

# 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!**