



ЧИПСЫ

Классный час.

Цель: пропаганда здорового питания

Презентацию подготовила:

Засыпкина Светлана Викторовна. Учитель начальных классов МОУ
школа №8 г. Жуковского МО





Чіпсы (англ. chips) — закуска, представляющая собой тонкие ломтики картофеля, других корнеплодов или различных плодов, обжаренных в масле (фритюре).



Считается, что чипсы случайно придумал Джордж Крам. Однажды на ужине железнодорожный магнат Вандербильт вернул жареный картофель на кухню, пожаловавшись на то, что он «слишком толстый». Шеф-повар, Крам, решил подшутить над магнатом, нарезал картофель буквально бумажной толщины и обжарил. Впрочем, блюдо понравилось магнату и его друзьям

В 1860 году Крам открывает собственный ресторан, на каждом столике которого стояла корзина с чипсами. Ресторан быстро стал модным местом среди приезжих на курорт богатых американцев.





В России известны чипсы «Хрустящий картофель» с изображением девочки. Выпуск которых был налажен около 1965 года в Москве.

Сначала чипсы были привилегией элиты и подавались только в дорогих ресторанах. Позже хрустящая картошка стала появляться в демократичных заведениях и постепенно перешла в разряд фастфуда, где пришлась по вкусу детишкам.



Реклама чипсов - очень яркая и красочная, поэтому нет ничего удивительного в том, что она привлекает внимание детей.





Большинство детей обожает чипсы - и это факт. Они готовы есть их вместо обеда и ужина и похрустывать ими по дороге из школы домой.



А сегодня диетологи
занесли чипсы в
список
запрещенной для
малышей еды.
Недавно чипсы
включили в список
продуктов, которые
запрещены для
продажи в
образовательных
учреждениях

Классический рецепт: картофель режется тонкими ломтиками и обжаривается в масле (около 8 минут). Имея подходящую шинковальную доску, этот рецепт легко повторить на обычной кухне. Основной недостаток:

**длительное
воздействие
горячего масла**
(более 30 секунд)
приводит к появлению
в чипсах

**канцерогенного
вещества**

акриламид





Про **акриламид** известно, что это вещество **повреждает нервную систему** и является **причиной генетических мутаций** и **образования опухолей** в брюшной полости. Данные были получены в результате **опытов над животными**.

Что получаете с пачкой чипсов (100 г)?

- 0% полезных веществ - ни витаминов, ни минералов, ни хороших белков и углеводов.
- 510 ккал - то есть почти половину дневной нормы
- 0,7 г поваренной соли, а за дневная норма для детей - 2 г, для взрослых 5-6 г (во всех употребляемых за день продуктах)
- 30 г насыщенных жиров, канцерогены
- красители и ароматизаторы



После мощной переработки картошка теряет все свои положительные свойства и приобретает исключительно вредные. К примеру, из 100 г чипсов 300 г **жиров**, причем не «хороших», а канцерогенных.



Все чипсы очень соленые, а **избыток хлорида натрия** мешает нормальному росту костей, нарушает обмен веществ и вызывает проблемы с сердцем.



Продукт также богат красителями и ароматизаторами - именно они помогают сделать картошку со вкусом красной икорки, семги, креветок или сметаны с укропом. Использованные добавки могут вызвать аллергию у ребенка, а их накопление в организме способно привести к более серьезным последствиям.





В Великобритании суд постановил, что чипсы Pringles не являются картофельным изделием, так как содержание картофеля в них составляет не более 42 % (в процессе производства используется дрожжевое тесто, что позволяет их больше ассоциировать с пирогами или печеньем). Строго говоря, они не являются и чипсами, так как изготавливаются из специально приготовленной смеси, с использованием картофеля.

- средний американец в среднем съедает :
 - 10 кг чипсов в год;
- японец: 17–20 кг/год;
- европеец: 1–5 кг/год;
- украинец: 1,8–2,5 кг/год;
- россиянин: 0,5 кг/год.



За:

- Вкусно.
- Питательно.
- Удобно в употреблении.



Против:

- Излишняя калорийность и жирность продукта может негативно сказаться на фигуре и работе внутренних органов.
- Присутствие канцерогенов, способствующих развитию различных заболеваний.



Совет:

Все хорошо в меру. Изредка чипсы можно включать в рацион питания, но в небольших количествах.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Презентацию подготовила:

**Засыпкина Светлана Викторовна. Учитель начальных классов
МОУ школа №8 г. Жуковского МО**

ИСТОЧНИКИ:

<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B8%D0%BF%D1%81%D1%8B>

<http://www.calorizator.ru/article/myth/chips>

[http://www.kak-pravilno-pitatsya.ru/?page=vrednye_produkty
&link=chipsy_sostav_chipsov_samye_vrednie_chem_vredni](http://www.kak-pravilno-pitatsya.ru/?page=vrednye_produkty&link=chipsy_sostav_chipsov_samye_vrednie_chem_vredni)

http://www.1tv.ru/sprojects_advice/si=5716&r=634

<http://www.liveinternet.ru/community/3087958/tags/%F7%E8%EF%F1%FB/>

<http://matd.ru/pitaemlya-pravilno-vrednoe-vliyanie-kartofelnyx-chipsov-na-organizm.html>