

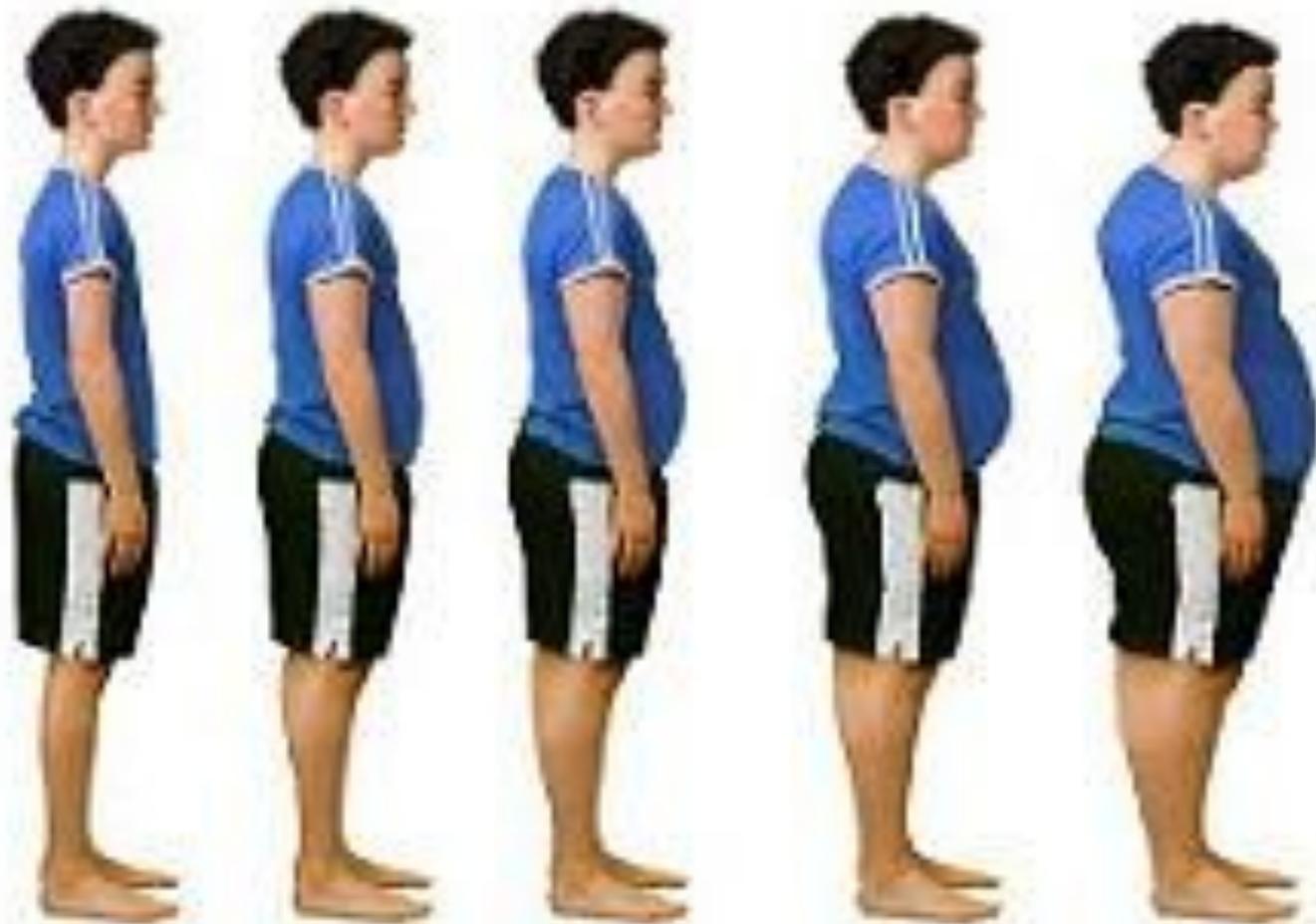
Гимназия
города Малоарославец Калужской
области



"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 (E330)** способна воздействовать на эмаль зубов.

