**МОУ Непецинская средняя общеобразовательная школа**

**Коломенского муниципального района**

**Московской области**

***Экологический проект***

***« Все о йогуртах. Есть или не***

***есть?»***

Проект подготовила

ученица 11 класса

Снопова Александра

Руководитель

учитель биологии

Кленина Н.А.

**Коломенский район 2012 г**

**План.**

1. **Введение. Почему я работаю над данным проектом.**
2. **Цели проекта.**
3. **Что же такое йогурт?**
4. **Как делают йогурт.**

**5. Десять причин оценить йогурт по достоинству.**

**6. Какие йогурты нужно покупать.**

**7. Изучение состава и срока годности йогурта по этикетке.**

**8. Что такое консерванты?**

**9. Анкетирование школьников.**

**10. Какие йогурты можно есть. Преимущества натурального йогурта.**

**11. Вывод.**

**12. Список литературы.**

**1.Введение. Почему я работаю над данным проектом.**

Выбор темы для проекта не случаен. Ведь большинство молочной продукции употребляют не взрослые, а дети. И чаще всего это питьевые йогурты. Никто не задумывается, что одна такая бутылочка может оказать огромное негативное влияние на организм человека.

Некоторые кисломолочные продукты, которые мы привыкли считать полезными, смертельно опасны для здоровья .

Ежедневно с голубых экранов нас убеждают в полезности питьевых йогуртов. Более того, «заботливые» производители наглядно показывают, как радуется наш желудок , после того как в него попадает этот чудо-напиток. Вот только радуется ли? А может, корчится в болевых конвульсиях и воет от того количества гадости, которую мы ему подсовываем под видом полезного йогурта?   
О целебных и профилактических свойствах йогурта известно с давних времен. Натуральный йогурт богат кальцием, фосфором, витаминами А, D и комплексом витаминов группы В. Он не просто приятен на вкус, но и улучшает пищеварение.

Еще Илья Ильич Мечников выдвинул теорию о том, что одной из причин старения человеческого организма является воздействие веществ, образующихся под влиянием вредных микробов. Убить гнилостные микробы и прекратить их бурное развитие можно, употребляя кисломолочные продукты, например, кефир и простоквашу.   
Йогурт немного отличается от них по составу включенных микроэлементов и, следовательно, по вкусу — он более сладкий. Питьевые йогурты, как правило, полезны для организма.

Трудно представить себе человека, который отказался бы улучшить свое здоровье не ежедневными тренировками и закаливаниями, не дорогостоящими поездками на курорты, а с помощью одной-единственной баночки чудодейственного препарата. Такой способ проще, дешевле и приятнее. Именно это используют в своей рекламе производители питьевых йогуртов, обещая буквально за несколько недель улучшить физическое состояние организма, усилить иммунитет и сделать фигуру практически идеальной. Для большей эффектности на баночках красуются многочисленные штампы: «Одобрен ВОЗ», «Рекомендован всемирным обществом…»

**Цели проекта:**

1. *Изучить состав питьевых йогуртов.*
2. *Выяснить все ли пищевые добавки безвредны для организма человека.*
3. *Определить потенциальную опасность йогуртов для здоровья человека, а также степень экологического риска их употребления.*
4. *Познакомить учащихся школы с пищевыми добавками.*
5. *Формирование социально значимых умений по сбережению собственного здоровья.*
6. *Воспитывать внимательное и бережное отношение к своему здоровью.*
7. *Воспитывать активную жизненную позицию.* **Что же такое йогурт?**

