

« Необычные вредные привычки в повседневной ЖИЗНИ»

Урок ОБЖ 5/6класс

2012 г.

Чипсы и кока-кола – атрибут молодёжи



- Именно на детей и подростков делают ставку производители и рекламодатели кока-колы и чипсов. А подростки, как правило, не любят выделяться из своей среды. Им комфортнее быть как все. **О последствиях в таком возрасте, к сожалению, не задумываются...**



- Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь соли и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса.

Соль называют белой смертью!

- В чипсах – 1% соли.*
- Чрезмерное потребление соли может привести к инфарктам, заболеваниям сердца и почек, желудка и кишечника.*
- Соль нужна организму, но в малых количествах. Необходимое взрослому человеку количество соли в сутки – это чайная ложка без верха, а ребенку – еще меньше.*
- Хлор, который входит в состав поваренной соли, может стать причиной заболеваний кожи.*

Жиры

- Чипсы на 1/3 состоят из жира.
- Жиры увеличивают риск возникновения заболеваний сердца и сосудов (атеросклероз), а также ведут к ожирению.
- Жир неблагоприятно влияет на кишечник, а также создает риск появления раковых клеток.



В одном стакане кока-колы
содержится примерно 6–7
ложек сахара, редко кто
добавляет такое количество
сахара в чай



Пищевые добавки, которые усиливают вкус продуктов и вызывают у школьников зависимость от нездоровой еды – очень удобный способ продать ее лучше и быстрее.



Цвет знаменитому напитку Coca-Cola
придаёт пищевая добавка,
добываемая

**ИЗ КОШЕНИЛЬНЫХ
ЧЕРВЯКОВ.**

Что входит в состав Кока-колы?

- углекислый газ
- фосфорная кислота
- сахар
- кофеин



Углекислый газ



- *раздражающе действует на желудочно-кишечный тракт, вызывает слабость клапана, который находится между пищеводом и желудком. В результате содержимое желудка попадает обратно в пищевод, что вызывает изжогу и воспаление в нем.*
- *углекислый газ также негативно влияет на желчный пузырь и печень.*

Фосфорная кислота

- разрушает зубную эмаль,
- раздражает слизистую желудка





Сахар

- *чрезмерное потребление ведет к разрушению зубов*
- *обладает способностью подавлять аппетит*
- *развивает гиперактивность, агрессивность и необузданность*
- *избыток сахара ведет к увеличению веса и заболеваниям кожи (угревой сыпи).*



Кофеин

- *вызывает нарушения сна*
- *ускоряет выведение минеральных веществ из костной ткани, что может привести к остеопорозу – заболеванию, при котором кости становятся ломкими*
- **Но самое опасное**, что к кофеину может возникнуть привыкание, т.к. это вещество по своему воздействию близко к наркотическим.



Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины.

Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок.

**ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ-
В ВАШИХ РУКАХ!**

