривается так же, как другие подсластители или сахар

С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА

- 🗣️ *Съешь меня!*
- 🔍 В таких продуктах может содержаться столько же калорий, как и в продуктах с обычным содержанием жира

ИЗ ЦЕЛЬНЫХ ЗЕРЕН

- 🗣️ *Это — очень полезный продукт*
- 🔍 На самом деле на этикетке должно быть написано «100% цельное зерно», а не просто «сделано из цельного зерна»

МЕСТНЫЙ, НАТУРАЛЬНЫЙ

- 🗣️ *Это очень полезный и вкусный продукт*
- 🔍 *Натуральный* — не значит органический. Следует поинтересоваться, как выращивались продукты, а также сколько жира, сахара и т.д. в них содержится

С ДОБАВЛЕНИЕМ НАСТОЯЩИХ ФРУКТОВ

- 🗣️ *Это — диетические продукты*
- 🔍 Сладкая растворимая каша, в которую добавили горстку сухофруктов, не стала от этого более полезной

ПОСТНОЕ НА 85% (О МЯСЕ)

- 🗣️ *Это — диетический фарш, он более полезен*
- 🔍 В фарше все равно содержится около 15% жира. Лучше купить фарш, состоящий из постного мяса на 90%

Рекламные трюки производителей



"Хотите - верьте, хотите - нет"

Ингредиенты:

1. Agua carbonatada
(т.е. газировка)
2. **E-150d**
3. **E-952**
4. E-950
5. **E-951**
6. **E-338**
7. E-330
8. Aromas
9. **E-211**



"Хотите - верьте, хотите - нет"

Продукт	Пищевые добавки
Печенье "Cookie Pie"	E322, E476, E500ii, E503ii, E170, E415, E341
"M&M's"	E171, E104, E129, E110, E124, E122, E133
Чипсы "Estrella"	E621, E635, E262, E331
"Fanta"	E444, E445
"Skittles"	E331, E1400, E1422, E104, E171, E129, E124, E110, E132, E903, E510, E904, E475
"Роллтон"	E621, E412, E627, E631
Сырок глазированный	E1520
Йогурт "Эрмигурт", 4,7%	E120, E331, E330, E412, E1422
Паштет «К завтраку»	E452, E412, E472c, E250
Салат «Фантазия»	E401, E410, E412, E415, E202, E211, E223
Крабовые палочки «Бремор»	E415, E202, E322, E450г, 470а
Печенье «Сказочный сладыч»	E536, E310, E320, E321, E330, E1520, E471
"Чупа-чупс"	E272, E100, E141, E160, E330
«Dirol»	E414, E330, E296, E171, E322, E321, E903

Съедобное несъедобное

Вредные для здоровья добавки
содержатся в продуктах, которые
большинство украинцев
употребляют каждый день

Аллергены

Карамель, сиропы,
ликёры, мороженое,
пищевой лёд, напитки
из фруктовых соков,
рыбные консервы,
маргарин, майонез,
масло

E131, E132,
E160b, E210, E214,
E217, E230, E231,
E232, E239, E311 -
E313



E110, E171 - E173,
E220, E302, E320 -
E322, E510, E518



Влияют на печень и почки

Консервы, свежие или замороженные
ракообразные, мясные и рыбные
консервы, колбасные изделия

Раздражают кишечник

Консервированные
и сушёные фрукты,
повидло, конфитор,
уксус, вина, напитки
из концентратов
фруктовых соков

E220 - E224



Влияет на развитие плода

Содержится в экзотических фруктах
(применяется для сохранения внешнего
вида во время длительной
транспортировки из дальних стран)

E233



E320

Влияет на уровень холестерина в крови

Маргарин, жевательная резинка

E321



Вызывает мигрени

Сухарики, чипсы

E129



Вызывает гиперактивность и синдром дефицита внимания у детей

Кексы, бисквиты

E102, E104, E107,
E122 - E124, E155,
E211 - E214, E217,
E221 - E227



Нежелательны астматикам

Сладости, сиропы, напитки, мороженое
с кремом, карамель, пирожные, повидло,
конфитор, уксус, вина, напитки из
концентратов фруктовых соков,
сушёные грибы, обработка собранного
винограда, мука и картофельные
хлопья (чипсы)

E230 - E232



Приводят к заболеваниям кожи

Содержатся
в консервах любого вида

Вызывают расстройство пищеварения

Газированные
безалкогольные напитки
типа колы, желатин,
мороженое, майонез,
пудинги, карамель,
конфеты, порошковое
молоко, картофельная
мука, полуфабрикаты
для пельменей

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



* В опросе участвовало 400
жителей городов-миллион-
ников в возрасте 18 - 35 лет