Йогурт относится к числу очень древних молочных продуктов, полезных для здоровья. Ему уже более тысячи лет. О нем ходит множество легенд. Одна из них рассказывает о том, как ангел раскрыл Аврааму секрет приготовления этого чудесного кушанья.    
Однако более правдоподобное объяснение появления йогурта гласит, как путешественники в пустыне вдруг обнаружили, что взятое ими в дорогу молоко свернулось, превратившись в сгусток. Так ферментированные молочные продукты постепенно стали неотъемлемой частью питания наших древних предков, а теперь они радуют и нас с вами. Йогуртовый бум приходится на 70-е годы XX столетия и длится уже больше 30 лет, рассказывают известные американские специалисты-медики Уильям и Марта Сирс в своей книге о здоровом питании.   
 Сам по себе йогурт - это кисломолочный продукт, у которого есть биологическая и диетическая ценность. Как минимум, в йогурте находятся кисломолочная палочка и определенное количество [белка](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=k9Gt-HJ5eHlsWPXdww*0voKpz2XCaPwHHRxA*zkhEu3Gvl8osHiLxiXv6gUWn0N5OluyMpt*imfw3cm8q2mTt8gQG2hB6TsCxXPR0MpjAhfKuENi8*ff6rkj4dJ-pTaS85t0I4KAadkdQB6R8pK5b*WV5IgLFQJne-HyutI6m6pEnOwaddSAHAxsPIyipmDTcBM0PS-ty83XLl7iJVYjUKn-Gr-SNGj5Vf9l5VV1*N5upmoPUZPansHfJsenBYnikVLbWtuzeSKCDvDuSNcbuq98WeCPkZFi4r*eWqoaKM*lOB7Km-T2DZic9Tkc7l2OVjrEN540iaXFi1ZlVxHyApx1cFx3Jxw2CSV5515nN*s5PBHVGDw-Ef1Clmv3fTSnTLKqYjntnwfcyxO6Ivuhy9nW50WM4ZKvwCbCMcS7QXNB6kqDF0ZURjaY*QRQFgiVuaoLfJIHdbMxf7xy8yilYFlh8KI&eurl%5B%5D=k9Gt-EVERUQCJj*bbqtkWuz13HoTBG5gK*qCJVsLW-8VENXG). Любые кисломолочные продукты обогащают наш организм кислой средой, что улучшает процесс пищеварения. В последнее время производители занялись усилением биологической ценности, обогащая кисломолочные продукты дополнительной микрофлорой - лактобактериями и бифидобактериями. Менее густые обогащенные йогурты и называют питьевыми, или биойогуртами. Энергетическая ценность таких продуктов, содержащих живую культуру, намного больше, чем в обычных йогуртах. Йогурт дает кишечным бактериям их любимую пищу - лактозу.

[Врачи](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=k9Gt-I*EhYSyl6ofAc12fEBrDacAqj7F396COdfNl*hvg3Q3PJ*Wbv27c9oIAWY6xtdfWZziW76ErlbrLG7DFMZUfbRf*2upAVuQyg8EYaLULwzdbjan91qZY5yD7r7hpC03wo-Cz*Mtqouve9jKCYVcVaxYoMsJEEK5oRwpf4M4WAvgA0IkagwNN-ope42HhbhtN2nzqlfLqbsielqefGKYiVA4My3RwzrwpciFL6xPS6EYudBOjw53Xb*YNERt4jVWH3HPkeaRmiVTqU1QgyPDe19m2RqYhz1iIZg7TDwXddYOnHtDmvREGWbnGdmfVsmki2ciwqnvH4foS7z1Dfom*X7q8QO0HEN3FOCLZXpeOpW0lkVixTsgbvPruJ3bQQPJU8wPafRYuQjt8-ppALGxz13BgpBv4ZGRpoY*KMniEWxMfPcp*cLntpqFgsk-uvR1Qgf9SOzsdUno&eurl%5B%5D=k9Gt-GloaWhQkmI-Io4rxAGdXDZh0BRNqy8xDwK7MvnIrPJT) рекомендуют пить йогурт тем, у кого микрофлора кишечника разрушена антибиотиками. Йогурт является природным антибиотиком. Он способен уничтожать некоторые виды амеб и такие опасные бактерии, как стафилококки, стрептококки и тифозные палочки.

