

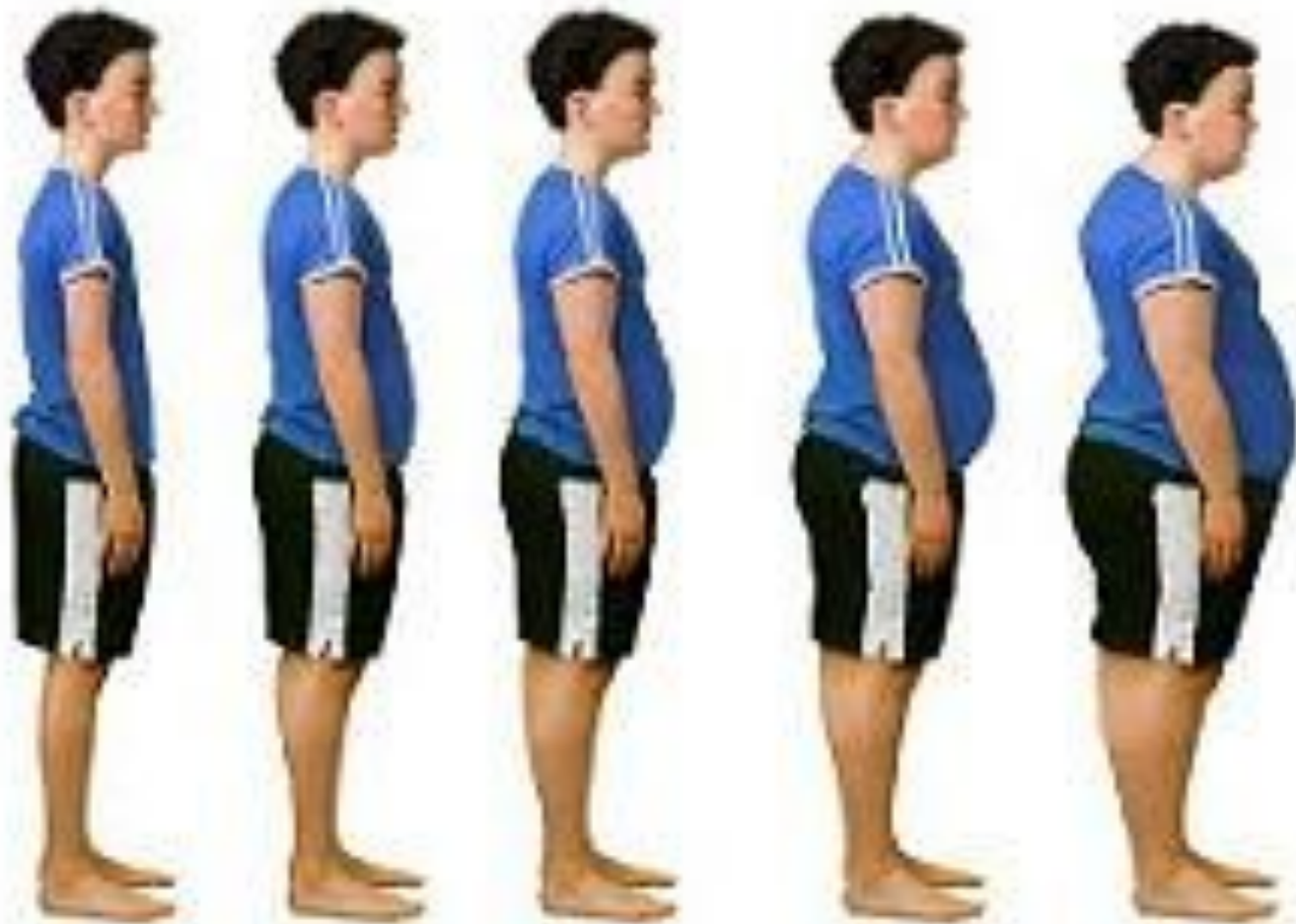
МАОУ Гимназия №12 имени Г.Р. Державина



# "Вредная еда"

Автор: Диана Завражина  
ученица 2 «В» класса





Возраст от 10 до 14 - очень важный.

**Велика вероятность, что лишний вес, приобретенный в эти годы, сохранится на всю жизнь!**



**Сахар вызывает  
кариес,  
ожирение,  
болезни сердечно-  
сосудистой  
системы  
и даже  
сахарный диабет.**





**Диетическая  
Кола  
гораздо  
вреднее  
обычной.**

- **Лимонная кислота (E330)** способна воздействовать на эмаль зубов.

- **Ортофосфорная кислота (H<sub>3</sub>PO<sub>4</sub>)** - по «дырообразующей» активности превосходит серную





Употребление бензола  
(краситель) в больших  
количествах может  
вызвать заболевание  
лейкемией (рак крови)  
и другие  
онкологические  
заболевания.

**Кофеин –  
истощение нервной системы,  
усталость,  
апатия или, наоборот,  
Раздражительность,  
беспокойный сон,  
головные боли.**







Углекислый газ:  
расстройство  
пищеварения или  
болевого приступ.



24/10/2006

Газированная вода (например, «Pepsi-cola» или «Coca-cola») и мятная конфета (например, «Mentos»).





24/10/2006

- **ВОТ И ТЫ ЗНАЕШЬ ЭТОТ СЕКРЕТ И ТЕПЕРЬ У ТЕБЯ ЕСТЬ ЗАДАЧА: РАССКАЖИ ОБ ЭТОЙ СВОИМ ДРУЗЬЯМ - НЕ ДАЙ ИМ УМЕРЕТЬ МОЛОДЫМИ!!!**

Легальная, медленно действующая отравка







Транс-жиры - развитие целлюлита, атеросклероза, онкологических заболеваний.





**Чтобы избежать  
проблем с  
пищеварением,  
никогда не  
запивайте еду  
ХОЛОДНЫМИ  
напитками!**



# Выводы

В заключение нам бы хотелось дать несколько советов, как сохранить свое здоровье.

Чтобы снизить попадание вредных пищевых добавок на стол, не нужно покупать продукты с неестественно яркой окраской. Следует также избегать продуктов со слишком долгим сроком хранения.

Ограничьте употребление еды быстрого приготовления. Это не только источник вредных для организма веществ, но и причина ожирения.

**Думайте сами,  
Решайте сами,  
Что вам есть!**



# Выводы

В заключение нам бы хотелось дать несколько советов, как сохранить свое здоровье.

Чтобы снизить попадание вредных пищевых добавок на стол, не нужно покупать продукты с неестественно яркой окраской. Следует также избегать продуктов со слишком долгим сроком хранения.

Ограничьте употребление еды быстрого приготовления. Это не только источник вредных для организма веществ, но и причина ожирения.

**Думайте сами,  
Решайте сами,  
Что вам есть!**