- **Ортофосфорная кислота (H₃PO₄)** - 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 отрава



Хотите вкусной шаурмы?
Тогда кормите свои кошек вкусной едой!



+



=





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

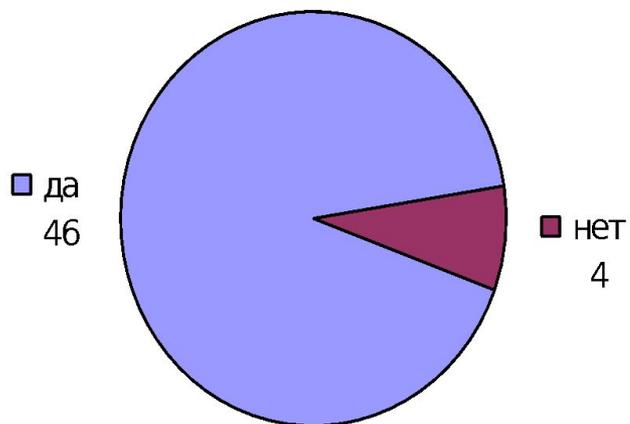


**Чтобы избежать
проблем с
пищеварением,
никогда не
запивайте еду
ХОЛОДНЫМИ
напитками!**

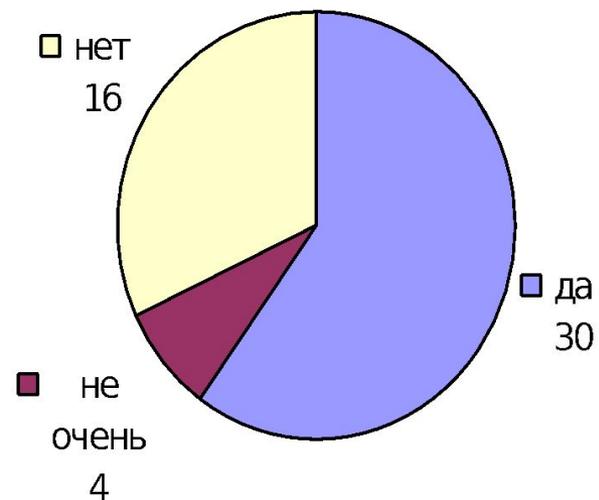
Результаты опроса

50-ти участников – учащихся начальных классов

Любите бывать
в «Макдоналдсе»?



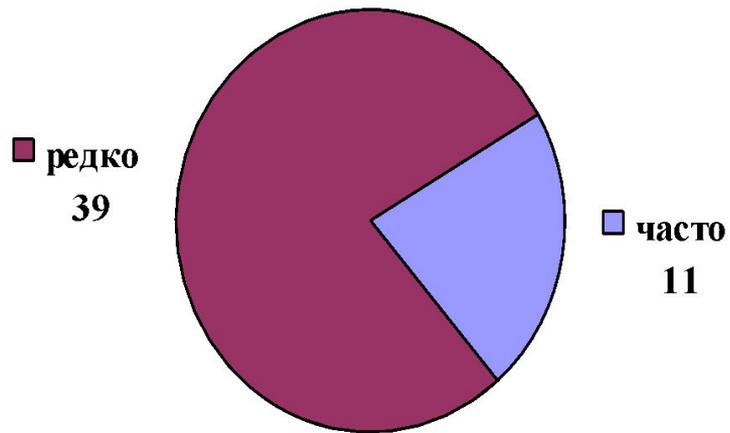
Любите ли Вы чипсы, Кока-колу,
сухарики и т.п.?