Бифидобактерии (иногда их еще называют бифидокультурами), которыми обогащены биойогурты, очень полезны, ведь они составляют 95% микрофлоры кишечника здорового человека. Бифидобактерии не только улучшают пищеварение, способствуют лучшей усвояемости ряда витаминов (К и группы В), фолиевой и никотиновой кислот и солей кальция, подавляют рост многих вредных микроорганизмов, но и препятствуют всасыванию повышенного количества гистамина из пищи. Благодаря этому продукты, содержащие достаточное количество бифидобактерий, обладают антиаллергическими, антианемическими и противорахитическими свойствами. К тому же вещества, синтезируемые бифидобактериями, положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы и органов кроветворения.

Йогурт является великолепным примером того, что в диетологии называется принципом взаимодействия, когда берут разные продукты, и в результате их комбинации образуется новый, более ценный по своим питательным свойствам продукт. Это как раз тот случай, когда 1+1=3. В соответствии с международными стандартами, для того чтобы продукт имел право называться йогуртом, он должен соответствовать трем критериям:

**1. Главный ингредиент йогурта — молоко.  
2. Основной процесс производства — ферментация.  
3. Главное условие ферментации - непосредственное участие живых микроорганизмов из семейства лактобактерий.**

**КАК ДЕЛАЮТ ЙОГУРТ**

Сначала молоко получает «дозу» полезных бактерий. Два микроорганизма — Lactobacillus и Streptococcus thermophilus — добавляют в пастеризованное молоко. Пока оно еще теплое, бактерии превращают сахар в особую молочную субстанцию, что и делает йогурт таким вкусным. Она воздействует на белки, образуя мягкий сгусток. Другой микроорганизм — Lactobacillus acidophilus — также добавляют в некоторые виды йогурта, чтобы сделать его более полезным для здоровья, в результате чего лактоза, белки, микроэлементы и небольшое количество жиров превращаются в хорошо усваиваемый продукт.  
 Бактериальные культуры преобразуют примерно 30% молочного сахара. Это объясняет, почему многие страдающие от непереносимости лактозы люди могут наслаждаться вкусом йогурта, хотя совсем не пьют молоко. Побочный продукт ферментации называется молочной кислотой, которая действует как консервант, позволяя йогурту храниться намного дольше, чем молоку. Молочная кислота также повышает усвояемость белков и микроэлементов.  
 Не все йогурты имеют одинаковые бактериальные культуры. После ферментации некоторые йогурты пастеризуют еще раз. Лучше они от этого не становятся — многие полезные микробактерии погибают. Есть особый знак Института питания «Живые и активные культуры», который помещают на этикетке йогуртов, содержащих такие бактериальные культуры. Имейте в виду, что когда на упаковке продукта написано, что он «произведен на основе живых лактобактерий», это вовсе не означает, что продукт отмечен знаком, о котором мы говорили. Некоторые йогурты могут содержать живые бактерии, но при этом не иметь знака на упаковке. Если вы хотите иметь гарантии, ищите именно этот знак.  
  
 **ДЕСЯТЬ ПРИЧИН ОЦЕНИТЬ ЙОГУРТ ПО ДОСТОИНСТВУ**  
  
  
**1. Йогурт переваривается лучше, чем молоко.** Многие люди, которые страдают от непереносимости лактозы или аллергии на молочный белок, могут есть йогурт. Процесс ферментации делает его продуктом, который переваривается намного лучше, чем молоко. Под влиянием живых бактериальных культур возникает лактаза — фермент, которого не хватает в организме людей, страдающих от непереносимости лактозы. Другой фермент — бета-галактозидаза, содержащийся в некоторых йогуртах, также способствует более эффективному усвоению молочного сахара у людей, в организме которых недостаточно лактазы. Кроме того, ферменты частично перерабатывают молоко, в результате чего продукт становится менее аллергенным. Дети, страдающие от непереносимости лактозы, легко усваивают йогурты, не испытывая при этом дискомфорта. И хотя содержание лактозы зависит от вида продукта, в любом йогурте ее все равно меньше, чем в молоке. Ферментация расщепляет молочный сахар, превращая его в глюкозу и галактозу, которые легко усваиваются организмом.  
  
