



# ПРЕЗЕНТАЦІЯ НА ТЕМУ:

« СМАЧНА, АЛЕ ШКІДЛИВА ЇЖА »



ПІДГОТУВАЛА:

ВЧИТЕЛЬ БІОЛОГІЇ

КУЦЕНКО Т.А.

# ШКІДЛИВА ЇЖА

Щодня ми вживаємо шкідливу їжу, не задумуючись про наслідки. Часто буває, що все смачне для нас виявляється самим шкідливим для здоров'я.



# ЧІПСИ

□ Чіпси - один з найбільш, мабуть, популярних продуктів у населення різного віку. Від картоплі, у чипсах, залишається лише назва!



□ Чіпси - це бажання продати одну картоплину, за ціною цілого кілограма” Щоб зрозуміти наскільки шкідливі чіпси досить поглянути на етикетку - і відразу стає зрозумілим, що саме нам пропонують з'їсти замість кілограма картоплі.



# ФАСТ-ФУД

- ❑ При тривалому споживанні фаст-фуду неминучі захворювання печінки і жовчовивідних шляхів.
- ❑ Заснований на "швидкій їжі" раціон харчування не має потрібного людському організму кількості мінералів, вітамінів А, С, D і Е, а також клітковини, адже ця їжа практично виключає використання свіжих, натуральних овочів і фруктів.



# ГАЗОВАНІ НАПОЇ

- ❑ Солодкі газовані напої - це синтетичні продукти. Солодка вода містить ароматизатори, барвники, консерванти, які шкідливі для здоров'я, особливо у ранньому віці.
- ❑ Вуглекислого газу додають більше, ніж треба - щоб вода довше зберігалася.
- ❑ Вуглекислий газ непомітно розідає горло, стравохід, шлунок - призводить до їх захворювання.



# ЛЬОДЯНИКИ НА ПАЛИЧЦІ

Неприродно яскравий колір та різкий запах –це перші ознаки, що в цій цукерці є штучні барвники і ароматизатори. Уважно прочитай склад цукерки. Якщо побачиш там E124, E110, E102, E104, E129 – відмовся. Такі ласощі спричиняють алергію, шлункові розлади, дратівливість.





# СОСИСКИ ТА КОВБАСИ

Містять більше ароматизаторів та барвників, ніж м`яса. Містять так звані приховані жири (свиняча шкірка, сало, нутряний жир). На 80% складаються з трансгенної сої. Шматочок копченої ковбаси містить стільки шкідливих фенольних сполук, скільки людина вдихає їх у місті протягом року.



# МАЙОНЕЗ

Містить величезну кількість жирів і вуглеводів, фарбників, підсолоджувачів, замінників.

Майонез повний транс-жирів, які є канцерогенними і до того ж викликають підвищення рівня холестерину. Хвороби: ожиріння, атеросклероз.





# ЖУВАЛЬНА ГУМКА

Шлунковий сік, який виділяється під час жування, може нашкодити, якщо жувати гумку натще. Тривале жування стомлює щелепи і може привести до перенапруження жувальних м'язів та хворобливих змін в скронево-нижньощелепному суглобі.



**ТОМУ ПРАВИЛЬНЕ ТА ЗБАЛАНСОВАНЕ  
ХАРЧУВАННЯ — ЦЕ ЗАПОРУКА  
ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ. ВОНО  
ЗАБЕЗПЕЧУЄ ВИСОКИЙ РІВЕНЬ  
ПРАЦЕЗДАТНОСТІ, ПОКРАЩУЄ  
РОЗУМОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ, ПІДВИЩУЄ  
ІМУНІТЕТ, ДОПОМАГАЄ УНИКАТИ  
РІЗНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, ПІДТРИМУВАТИ  
НОРМАЛЬНУ ВАГУ.**



**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!**