**Введение**

**Актуальность:**

* Пища - главный источник поддержания жизни, она несет в организм все необходимые вещества и энергию, от ее качества и состава напрямую зависит и качество жизни. Сегодня 70% населения земного шара включает йогурты в свой рацион, и их потребление постоянно растет. Сейчас в продаже множество йогуртов, таких как «Растишка»,«Эрмигурт», «Услада», «Эрмик»,«Нежный», «Народный», «Чудо йогурт» и т.д Производители – и отечественные, и зарубежные – наперебой предлагают новинки, расхваливая их замечательные свойства .В этой связи полезно знать, чем отличаются друг от друга различные виды йогуртов и так ли они полезны, как утверждают производители. Я решил это выяснить. Тема моего проекта:

«Все ли йогурты полезны?» **(СЛАЙД 1)**

**Цель:**

Разобраться во всем многообразии йогуртов.( **СЛАЙД 2)**

**Проблема: (СЛАЙД 3)**

Как правильно выбрать йогурт, чтобы он был полезен для нашего организма?

**Перед собой я поставил следующие задачи: (СЛАЙД 4)**

-Изучить литературу по заданной теме.

-Исследовать, какие йогурты находятся на прилавках наших магазинов и как их правильно выбрать.

- Провести анкетирование среди ребят нашего класса и узнать, что они знают о пользе йогуртов. **(СЛАЙД 5)**

Свою работу я начал с изучения литературы и выяснил следующее:

●йогурт- это кисломолочный продукт с повышенным содержанием сухих обезжиренных веществ молока.

●йогурт — ценный источник питательных веществ, он снимает дискомфорт и боли в желудке, приводит в норму пищеварение, укрепляет иммунитет.

Затем, я решил обратиться к цифрам, чтобы найти данные о пищевой ценности йогурта.

В интернете на сайте Института питания Российской Академии медицинских наук, я нашёл следующие данные: **(СЛАЙД 6)**

● Йогурты содержат ценные белки, жиры, углеводы, витамины А и В, минеральные вещества- фосфор, калий, кальций, магний.

● В зависимости от степени жирности йогурты делятся на молочные, молочно – сливочные и сливочные. Молочные йогурты, в свою очередь делятся на : **(СЛАЙД 7)**

○На нежирные ( 0,1%),

○ полужирные ( 1,5 – 2,5%),

○классические (2,7 – 4,5%).

В нашей школе мы провели анкетирование по следующим вопросам: **(СЛАЙД 8)**

1.Любишь ли ты употреблять йогурт?

2. Как часто ты ешь йогурт?

3.Знаешь ли ты, что такое «живой» йогурт?

4.Знаешь ли ты, как правильно выбрать йогурт?

5.Знаешь ли ты, чем полезен йогурт?

Было опрошено 64 учащихся. Результаты оказались следующие:

**(СЛАЙД 9)**

Любят употреблять йогурт – 93%

Часто едят йогурт – 44%, не очень часто – 25%,

очень редко – 10 %.

Знают, что такое живой йогурт – 0%

Как правильно выбрать йогурт - 27%

Знают, чем полезен йогурт - 35 **%. (Слайд 10)**

Из беседы с детским врачом МУЗ НГБ Митрофановой Ольгой Григорьевной, я узнал , что истина не просто в йогурте, а в йогурте «живом». Показатель «живого» йогурта –на 1 грамм продукта - 100 миллионов живых микроорганизмов. Без тепловой обработки. «Живых» клеток в таком продукте очень много, этим он выгодно отличается от других кисломолочных продуктов. Поэтому йогурт так полезен. Используя такой йогурт в пищу,«живые» клетки в нашем организме не погибают, а продолжают свою жизнедеятельность, укрепляя и улучшая его функции. Срок годности "живого" йогурта, как правило, не превышает 10 дней.