**2. Йогурт помогает толстой кишке оставаться здоровой**. Врачи часто говорят: «Вы здоровы настолько, насколько здорова ваша толстая кишка». Включая в свой рацион йогурт, вы оказываете организму две услуги. Во-первых, йогурт содержит лактобактерии, которые благоприятно воздействуют на работу кишечника, способствуя одновременно тому, чтобы предотвратить риск развития рака толстой кишки. Лактобактерии (особенно Lactobacillus acidophilus нормализуют микрофлору кишечника, препятствуя развитию новообразований. Чем больше таких бактерий будет в вашем кишечнике, тем ниже риск развития рака толстой кишки. Главным образом полезные бактерии, которые содержатся в йогурте, блокируют вредные вещества (например, нитриты), прежде чем они станут канцерогенными.

Во-вторых, йогурт является ценным источником кальция (см. далее). Этот микроэлемент «следит» за состоянием слизистой кишечника, предупреждая таким образом развитие состояния, которое может стать причиной рака толстой кишки. Люди, рацион питания которых включает много кальция (например, жители скандинавских стран), меньше подвержены этой онкологической патологии. Есть данные, что достаточно получать 1,2 мг кальция в сутки, чтобы снизить риск развития рака толстой кишки на 75%. Как человек, переживший операцию по поводу рака этой локализации, я особенно заинтересован в том, чтобы не допустить возникновения рецидива, потому что от этого зависит моя жизнь.  
  
**3. Йогурт способствует улучшению усвоения других питательных веществ.** Полезные бактерии, содержащиеся в йогурте, помогают более эффективному усвоению кальция и витаминов группы В. В частности, молочная кислота, которая есть в йогурте, улучшает усвоение кальция из молока, улучшая его поглощение стенками кишечника.  
  
**4. Йогурт укрепляет иммунитет.** Есть данные, что, если человек ежедневно съедает два стаканчика йогурта, его организм интенсивно прозводит повышающий иммунитет интерферон. Бактериальные культуры, содержащиеся в йогурте, стимулируют белые клетки крови, помогающие в борьбе с инфекциями. Проводятся экспериментальные исследования, которые дают основание полагать, что лактобактерии могут подавлять развитие опухолей.  
  
**5. Йогурт помогает восстанавливаться после кишечных инфекций.** Некоторые вирусные инфекции и аллергические реакции могут вызвать повреждения слизистой кишечника, особенно тех клеток, которые отвечают за производство лактазы. В результате возникает временная дисфункция кишечника, выражающаяся в неудовлетворительном усвоении лактозы. Именно поэтому дети, переболевшие кишечными инфекциями, в течение нескольких месяцев после этого не могут пить молоко, хотя до болезни пили его и не имели проблем с усвоением лактозы. Поскольку йогурт — ферментированный продукт, он позволяет избежать проблем подобного рода и может принести несомненную пользу при включении в рацион в период восстановления после инфекции. Также полезно есть йогурт, если вы принимаете антибиотики, потому что он минимизирует негативное воздействие этой группы препаратов на слизистую кишечника.  
  
  
**6. Йогурт может подавлять грибковые инфекции.** Имеются достоверные данные, что, если каждый день съедать два стаканчика натурального йогурта, это будет способствовать поддержанию нормальной микрофлоры влагалища, а также снизит возможность развития грибковых инфекций.  
  
**7. Йогурт — ценный источник кальция.** В двух стаканчиках йогурта содержится 450 мг кальция. Это половина рекомендуемой суточной нормы потребления кальция для ребенка и примерно 30-40% нормы для взрослых. Поскольку наличие живых бактериальных культур улучшает усвоение кальция, из этого следует, что, выбирая между йогуртом и молоком, предпочтение нужно отдать первому.

