Гимназия
города Малоярославец Калужской области

"Вредная еда"

Автор: ученица **4 «А»** класса
Шутова Ксения
2009 г.

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

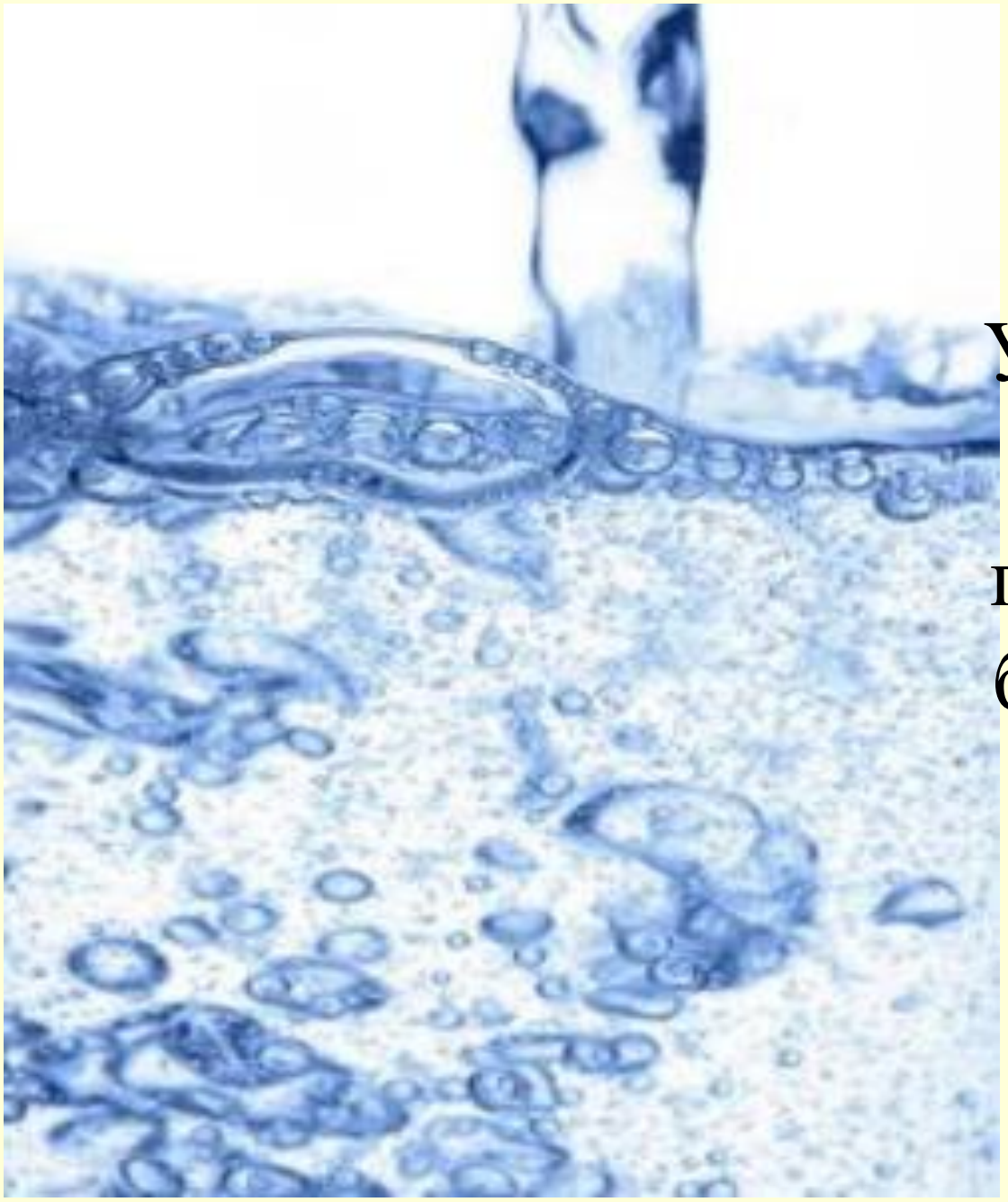
гораздо вреднее обычной.

- **Лимонная кислота** (Е330) способна воздействовать на **эмаль зубов**.