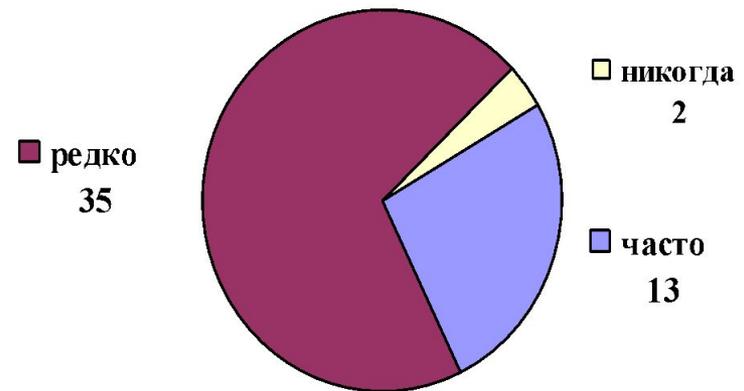
Результаты опроса

50-ти участников – учащихся начальных классов

Как часто Вы едите чипсы и сухарики?



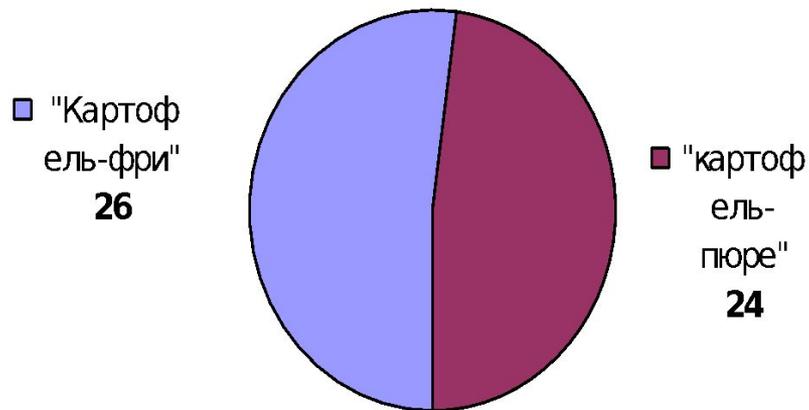
Как часто Вы пьете «Кока-колу» и газированные напитки?



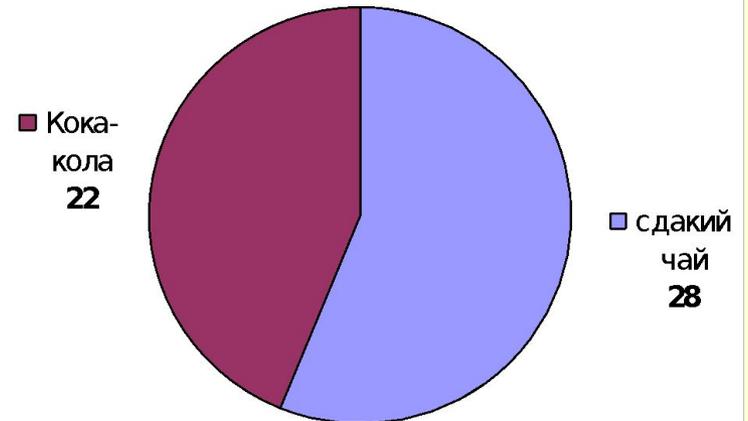
Результаты опроса

50-ти участников – учащихся начальных классов

Если Вам предложат на выбор «картофель-фри» или «картофель-пюре», что Вы выберете?



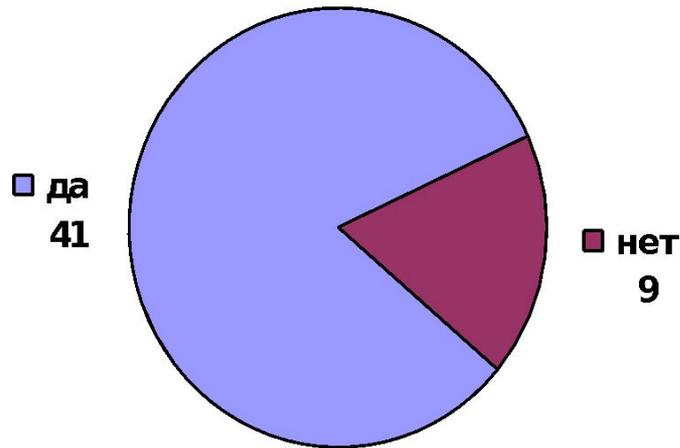
Если Вам предложат на выбор Кола или сладкий чай, что Вы выберете?