1. **Йогурт — замечательный источник белков.** Натуральный йогурт содержит 10-14 г белка (два стаканчика), что составляет 20% рекомендуемой суточной нормы потребления для любого человека. И опять йогурт, содержащий живые бактериальные культуры, дает организму белков больше, чем молоко (получается 10 г и 8 г, соответственно). В процессе ферментации при изготовлении йогурта молочный белок преобразуется, и организм усваивает его намного легче.  
     
   **9. Йогурт снижает уровень «плохого» холестерина.** Есть мнение, что включение в рацион йогурта может сказываться на уровне холестерина. Причем положительно, снижая «плохой» холестерин. Впрочем, эта гипотеза требует подтверждения.  
     
   **10. Йогурт — продукт «комбинации».** Два питательных свойства йогурта подтверждают это мнение. Во-первых, он легко усваивается организмом, а во-вторых, улучшает усвоение витаминов и микроэлементов, получаемых из других продуктов. Именно поэтому йогурт можно использовать как соус или заменить им сметану.

**КАКИЕ ЙОГУРТЫ НУЖНО ПОКУПАТЬ?**  
Покупаете йогурт? Внимательно прочитайте, что написано на упаковке, изучите информацию о питательных свойствах продукта и о том, что входит в его состав. Вот на что вам нужно обратить особое внимание.  
  
Длина списка ингредиентов на упаковке йогурта. Лучше всего остановить выбор на обычном (простом) йогурте, принимая во внимание его исключительные питательные качества. Такой йогурт, как правило, имеет только два ингредиента: молоко (цельное, обезжиренное, молоко с низким содержанием жира) и живые бактериальные культуры. Чем длиннее список ингредиентов (подсластители, добавки, наполнители, эмульгаторы и т. д.), тем больше в продукте калорий и тем меньше его питательная ценность. Если в йогурте имеются различные подсластители или фрукты, вы получаете больше калорий сахара, чем калорий собственно йогурта. Это неправильно. Посмотрите, сколько сахара содержится в йогурте и сколько в нем белка. Чем больше второго и чем меньше первого, тем йогурт полезнее. Вы сами можете добавить в него что угодно, чтобы изменить его вкус в соответствии с собственными предпочтениями или предпочтениями своих детей.  
Содержание кальция. Самый лучший йогурт обычно содержит 30-40% рекомендуемой суточной нормы потребления кальция (2 стаканчика). Если, этот показатель не достигнут- значит, в продукте много бесполезных добавок.

В супермаркетах сегодня можно встретить великое множество самых разнообразных кисломолочных продуктов. Вот только натуральными их назвать язык не поворачивается. Для начала, в большинстве из них много сахара, а посему диабетикам и желающим сбросить лишний вес эти продукты нежелательно употреблять. Помимо этого, йогурты пастеризуются или содержат консерванты — это позволяет продлить их срок жизни, но оздоравливающие качества от таких добавок или обработки серьезно страдают.

**Изучение состава йогурта и срока годности по этикетке.**

Например, если прочесть на этикетке состав обычного  
йогурта, то можно заметить следующие ингредиенты: молоко коровье,  
культуры молочнокислых бактерий, сахар, фруктовый наполнитель (кусочки  
натуральных фруктов, стабилизатор Е 1442, регулятор кислотности Е 330,  
ароматизаторы, красители Е 160а, Е 160с), стабилизатор желатин Е 1442,  
добавки Е 440, Е 412. Некоторые из составляющих действительно полезны:  
ну, не придерешься к молоку коровки или культурам кисломолочных  
бактерий. А вот добавки под знаком «Е» — это уже интересно. Итак,  
стабилизатор Е 1442 — генетически модифицированный кукурузный крахмал.  
Эту добавку активно используют в пищевой промышленности, поскольку она  
устойчива к кислой среде, стабильна при замерзании и оттаивании, а также  
имеет высокую способность к набуханию. Вот только сложно предсказать,  
как поведет себя это вещество в организме человека. Основная опасность  
этих крахмалов состоит в том, что никто не знает, будут ли они  
расщепляться и каким образом. Непонятно и то, как и на какие функции  
организма они потом повлияют. Факты, имеющиеся на данный момент,  
свидетельствуют лишь о том, что подобные крахмалы наносят серьезный удар  
по поджелудочной железе.