- **<u>Ортофосфорная кислота (H3PO4)</u>** - 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 болевой приступ.

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

- **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 отрава

Хотите вкусной шаурмы?

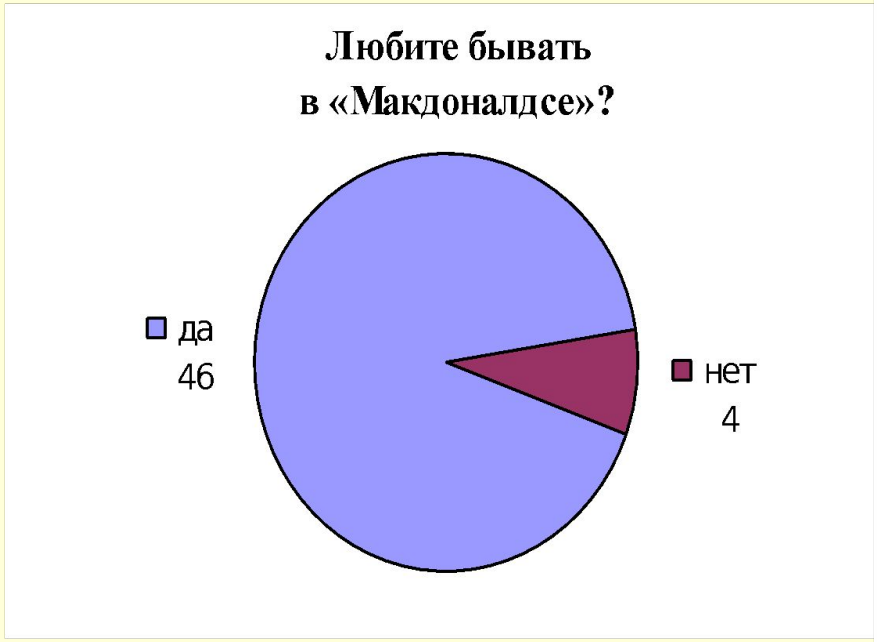
Тогда кормите свои кошек вкусной едой!