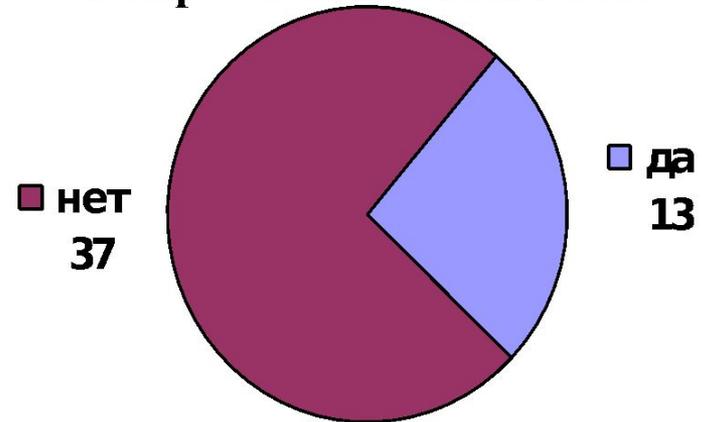
Результаты опроса

50-ти участников – учащихся начальных классов

**Известно ли Вам о вреде чипсов
и газированных напитков?**



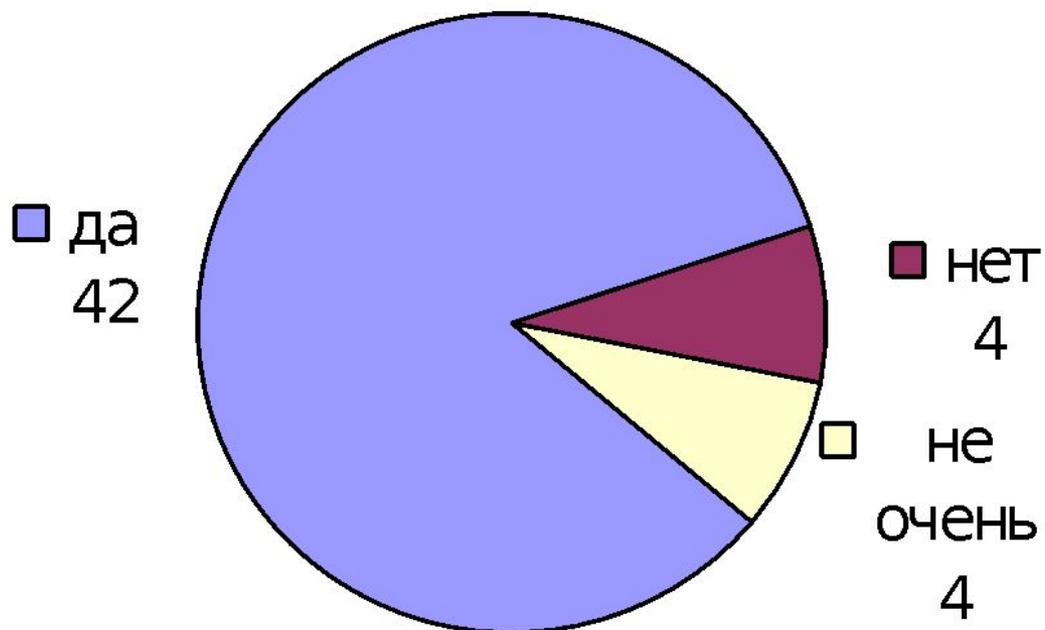
**Болит ли у Вас живот после
употребления чипсов и
газированных напитков?**



Результаты опроса

50-ти участников – учащихся начальных классов

Любите ли вы овощи?



Выводы

Пепси и Кока Кола - это **почечный и нервный яд чистой воды**. 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 отравка. 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, попкорн, сладкие батончики; везде и всюду ее продают, все это так хочется съесть, а нельзя. И объяснить это своим друзьям!