**Регулятор кислотности**

Е 330 (лимонная кислота) при употреблении в малых  
количествах не наносит особого вреда организму. А вот в больших объемах  
может способствовать развитию… злокачественных опухолей!

Красители  
Е 160а и Е 160с усиливают или восстанавливают естественный цвет  
продукта. В общем, в России их тоже относят к безобидным. Хотя в США и  
ряде других стран они запрещены. С чего бы это вдруг?!

В то же время Е 412 и Е 440 могут вызывать аллергические реакции. После того как  
изучишь всю «полезность» добавок, возникает желание отказаться от  
употребления йогуртов.

**Исследовав несколько образцов питьевых йогуртов, мы пришли к неутешительным выводам . Данные занесены в таблицу.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Био-мах  (просрочен) | Фрутис  (самый свежий) | Чудо молочное  (через 5 дней приходит в негодность) |
| Состав йогурта | 1.Молоко цельное  2.Фруктовый наполнитель  3.Стобилизатор Е1442  4. Пребиотики инулин, пектин  5.Аромотизаторы идентичные натуральным персик, абрикос  6.Краситель натуральный аннато  7.Эмульгатор твин-80  8. Регулятор кислотности  9.Лимонная кислота цитрат Na  10.Молоко обезжиренное  11.Сыворотка молочная сухая  12.Пектин  13.Инулин | 1.Обезжиренное молоко  2.Сливки  3.Вода  4. Фруктовый наполнитель( персик, вода, загуститель, крахмал)  5. Аромотизатор идентичный натуральным персик  6.Красители бета- каротин, маслосмолы, паприка  7.Регулятор кислотности цитрат Na, лимонная кислота  8.Сахар, глюкозно-фруктозный сироп  9.крахмал  10.Пектин  11.Сухая молочная сыворотка  12.Е 509 | 1.Молоко цельное  2.Вода  3.Молоко обезжиренное  4.Молоко сухое  5. Аромотизатор идентичный натуральным ваниль  6.Сахар  7.Стабилизатор Е 407  8.Краситель натуральный бета-каротин |
| Вредные вещества | Е 1442- вызывает панкреонекроз- заболевание поджелудочной жалезы  Е160b ликопин- не запрещен. Не рекомендуется детям до 5 лет.  Е 160 вреден для кожи  Твин-80 вызывает аллергию( Е 433) | Е 160- разрешен. Если употреблять по 30 мг в день, то увеличивается вероятность заболевания раком кожи и простаты у курильщиков. | Е 407- вызывает заболевания печени и почек |

1.Во всех купленных йогуртах содержаться опасные для здоровья вещества.

2.Так же были обнаружены просроченные йогурты, которые мы попросили убрать с торговых полок.

Мы провели небольшое исследование в магазинах нашего села и убедились, что в 2-х из 3-х есть просроченная молочная продукция и на прилавках были замечены наши образцы. Мы попросили, что бы убрали просроченные йогурты и проследили за выполнением нашей просьбы.

**А что же такое консерванты?**

**Консерванты**- Пищевые добавки (их известно несколько сотен) – простой и дешевый способ придать продукту привлекательный вид и цвет, усилить вкус, а также продлить срок его хранения.