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

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

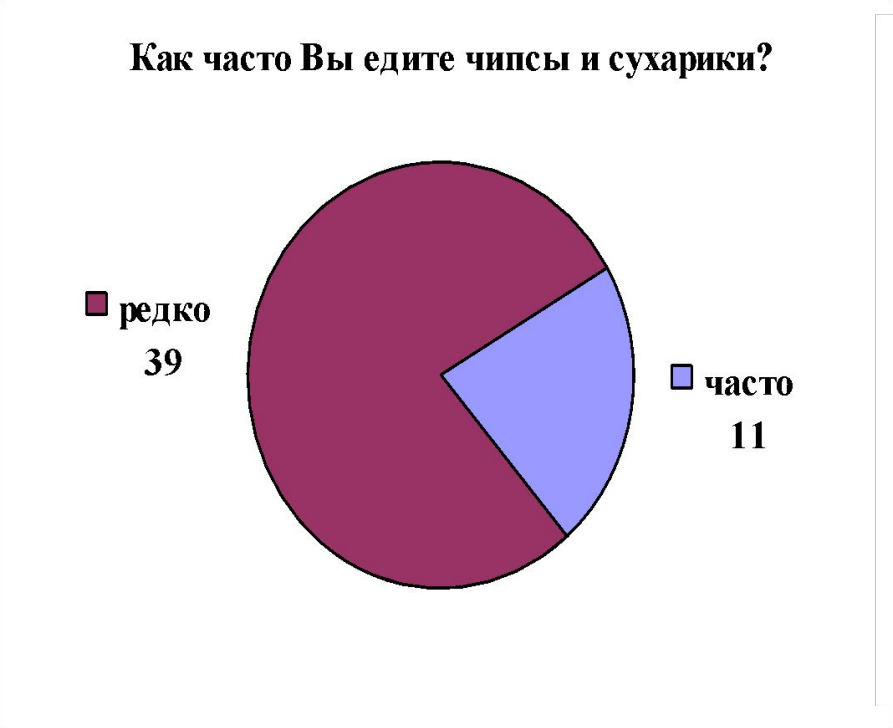
Результаты опроса

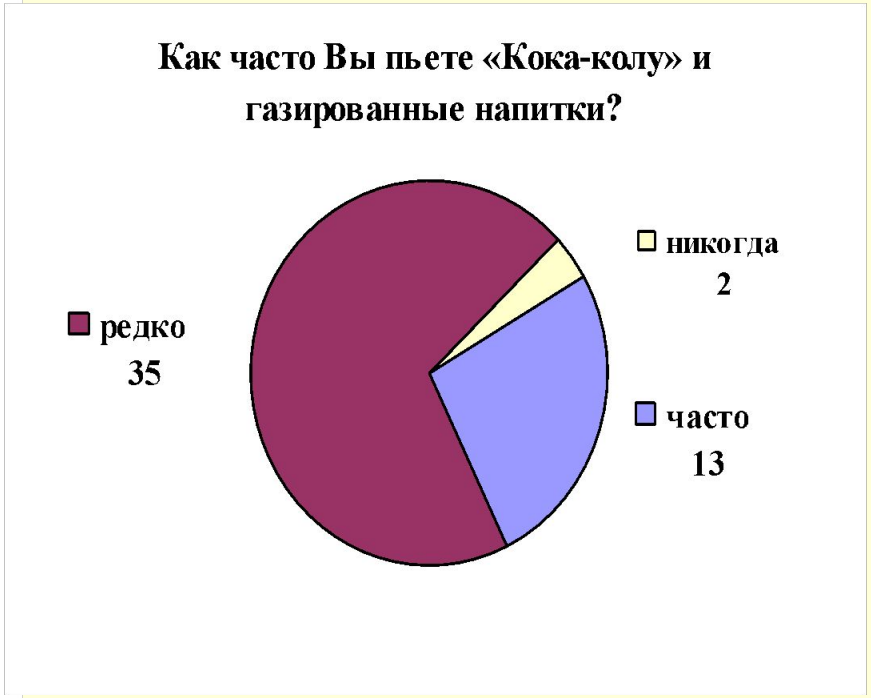
50-ти участников – учащихся начальных классов



Результаты опроса

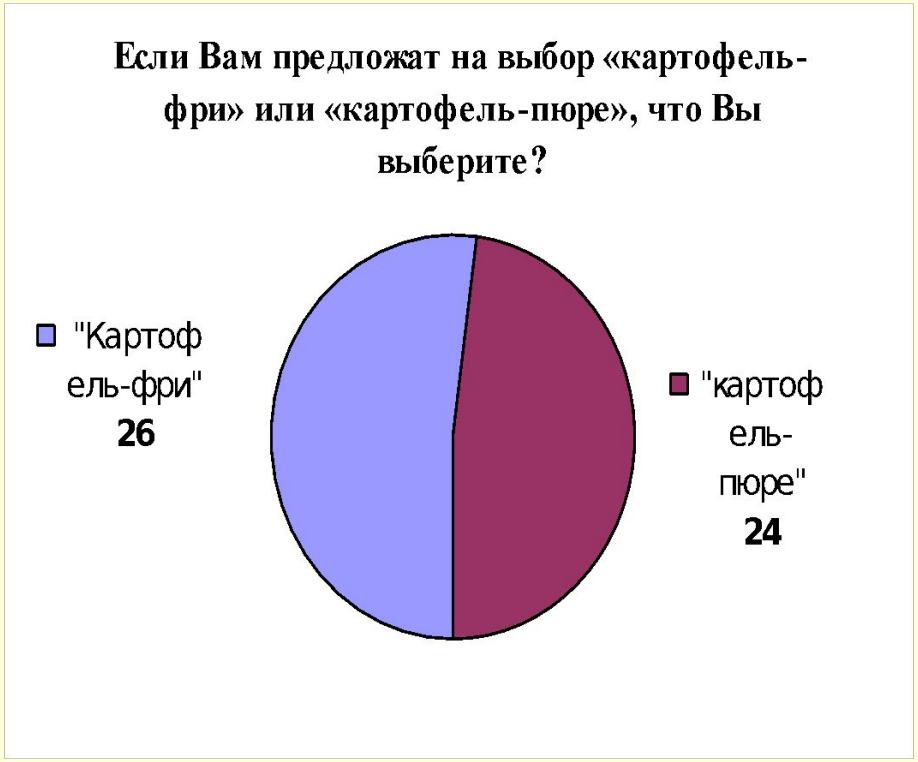
50-ти участников – учащихся начальных классов

