

**Тема: « Стоп! Екологічно чисті
продукти харчування? »**

«Скажи мені, що ти їси, і я скажу, на що ти хворієш»

Давньогрецький лікар Гіппократ

Наше здоров'я залежить від...



...стану довкілля



...правильного харчування

**3\5 всієї дієти повинні
складати фрукти та
овочі**



...сирі



...варені



...злегка печені

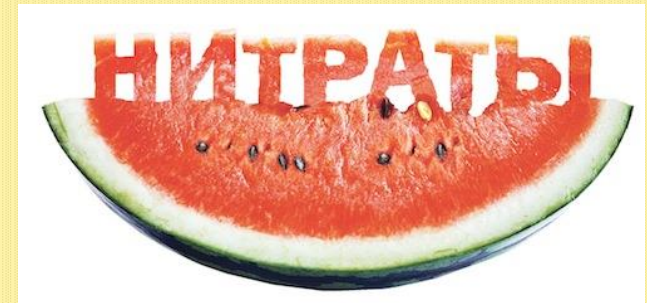


Мета проекту:

визначення
вмісту нітратів у
відібраних зразках
овочів та фруктів.

Задачі проекту:

1. Визначити наявність нітратів в овочах та фруктах.
2. Порівняти вміст нітратів в овочах та фруктах, куплених у магазині зі зразками, купленими на ринку.
3. Узагальнити основні правила, керуючись якими, можна зменшити вміст нітратів, що надходять в організм з їжею





Методи дослідження:

1.Спостереження

2.Зіставлення

Нітрати в продуктах харчування



Рослинні продукти



Молоко

**Риба,
м'ясо**



Ковбасні вироби



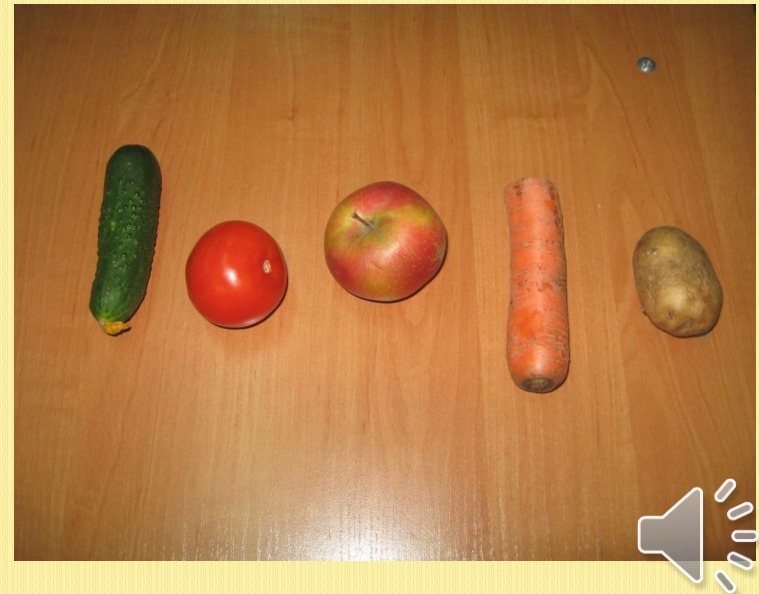
Джерела

**Для дослідження були куплені:
картопля, морква, помідори,
огірки, яблука...**

...у супермаркеті



... на ринку



Результати досліджень



1. Огірок з ринку має завищений вміст нітратів, тому що має темно-зелену шкірку, а шипи на ньому гострі і грубі. Огірок із супермаркету біля плодоніжки м'який – це означає, що не свіжий і в ньому немає потрібних вітамінів.

2. Картопля з ринку та із супермаркету без нітратів. При натисненні на картоплю можна було почути хрускіт.

3. Яблуко із супермаркету липке – містить нітрати.