В среде, в которой присутствует такой препарат жизнь становиться невозможна и бактерии погибают, что дольше сохраняет продукт от порчи. Человек, состоит из огромного числа самых различных клеток и обладает большой массой (по сравнению с одноклеточным организмом), поэтому в отличие от одноклеточных организмов не погибает от употребления консерванта (в некоторых случаях, ещё и потому, что соляная кислота, содержащаяся в желудке, частично разрушает консервант). Так, консервант Е240 (формальдегид) ,может присутствовать в консервах (грибы, компоты, варенья, соки и т.д.)

Что касается наполнителей, улучшающих вкус, запах, цвет, а также различных стабилизаторов, то эти добавки разрешены, но систематическое потребление, особенно маленькими детьми, продуктов с такими добавками может нанести вред. Они искусственные, а это вредно, особенно для детского желудка (могут быть диатезы, дерматиты). Также эти наполнители нежелательны для тех, кто страдает пищевой аллергией. Лучше не злоупотреблять даже полезным продуктом

Подталкивают к подобному шагу и наблюдения  
некоторых хирургов. Так вот, в последнее время увеличилось количество  
пациентов с диагнозом «панкреонекроз» (опасное заболевание поджелудочной  
железы). И эти люди уверяли эскулапов, что стараются вести здоровый  
образ жизни и часто употребляют разнообразные йогурты.

**Анкетирование школьников**

В рамках нашего проекта мной было проведено анкетирование учеников школы по следующим вопросам:

1.Употребляете ли вы в питьевые йогурты?

2.Обращаете свое внимание на срок годности продукта?

3.Читаете состав йогурта?

4.Считаете ли вы йогурт полезным продуктом или нет?

В анкетировании приняли участие 140 человек.

После обработки данных социологического опроса я сделала следующие выводы:

1.Йогурты употребляют в пищу 104 человека.

2. Информацию о составе йогурта на этикетке изучают только 55 человек.

3.На срок годности продукта внимание при покупке обращают 120 человек.

4. Большинство опрошенных ничего не знают о добавках, красителях и консервантах, находящихся в продукте.

Социологический опрос проводился среди учащихся 6- 11 классов и для того чтобы довести до учащихся всю правду о йогуртах в 7-х классах я провела классный час на тему **«Все о йогуртах. Есть или не есть?»**

К сожалению, учащимся необходимо постоянно напоминать о том, что надо заботится о своем здоровье и что один из компонентов этого правильное питание, способствующее, в том числе и формированию экологической культуры человека.

Пристрастие к вкусной, но не всегда здоровой пище оказывается небезопасным. Особенно это касается детей, которых соблазняет не только вкус того или иного продукта, но и его яркая упаковка , « аппетитные» рекламные ролики. Испытав новые вкусовые ощущения, ребята « подсаживаются» на нездоровую пищу, тем самым медленно и верно разрушая свое здоровье.

**Какие йогурты можно есть?**

Да можно, но эти йогурты должны быть натуральными.

**ЙОГУРТ ПОЛЕЗЕН В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**Йогурт принесет пользу и молодым, и старым людям. Для детей это ценный сбалансированный источник белков, жиров, углеводов и микроэлементов, к тому же вкусный. Для людей старшего возраста, толстая кишка которых более чувствительна, йогурт — тоже ценный источник питательных веществ. Кроме того, он стабилизирует микрофлору кишечника, а это очень важно в плане профилактики рака.  
 **ПРЕИМУШЕСТВА НАТУРАЛЬНОГО ЙОГУРТА**При сравнении натурального и фруктового йогурта (одинаковый объем) преимущества будут на стороне первого. Сравните информацию о питательной ценности этих продуктов, которую вы можете увидеть на упаковке:  
  
• Натуральный йогурт менее калориен.  
• Натуральный йогурт содержит вдвое больше белков.  
• Натуральный йогурт в 2 раза богаче кальцием.  
• Натуральный йогурт не содержит сахара.  
Если натуральный йогурт кажется вам не очень вкусным, все равно лучше покупать именно его. Вы можете добавить в него что захотите, например свои любимые фрукты. Таким образом, вы полностью исключаете из рациона йогурты с добавлением подсластителей.

