**Приложение № 3**

Жирная пища приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание.

Но наряду с полезными продуктами, есть очень много еды бесполезной и даже вредной и опасной для нашего организма. Многие из этих продуктов вы очень любите и часто покупаете в магазине. Вот, например, всеми вами любимая газировка. Один из компонентов пепси или колы - кофеин, который является причиной нарушений деятельности нервной системы. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьезных заболеваний. Особую настороженность взывает наличие в составе газировке различных кислот. Согласитесь: при одном упоминании о кислоте невольно возникают сравнения с чем-то вредным и опасным. А любая газировка содержит кислоту - от сравнительно безобидной углекислой (которая распадается на газ и воду почти мгновенно) до ортофосфорной, которая в чистом виде растворяет даже гвозди. Конечно же, в напитках эта кислота содержится не в чистом виде, но и того количества, которое присутствует, достаточно для уменьшения содержания кальция в организме. А кальций необходим для формирования костей, зубов. Все это нужно учитывать и не злоупотреблять (не пить много и часто) газировкой.

Кроме сладкой воды, к вредным продуктам можно отнести чипсы, супы быстрого приготовления. Эти продукты содержат большое количество различных добавок, многие из которых химические: красители, консерванты, усилители вкуса и запаха и др. Некоторые из этих добавок приводят к заболеваниям внутренних органов. А еще любимые многими гамбургеры и хот - доги.

Эта пища содержит много жиров, которые плохо усваиваются организмом, кроме того, эти продукты чаше всего употребляется в сухомятку, что очень вредно для здоровья.

Все дети, да и многие взрослые любят сладости. Мы говорили, что это источник углеводов. Но в большом количестве есть сладкое очень вредно. Поэтому, если хотите сохранить здоровье, ешьте поменьше сладкого, чипсов, гамбургеров, пейте меньше газировки.

Лучше «налечь» на фрукты, соки, молочные продукты. Даже если вы терпеть не можете молоко, то уж, наверняка не откажетесь от сладкого творожка или мороженого. Все это и вкусно и полезно.