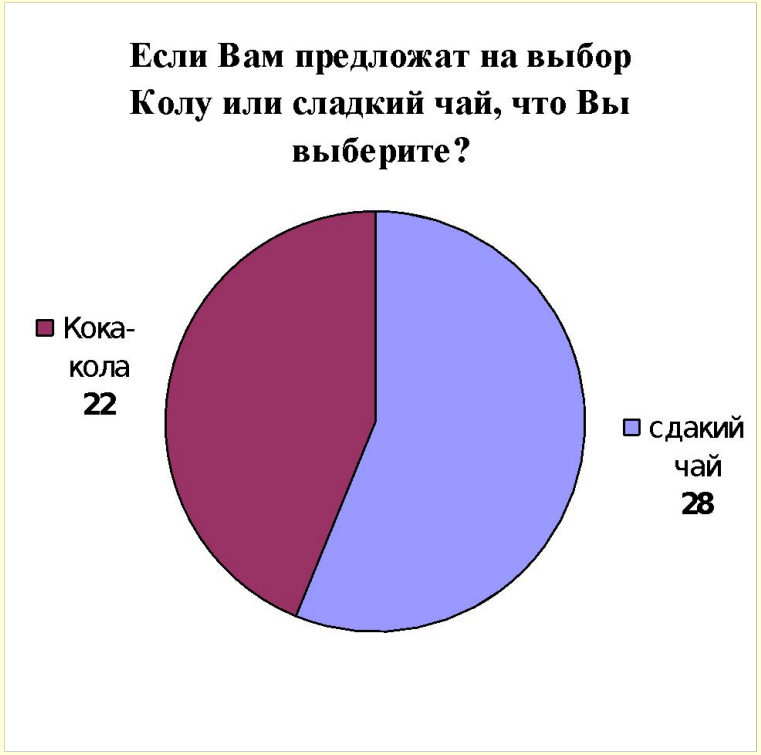




Результаты опроса

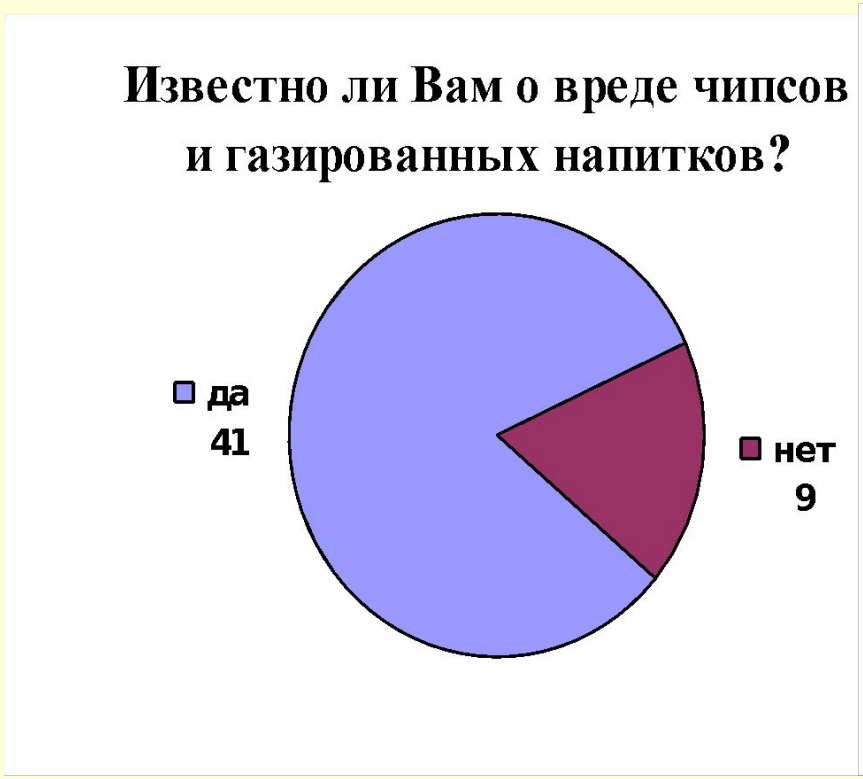
50-ти участников – учащихся начальных классов

