

Секция «География»

**Пищевая промышленность России: за и против. Молочная продукция**  
**Заговенкова Анастасия Дмитриевна**

*Школьник*

*ГБОУ СОШ №1137, , Мытищи, Россия*

*E-mail: zagovenkova.nastua@gmail.com*

Представленный проект – результат деятельности ребят школы №1137, которые в течение 3 лет, под руководством учителя географии – Наталии Геннадьевны, анализировали различные продукты питания с целью нахождения среди них продуктов, которые мы можем употреблять в пищу каждый день, не опасаясь за своё здоровье. Условия этой акции заключались в том, что каждый купленный продукт анализировался школьниками по составу, и затем оценивалась его польза или вред.

Благодаря такому подходу многие ученики нашей школы стали задумываться о выборе продуктов питания, по возможности выбирая наименее вредные.

Но, к сожалению, мы так устроены, что ради вкуса, можем пренебречь своим здоровьем, выбирая различные чипсы, шоколадные батончики, творожные десерты, газировку. И лишь немногие находят компромисс. (По данным социологического опроса, проведённого среди 452 учеников и учителей нашей школы).

Данный проект призван выявить продукты, которые одинаково хороши как с точки зрения вкуса, так и с точки зрения нашего здоровья (на основе материалов школьной акции, а также путём составления сравнительных таблиц по выявленным алгоритмам). Чтобы быстро найти в магазине нужные продукты хорошего качества, я разработала буклет с наименованием продуктов и фотографией их этикеток.

Осветить в одном проекте всю продукцию пищевой промышленности не удастся, поэтому я выбрала одну из ведущих отраслей пищевой промышленности – производство молока и молочной продукции. В составе молочных продуктов часто можно увидеть растительные жиры, или, что ещё хуже – заменители молочного жира, которые призваны заменить натуральный, а, следовательно, и более дорогой молочный жир. Но никогда растительные жиры и ЗМЖ не смогут заменить полезные свойства молочных жиров, а зачастую причиняют только вред нашему организму. Например, чужеродные для человека трансизомеры жирных кислот накапливаются в организме, нарушая обменные процессы.

Конечно, об этом задумывается небольшое количество людей, да и это не удивительно – мы всегда куда-то спешим, забывая при этом думать о правильном питании. Именно поэтому моей главной целью было выявление определённых алгоритмов выбора тех или иных продуктов питания для того, чтобы как можно больше людей смогло ими воспользоваться, не углубляясь при этом в теорию.

Мною были проанализированы различные виды молока, мороженого, сливочного масла, сгущённого молока, а также различные кисломолочные продукты: кефир, йогурты, сметана, творог, сыры. Были сформированы категории молочных продуктов, в каждой из которых я разработала «формулу идеального продукта». Может показаться, что это утопия, но следуя таким формулам действительно можно найти качественный продукт. Это доказано мной на примере сравнения одних и тех же продуктов различ-

ных производителей и различной ценовой категории. Сравнительная характеристика показала, что не всегда дорогие продукты оказываются качественными.

Проанализировав различные категории молочных продуктов, я пришла к выводу, что если добросовестно относиться к их выбору, они принесут только пользу. Недаром говорят: «Ты – то, что ты ешь».

### **Литература**

1. otruta.com
2. aif.ru
3. calorizator.ru
4. prodobavki.com

### **Слова благодарности**

Выражаю благодарность Заговенковой Наталье Геннадьевне за содействие в данном проекте и неоценимый вклад в развитие моей личности. А также хочется сказать огромное спасибо за ту поддержку, которую она оказывает на пути становления меня, как географа, за ту атмосферу дороги, путешествия, которую она дарит каждому участнику наших школьных экспедиций, за тот красочный мир, который раскрывается по-новому каждый раз. Огромное спасибо!