



## **Вывод:**

На мой взгляд, данная тема актуальна в наши дни.

При стремительном развитии пищевой промышленности и появлении новых пищевых добавок возникла необходимость в контроле качества. Пищевые добавки не должны наносить вред здоровью человека.

Производитель нарушает закон РФ «О защите прав потребителя».

Производитель должен указывать полный состав пищевых добавок. Если же необходимых сведений на упаковке нет, то в этом случае потребителям не следует приобретать данный продукт.

Поэтому необходимо не только проводить исследования всех продуктов питания независимым экспертам, но и доносить полученные результаты до сведения населения.

Проведя исследование, я с помощью своих одноклассников провел социальную презентацию работы – познакомил с ними учителей и учащихся гимназии.

В итоге можно сказать, что наше здоровье и здоровье нашего молодого поколения в наших руках и зависит только от нас. 40% раковых заболеваний и других, не менее опасных, связано с питанием. По этой причине врачи-диетологи и учёные, занимающиеся разработкой норм питания, проводят контроль за составом продукции и советуют выполнять следующие правила:

- Уменьшить количество жиров в среднем рационе с 40 до 25%.
- Рацион должен быть разнообразен и должен содержать такие продукты, как: овощи, фрукты, особенно цитрусовые, богатые витаминами, крупные продукты из цельного зерна, желателен отрубей. Жизненно важны так же зелёные и тёмно-жёлтые листовые овощи, богатые каротином, который в процессе пищеварения трансформируется в витамин А.
- Должно быть сведено к минимуму потребление продуктов быстрого приготовления (быстрые обеды), продуктов с добавлением нитритов, загустителей, красителей, а также копчёной продукции.
- Спиртные напитки, только хорошего качества, употреблять в ограниченном количестве, особенно курильщикам, людям с заболеваниями желудка, печени, сердца, так же женщинам, в состоянии беременности, детям.
- Попытаться свести к минимуму потребление продуктов сомнительного качества (чипсы, сухарики), содержащих пищевые добавки.

Соблюдение этих правил поможет вам правильно организовать



*Спасибо  
за внимание!*

# Используемая литература

1. Блинова Е.Г. Рациональное питание и оценка пищевого статуса организма. - Омск, 1998 - с. 3 - 9.
2. Величковский Б.Т., Кирпичёв В.И., Суравегина И.Т. - Здоровье человека и окружающая среда. М.: «Новая школа», 1997 - с. 156 - 159, 185 - 188.
3. Личная безопасность в чрезвычайных ситуациях. - Под редакцией зам. министра РФ по делам ГО и ЧС Кириллова Г. Н. - Новосибирск: ЗАО «Изд-во НЦ ЭНАС», 2004.
4. Чистых Б. «Еда из пробирки». - «ГЕО», № 2, февраль 2004 - с. 124 - 134.
5. Чумаков Б.Н. Валеология (курс лекций). - Педагогическое общество России. М.: 1999 - с. 326 - 331.
6. Экология в таблицах (справочное пособие). Авторы-составители Хабарова Е.И., Панова С.А. - М.: «Дрофа», 2001 - с. 113 - 114.
7. Юрасова Т. Добавочные страсти. - «Еда-life», июль 2007.
8. Интернет:  
<http://supercook.ru/1-spe.html>;  
<http://immunologia.ru/1-spe.html>;  
<http://www.butakova.ru>;  
<http://www.edobavkam.net/>;  
<http://nmn.by/news/530.html>;  
<http://saratov.rfn.ru/rnews.html?id=25913&cid=7>;  
[http://www.578.ru/pregnancy\\_press/12\\_k/2005/016.htm](http://www.578.ru/pregnancy_press/12_k/2005/016.htm).