Шкірка помідора з ринку товста,
всередині білі прожилки – нітратів
незначна кількість

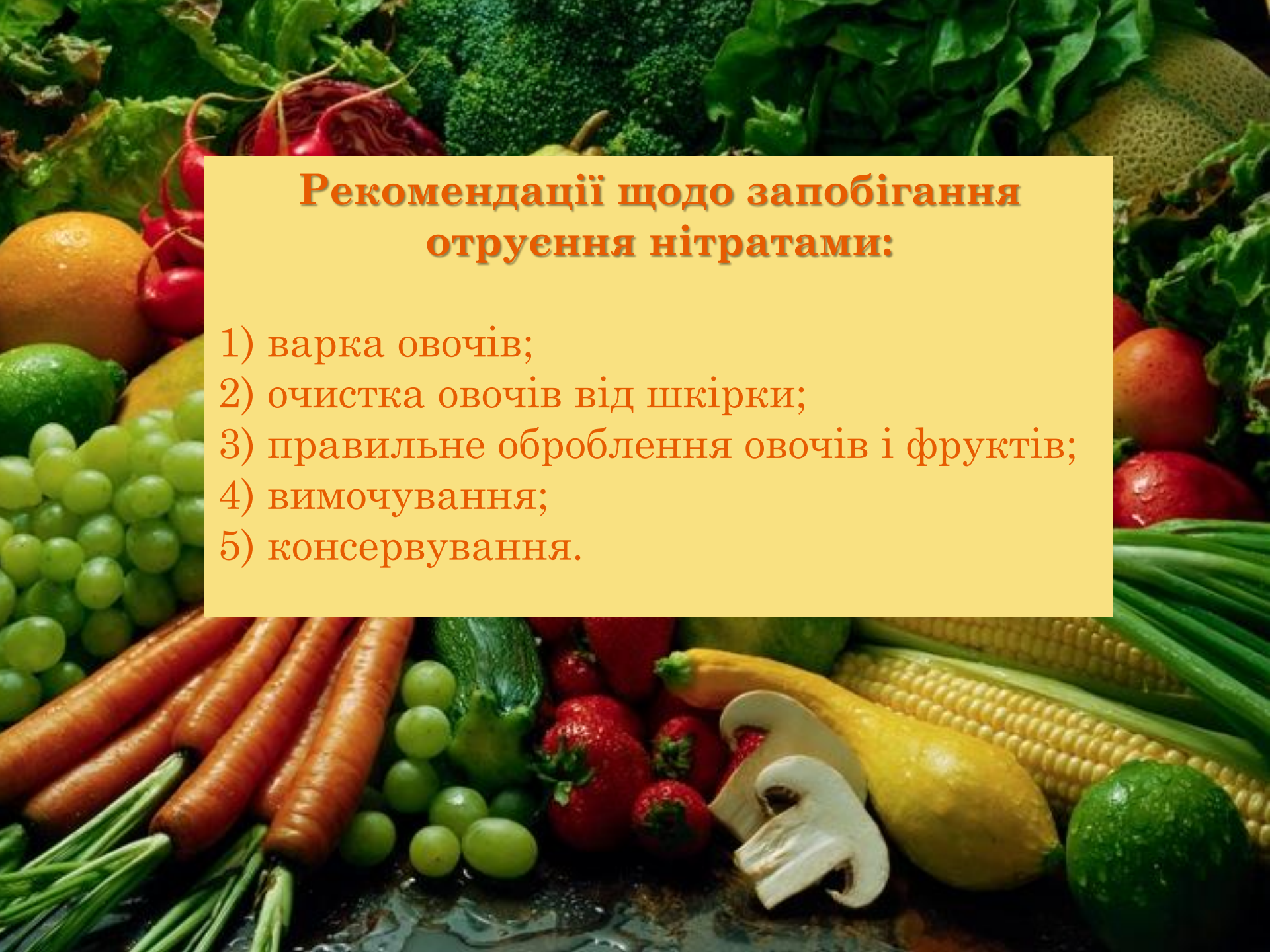


Шкірка помідора із
супермаркету товста,
всередині біла м'якоть –
нітратів значна кількість



Морква із супермаркету
(ліворуч) з жовтими
вкрапленнями –
містить нітрати

Морква з ринку (праворуч)
без жовтих вкраплень –
не містить нітратів



Рекомендації щодо запобігання отруєння нітратами:

- 1) варка овочів;
- 2) очистка овочів від шкірки;
- 3) правильне оброблення овочів і фруктів;
- 4) вимочування;
- 5) консервування.

Бережіть своє здоров'я!

березіть своє здоров'я!