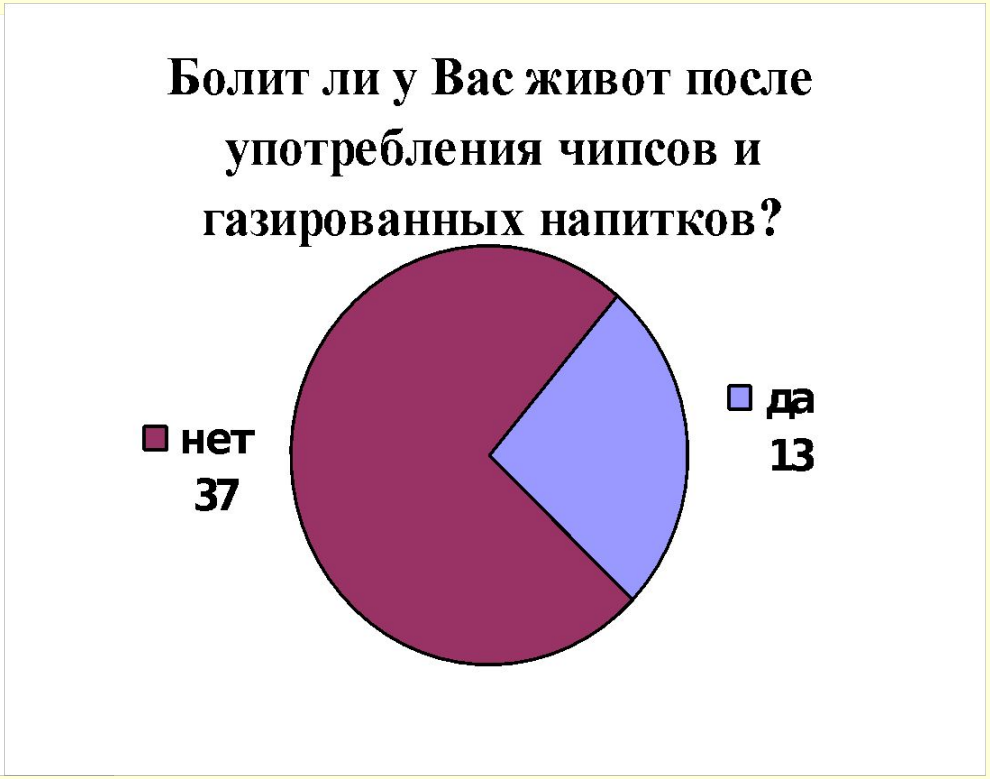




Результаты опроса

50-ти участников – учащихся начальных классов





Результаты опроса

50-ти участников – учащихся начальных классов

Выводы

Пепси и Кока Кола - это **почечный и нервный яд чистой воды.** От одной бутылки не умрешь, но патологоанатомические данные показывают, что те люди, которые пьют с детства Кока Колу у них **цирроз печени** хуже, чем у алкоголиков. То есть, менее вредно пить с детства Водку, чем Кока Колу. Оказалось, что длительное употребление колы также приводит к тому, что Вы можете **не стать родителями**. Это просто легальная, медленно действующая отрава. Призываю и остальных задуматься.

Еще одно последствие диеты из чипсов и колы - **прыщи**! Во всех газировках - масса искусственных добавок. Они плохо влияют на поджелудочную железу, ухудшают обмен веществ, от этого страдает и кожа. И постарайтесь **ограничить** вообще **сладкое** - сдобу, конфеты, шоколад. Непреодолимой тягой к сладкому страдают как раз те дети, у кого нарушена работа гормональной системы, которая и отвечает за появление угрей.

Необходимо питаться «здоровыми продуктами»: черный хлеб, больше овощей, молочные продукты, постное мясо, рыбу и фрукты - только не сладкие.

Главное усилие - **противостоять увлечениям "стаи"**. Кругом рекламируют "мусорную пищу" для перекуса - чипсы, сухарики, орешки, поп-корн, сладкие батончики; везде и всюду ее продают, все это так хочется съесть, а нельзя. И объяснить это своим друзьям!