

Обрати внимание!

Чипсы—это ерунда.
Знают все! Везде! Всегда!

Минздрав предупреждает:
чипсы убивают!

И на суше, и в воде
После чипсов быть беде!

МБОУ «Теньгушевская СОШ»

Буклет оформили:
Максимов Иван, ученик 6 класса и
ответственный за питание
Богданова С.А.



**Есть
или
не есть?**

▶ Похрусти, и заработай себе пару болезней.

• Все чипсы очень соленые, а избыток соли мешает нормальному росту костей, нарушает обмен веществ и вызывает проблемы с сердцем:

• Чипсы разрушают клетки нервной и кровеносной систем, приводят к развитию анемии и малокровия.

• Гидрогенизированный жир, накапливающийся в чипсах приводит к образованию «плохого» холестерина—а это атеросклероз, тромбозы и другие опасные заболевания.

• В чипсах найден акриламид, способный не только вызвать возникновение раковых опухолей, но и разрушение ДНК.

• Содержащиеся в чипсах ГМО опасны для растущего организма.

• Время как раз оборачивается против нас, и постепенно любители чипсов по-

лучают изжогу, гастриты, аллергию, проблемы с работой кишечника.



Помни, чипсы—это вред!

Лучше съешь простой омлет!

Замени «вредный» хруст на полезный: похрусти яблоком, морковью, огурцом, капустой.



Яблоки - полезны со всех сторон. Совет: съедайте пару долек в качестве полдника или добавляйте в салат.



Черный рис содержит в себе много антиоксидантов, антоцианов, волокон и витамина Е.



Помидоры - в них содержится большое количество лютеина (полезен для зрения) и ликопина (антиоксидант, способствует предотвращению раковых заболеваний). Совет: съесть несколько помидоров в день.



Капуста - эта представительница семейства крестоцветных помогает работе печени и полезна для больных артритом.

Совет: употреблять несколько листов в сыром виде каждый день.



Крупы можно назвать универсальными продуктами и использовать при любом заболевании. Совет: съесть

каждое утро на завтрак.

Все ли чипсы приносят вред?

Один из видов чипсов - воздушные. Их сегодня можно поставить на последнее место по содержанию токсичных веществ. Жарят эти чипсы всего 10 секунд, но канцерогены накапливаются и в них.

Бросай хрустеть, бросай...

• Искренне желаем вам вспомнить, сколько по-настоящему вкусных, здоровых и полезных блюд есть в нашей, родной русской кухне.

• Кушайте полноценно, а не перекусывайте на ходу.

• Выберите для себя свой полезный вкусный продукт.

• Кушать чипсы себе вредить. Подумайте о будущем, сделайте правильный выбор.

Чипсам нет!
Ни в коем разе!
Ты не знаешь это разве?

