

КЛАССНЫЙ ЧАС

Вся правда о вредных
продуктах

«ЧИПСЫ»



ГПОАУ
АМФЦПК
Мастер п/о
Абрамец
Сергей
Владимирович
2016г.

ЦЕЛЬ:

**Пропаганда здорового образа
ЖИЗНИ**



ЗАДАЧИ:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

- **Ознакомить студентов с химическим составом чипсов и их влиянием на организм человека.**

РАЗВИВАЮЩАЯ

- **Способствовать созданию условий для неупотребления чипсов, знать их вред для здоровья**

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ

- **Создать предпосылки для осознанного понимания последствий при употреблении чипсов.**

Чипсы (англ. chips) — закуска, представляющая собой тонкие ломтики картофеля, других корнеплодов или различных плодов, обжаренных в масле (фритюре). В качестве закуски часто подаётся к пиву.





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- 1860 год.



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

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



Как делают чипсы



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

10 фактов о чипсах

А сегодня диетологи занесли чипсы в список запрещенной для студентов еды.

Недавно чипсы включили в список продуктов, которые запрещены для продажи в образовательных учреждениях



Вся правда о чипсах

Состав ЧИПСОВ

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.



Почему нельзя есть чипсы

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!**