



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
"Школа N 618"

Вредная еда

Авторы проекта :

«7В» класс ГБОУ Школа №618

Нуриахметов Александр

Поваляев Богдан

Егоров Сергей

Руководитель проекта:

Учитель информатики ГБОУ Школа №618

Баранов Михаил Сергеевич

АКТУАЛЬНОСТЬ

В современном мире актуальна проблема неправильного питания. Употребление вредных продуктов негативно сказывается на здоровье: приводит к ожирению, проблемам с желудком, сердцем и зубами. Многие не осознают, насколько серьёзными могут быть последствия регулярного употребления фастфуда. Наш сайт поможет понять, какие продукты вредны для здоровья, почему они опасны и чем их можно заменить. Вся информация будет представлена в доступной и интересной форме.

Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

1. Образовательные:

формировать представление о правильном питании.

2. Развивающие:

развивать внимание, мышление, память.

3. Воспитательные:

Вырабатывать силу воли и привычку вести здоровый образ жизни

Примеры вредной еды



1.Чипсы

2.Газировка

3.Конфеты

4.Фаст-фуд

5.Полуфабрикаты

Чипсы

Начать хотелось начать с химического состава чипсов. Многие люди ошибочно думают, что их делают из картофеля. Когда-то это было действительно так. Но даже тогда они были достаточно вредные.



Чипсы

̃ В состав современных чипсов (самыми популярными из которых являются «лейс», «принглс», «читос» и др.) входит, чаще всего, крахмал или смесь на его основе. Крахмал, как правило, генетически модифицированный (сделанный из сои). Попадая в организм человека, он распадается на вредные вещества

Чипсы – это ничто иное, как смесь соли и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса.

Чипсы

Соль-белая смерть

Большое количество соли, которое содержится в чипсах, привлекает многих людей. Но не стоит забывать, что избыток соли в крови приводит к торможению нормального роста костей, мышц и сухожилий, развитию сердечных заболеваний и нарушению обмена веществ.

Жиры

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

Вред чипсов

Иногда приятно похрустеть чипсами вместе с друзьями, перед телевизором, чтобы «убить время», перебить аппетит. Чипсы привлекают яркими упаковками, навязчивой рекламой и разнообразием вкусов.

Но, употребляя часто этот продукт, можно заработать аллергию, изжогу, гастрит, проблемы с желудочно-кишечным трактом.



Почему чипсы такие вкусные

Вкус таких чипсов далек от картофельного – на помощь приходят приправы и вкусовые добавки, в основном – глутамат натрия. Об этой «чудесной» добавке написано много, напомним, что глутамат натрия может превратить самую невкусную еду в такую, которую захочется есть снова и снова. Мы не думаем при этом о ее действительной ценности. А производителям прежде всего нужно привлечь покупателей, о нашем здоровье они не задумываются.



Ломка без чипсов

Недавно группа ученых Принстонского университета исследовала действие продуктов с большим количеством жира и углеводов на животных и пришла к выводу – чипсы могут вызывать привыкание. Дело в том, что когда из рациона подопытных убрали калорийную пищу, у них начиналась ломка, похожая на наркотическую. Вот почему, однажды попробовав тоненькие кусочки чипсов, дети жаждут вновь и вновь похрустеть ими. Недавно чипсы включили в список продуктов, которые запрещены для продажи в образовательных учреждениях.

Вред чипсов

- Лишние килограммы
- Аллергия
- Высокий уровень холестерина
- Сердечные заболевания
- Диабет и зависимость
- Раковые заболевания
- Разрушение головного мозга