На этом этапе своего исследования я сделал вывод:

● При покупке в магазине необходимо обращать внимание на следующую информацию: «живые» йогурты хранятся не более 10 дней, при температуре от +4 до +6 градусов, на упаковке написано «йогурт», в их состав входит йогуртовая закваска и обычно указывается концентрация полезных веществ. А йогуртные продукты могут храниться при комнатной температуре в течении 3 месяцев, на упаковке должно быть написано – продукт йогуртный термизированный. В их составе нет «живой» йогуртной закваски. **(Слайд 11)**

● Далее я сделал анализ, какие йогурты продаются в наших магазинах, а значит и попадают на наши столы дома и школьной столовой. Мной были исследованы магазины «Монетка», «Магнит», «Лион», «Европа», торговый центр «Норд», супермаркет «Шторм». Среди большого разнообразия йогуртов, «Живых» йогуртов в 7 магазинах оказалось очень мало. Мы нашли такой «живой» йогурт – производителем является «Молочный комбинат «Ситниковский» (Тюменская обл., с. Ситниково), его срок годности – 10 суток, в составе - только натуральные наполнители, без консервантов. **(СЛАЙД 12)**

Телереклама убедила нас в важности того, во что упакован продукт.

Так вот на заключительном этапе своего исследования я проверил,относится ли данное высказывание к йогуртам.

Я узнал из информации в интернете ,что специалисты по упаковке не рекомендуют компаниям использовать полистирольную тару. Если при разливе йогуртовой массы температура данной тары будет выше положенной, то полистирол может «обогатить» продукт вредными для нашего организма веществами. А вот полипропилен в этом отношении совершенно безопасен.

Обходя магазины нашего города, я заметил, что на прилавках магазинов можно обнаружить йогурты, как в полистирольных, так и в полипропиленовых стаканчиках. Остается только не утрачивать бдительности. **(СЛАЙД 13)**

Осматривайте донышко упаковки: полистирольная снабжается маркировкой «ps», полипропиленовая – «pp». Основную массу на прилавкахмною исследованных магазинов, составляют йогурты в полистирольной упаковке.

**(СЛАЙД 14)**

На основании полученных результатов, я установил, что не все йогурты полезны. Незнание элементарного в выборе данной продукции может привести к серьезным нарушениям здоровья.

Так , например, приобретая йогурт, например, со вкусом груши, вы покупаете молочнокислый продукт, в котором груша никогда не присутствовала. А характерный вкус создаёт грушевая эссенция . Хотя изготовители и говорят о безвредности этого вещества, но они вам никогда не скажут, что это растворитель, применяющийся в изготовлении лакокрасочных материалов.

Йогурты с кусочками фруктов еще вреднее. Дело в том, что добавляемые в йогурт фрукты, подвергают радиоактивному излучению. Несомненно, присутствие вредных соединений во фруктовом йогурте минимально, но само их наличие превращает этот продукт в «пустышку».Моё предположение доказано.

Заключение **(СЛАЙД 15)**

● На основание изученной литературы, я убедился в том, какова пищевая ценность йогурта, узнал о пользе «живого» йогурта и о вреде йогуртных продуктов, которые отличаются долгим сроком годности

●Я вместе с учителем, проанализировал данные анкетирования учащихся 4 классов. И вот что удалось выяснить, что учащиеся плохо знакомы с таким полезным продуктом, как йогурт, хотя употребляют его постоянно.

●Всё это позволяет мне сделать вывод о том, что в результате проделанной работы уровень понимания ребятами роли здорового питания возрос. Проведенное в конце исследования анкетирование показало, что учащиеся в основной своей массе узнали о пользе и вреде йогуртов для здоровья, сумеют правильно выбрать его в магазине при таком многообразии данной продукции.

● В результате своей работы я вместе с моими родителями разработал практические рекомендации для одноклассников.

**Живые йогуртовые культуры оказывают положительное воздействие на работу желудочно-кишечного тракта.**

**Йогурты улучшают процесс пищеварения, поддерживают баланс кишечной микрофлоры.**

**Живые культуры, содержащиеся в йогурте, помогают организму человека переваривать молочный углевод лактозу, поэтому йогурт легко усваивается даже теми, у кого наблюдается непереносимость лактозы.**

**Йогурт – хороший источник витаминов, особенно В2 и В12, кальция и других минеральных веществ.**

**При покупке в магазине обращайте внимание на следующую информацию: живые йогурты хранятся не более 30 дней, при температуре от +4 до +6 градусов С, на упаковке написано «йогурт», в их состав входит йогуртовая закваска и обычно указывается концентрация полезных микроорганизмов (бифидобактерий не менее 107 колоний на грамм).**

**А йогуртные продукты могут храниться при комнатной температуре в течение 3 месяцев, на упаковке должно быть написано – продукт йогуртныйтермизированный. В их составе нет «живой»йогуртной закваски. На «донышке» должно быть написано «pp».**