**Приготовление йогурта**

Самый полезный, вкусный и качественный йогурт — это не тот, который продается в магазине, а самодельный. Готовится он легко и просто, понадобится лишь специальная закваска. Обычно она продается в магазинах, торгующих товарами для здоровья. К полученному йогурту можно добавлять свежие фрукты, орехи, шоколад и так далее.

**Что нужно чтобы приготовить йогурт?**

**Изготовление йогурта в домашних условиях**

  1 л молока;

3 ст. л. натурального йогурта.

1. Молоко вскипятить, снять с огня и немного охладить - оно должно оставаться теплым. Снять с молока пенку, перелить его в миску. Взбить вилкой йогурт и, продолжая взбивать, влить его в молоко. Молоко и йогурт должны смешаться как можно лучше.

2. Разложить смесь по небольшим формочкам. Поставить их в удобную емкость с плоским дном. Аккуратно, через воронку, чтобы брызги не попали в напиток, заполнить емкость теплой водой. Накрыть пищевой пленкой и поставить в теплое место на 4-5 часов.

\*Если в закваску добавить 2-3 чайные ложки натурального сока, то готовый йогурт приобретет приятный фруктовый вкус

3. Через 4-5 ч проверить йогурт на готовность. Он должен приобрести характерную густую консистенцию. Если йогурт еще жидкий, подождать пока он не загустеет.

\* Если смешать йогурт с овсяными или кукурузными хлопьями, изюмом, орешками, консервированными фруктами и медом, получится легкое и питательное блюдо для завтрака.

\* Чем свежее йогурт, тем лучше его вкус. Но в плотно закрытой посуде он может храниться в течение недели.

В конце классного часа все ребята получили памятку покупателя и рецепт приготовления натурального йогурта.

**Вывод.**

Сейчас в пище содержится мало полезных нам веществ, а вредных хоть отбавляй!

Используя психологические возможности рекламы, производители часто предлагают нам сплошную «химию» и заставляют поверить, что это вкусно и приносит здоровье организму. Но полученные искусственным путем питательные вещества, разного рода добавки улучшители вместо натуральных питательных веществ могут сыграть с нами злую шутку.

**Поэтому:**

1. **Нужно внимательно читать этикетки на продуктах питания, интересоваться современными исследованиями в области пищевых добавок.**
2. **Нельзя рисковать и брать незнакомые продукты, особенно если на этикетке указано много разных Е.**
3. **Нужно избегать таких пищевых добавок как: красители, консерванты, загустители, усилители аромата, заменители сахара.**
4. **Помните: официально запрещены на территории России красители Е121, Е123 и консерванты Е216, Е217, Е240.**
5. **Надо больше есть овощей, фруктов, рыбы, молока, меньше мучного, сладкого, чипсов и газированных напитков.**

Проект только начинает развиваться, но уже сейчас можно сказать, что он имеет долгосрочные перспективы.

**Список литературы.**

1. Федеральный закон « О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999г.№ 52-ФЗ.
2. СанПиН 2.3.21293-03 « Гигиенические требования по применению пищевых добавок» от 12.06 2003г.
3. Штейнберг А.И. и др. Добавки к пищевым продуктам ( Гигиенические требования и нормирование). – М.: Медицина, 1969.
4. Производство молочных продуктов: качество и эффективность. – М: Федеральный центр Госсанэпиднадзора Минздрава России, 2000г.
5. Рогов И. А. Дисперсные системы мясных и молочных продуктов. – М.: Агропромиздат, 1990г.
6. Йогурты и другие кисломолочные продукты. Научные основы и технологии.( перевод с английского); под научной редакцией Забодаловой Л. А., Ашкенази В., Вознесенской Т. и др. М.; 2003г.
7. Журнал « Биология в школе» №7 2009г с.57-59
8. Журнал « Биология в школе» №8 2009г с.55-57

.