

Почему вредны чипсы?



Носова Ольга Михайловна
учитель начальных классов МОУ СОШ № 11
Курского района Ставропольского края



Что такое чипсы?





Почему вредны чипсы?

Витаминов и минеральных веществ в чипсах нет совсем. Чипсы — это смесь углеводов и жира с добавлением соли, красителей и заменителей вкуса. К тому же чипсы могут делать не из цельной картошки, а из картофельной муки, что не добавляет полезности данному продукту.

- Чипсы способствуют **ожирению**, так как содержат почти половину дневной нормы килокалорий для ребенка (510 ккал в 100 гр чипсов) из-за высокого содержания углеводов (крахмала) и жира.



Чипсы жарятся не на полезном растительном масле, а как минимум на маргарине. Поэтому жиры, содержащиеся в чипсах способны вызывать **рак**.

- Избыточное количество соли, которая поступает в детский организм вместе с чипсами мешает нормальному росту костей, нарушает обмен веществ и может вызвать отеки и проблемы с сердцем.
- Красители и ароматизаторы, которые придают чипсам разнообразные вкусы могут вызвать **аллергию**.





ИСТОЧНИКИ

- <http://ejka.ru/blog/pochemu/1672.html>
- http://cs10314.vk.me/u22156205/-14/x_6d190168.jpg
- http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/4/83/895/83895765_006.jpg
- http://blog.agubugu.com/wp-content/uploads/2012/04/cocuklarda-egzama_1.jpg
- http://cs10384.userapi.com/u105552397/151434712/x_e16413ea.jpg