

# ВЫСТУПЛЕНИЕ

На тему:

## *Вредны ли сосиски?*

Выполнила: ученица 2-го «А» класса МБОУ СОШ  
г.Багратионовска Шаец Мария

Консультант: Маркина Е.И.

# Можно ли назвать сосиски мясным продуктом?



*Диетологи указывают на то, что в составе сосисок присутствуют мясные и молочные белки, а правильное питание учит, что они не совместимы между собой. Кроме того, в сосиски часто добавляют всевозможные усилители вкуса, красители, загустители, ароматизаторы и наполнители.*

# Для чего в сосиски добавляют искусственные добавки?

*Добавки, содержащиеся в сосисках, часто вызывают привыкание, особенно у детей. Искусственные усилители вкуса и аромата разрабатывались для того, чтобы нравится человеку и вызывать у него желание попробовать. Наши вкусовые рецепторы очень чувствительны к ним. Поэтому от них быстрее возникает пищевая зависимость: привыкнув к сосискам, дети начинают требовать их очень часто.*



# Чем же опасны сосиски?

Опасность в том, что искусственные вещества, попадая в организм человека, заставляют его усиленно работать – все его ресурсы тратятся для обработки «непрошенных гостей». Из-за этого слабеет иммунитет, ведь силы организма, которые должны защищать человека от инфекций, уходят на переваривание вредной, ненатуральной пищи. А еще, развиваются аллергия, нарушение пищеварения, ухудшается ум человека.

**Вот вам и вред сосисок!**





*Если вы уверены, что ваша семья не сможет обойтись без сосисок, то умейте различать, какие сосиски лучше:*

*1. Не покупайте ярко-розовые или тёмные сосиски. Ярко-розовый цвет – означает, что в сосисках много красителей, а темный цвет указывает на то, что в них много консервантов.*

*2. При выборе сосисок ищите продукт с фаршем серовато-розового цвета.*

*3. Если берете сосиски детям, обязательно*

*смотрите на упаковку: имеется ли на ней значок, означающий что продукция разрешена для детского питания.*





- 4. Сосиски можно дать съесть кошке или собаке. Если животному они не понравятся, то и вам не стоит их есть.*
- 5. Если при приготовлении в микроволновке сосиска сморщилась или вздулась, значит в ней много добавки из числа **усилителей вкуса**, способной вызвать аллергию.*
- 6. Слишком мягкие сосиски делаются из белковых добавок.*
- 7. Сварите сосиски в солёной воде: если вода станет розового цвета, не ешьте, - в них много красителей.*
- 8. Отрежьте кусочек сосиски и капните йод. Если капелька посинеет – значит, в колбасе много крахмала, а мяса почти нет.*

# Источники информации:

*1. Интернет ресурсы.*

*2. Информация из телевизионных передач  
Российского телевидения.*



*Спасибо за внимание!*