

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ



ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ФАСТФУД?

ФАСТФУД

(от английского fast «быстрый» и food «пища») быстрое питание

Фастфуд – еда 21 века. Она придумана для экономии времени - быстро, дешево и даже вкусно. Так думают многие из нас и даже считают это положительной стороной фастфуда.

Но так ли это на самом деле?



ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ФАСТФУДА



Еще в Древнем Риме, в каждом городе существовала масса закусовых и базаров, где торговали недорогой едой.

Археологические раскопки, доказывают, что во многих римских домах вообще не было найдено кухонь. Сделали вывод, что римляне придумали услугу доставки еды на дом.



В наше время фастфуд возник в 1920-е годы в Америке, в Канзасе открылась компания Wait Castle, которые продавали первые гамбургеры.

В конце 1940 годов была создана компания McDonald's

Современная история фастфуда связана с развитием систем транспорта в мире. Со временем люди стали употреблять пищу вне дома, в самолетах, автомобилях, поездах.



В России фаст-фуд появился в 1990 г. в Москве.



Список самых вредных продуктов фастфудов



Картофель фри

содержит вредное сочетание картофеля, масла, сахара и синтетических добавок



Хот-дог

В нем содержится много жиров, холестерина, калорий



Гамбургер

В булочке и соусе содержится масса вредных веществ

ПОЧЕМУ ФАСТФУД ВРЕДЕН?

Гамбургеры не готовятся «прямо сейчас». Их делают везут издалека, а продают вам после разморозки и подогревания. Чтобы по дороге они не портились, их пичкают разнообразными консервантами.



КОНСЕРВАНТЫ – это вещества, затрудняющие жизнедеятельность микроорганизмов в пищевых продуктах, их добавляют в продукты, чтобы увеличить срок годности. Им присвоены индексы E 200–E 297. ...

Каждый консервант, так или иначе, влияет на человеческий организм. Некоторые консерванты губительно воздействуют на витамины, так необходимые для организма.



ПОЧЕМУ ФАСТФУД ВРЕДЕН?

Трансгенный жир – это когда из жидкого растительного жира, например, подсолнечного масла делают жир твердый. Такие переработанные жиры используются чаще всего в дешевых маргаринах. Из-за дешевизны подобные маргарины очень любят производители фаст-фуда, даже в картошке фри.



Трансгенный жир - увеличивает уровень холестерина в крови, пагубно влияет на печень и сердечно-сосудистую систему, нарушает обмен веществ.



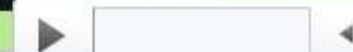
ПОЧЕМУ ФАСТФУД ВРЕДЕН?

СОЛЬ

Суточная потребность человека в соли менее одной трети чайной ложечки.

От превышения этой нормы страдают почки, задерживая воду в сосудах, что впоследствии может привести к отекам и повышению артериального давления.

Всего два гамбургера – это уже дневная норма соли.



ВРЕД ФАСТФУДА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

**Из за низкой питательной
ценности еды из фастфуда у
человека, регулярно
питающегося им, развивается
авитаминоз и другие
сопутствующие болезни,
нарушается обмен веществ,
развивается ожирение и диабет**



ПИТАЕШЬСЯ ФАСТФУДОМ ПОСТОЯННО? ЧТО БУДЕТ?

нервные расстройства



аллергии



**Болезнь печени
и ожирение**



Болезни сердца



Болезни желудка



ВЫВОДЫ:

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – это качество жизни!

Качество жизни - это степень удовлетворения потребностей с помощью качеств:

- ПИТАНИЯ, одежды, комфорт жилища,
- здравоохранения, сферы обслуживания,
- окружающей среды, структуры досуга,
- уровень стрессовых состояний,
- степень удовлетворения потребностей в содержательном общении, знаниях, творческом труде.



Вредные продукты
в детском питании:
Творожные сырки



Обратите внимание на название продукта и состав

- Изготовленный в соответствии с ГОСТом продукт называется «Сырок творожный глазированный». Если название написано как-то иначе, то производитель, скорее всего, пытается скрыть наличие в составе продукта растительного жира.



Эксперименты

- 1. В три кружки с водой поместить по кусочку сырка разных производителей для выявления наличия жира в продукте.
- 2. С помощью йода выявить наличие крахмала в сырках. На кусочки творожной массы капнуть раствор йода и сравнить окраску.



ВЫВОДЫ:

- ▶ 1. Названию продукта в соответствии с ГОСТом подходит творожный сырок «Три коровы два кота». В остальных сырках производитель, скорее всего, пытается скрыть наличие в составе продукта растительных жиров.
- ▶ 2. Установили, что в сырке «Чудо» меньше жира, чем в сырках «Простоквашино» и «Три коровы два кота». В творожных продуктах должно быть много жира.
- ▶ 3. Сырок «Простоквашино» не содержит крахмала, т.к. йод не поменял цвет. Сырки «Чудо» и «Три коровы два кота» содержат крахмал, т.к. поменяли цвет на темно синий. В творожных продуктах крахмал не должен присутствовать.

**Чем можно заменить
сырок творожный?**



Творог

«Вред Кока-колы»



Что такое Кока-кола ?



Кокаиновый куст
(Южная Америка)



Орех колы – уникальный
энергетический стимулятор
(Центральная Африка)

Кола – что это такое?

- Кока-кола – безалкогольный сильногазированный тонизирующий напиток (готовится с использованием сока листьев коки и экстракта семян колы).
- Сейчас вкус, цвет и аромат достигаются путем добавления искусственных красителей и ароматизаторов.

Состав:

- Сахар
- Кислота
- Бензоат натрия
- Углекислый газ
- Пищевые красители
- Кофеин

В стандартной баночке кока-колы содержится ровно 16 кубиков сахара – это две дневных нормы сахара для взрослого человека.



Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию:

- История этого напитка утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине два галлона кока-колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.
- Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины – потрите его смятым листом фольги, смоченным в коле.
- Чтобы удалить коррозию с батареей в автомобиле – полейте на них кока-колой, и коррозия исчезнет.

«Благодаря» кока-коле:

- Развиваются болезни желудка
- Зубы разрушаются под действием кислоты
- Ухудшается состояние сердечно-сосудистой и нервной систем
- Увеличивается вес
- Ухудшается память, зрение и слух
- Все эти болезни впоследствии передаются детям
- И, наконец, всё это оплачивается из вашего кармана для процветания компании «Кока-кола»

Эксперимент

Грозит ли  нашим зубам?



Какова причина разрушения яичной скорлупы, помещенной в кока-колу?

- Содержащаяся в коле ортофосфорная кислота применяется в концентрированном виде для травления зубной эмали перед пломбированием зубов
- Эта кислота способствует вымыванию кальция из организма, значительно страдают ногти – они становятся ломкими, кости – они становятся хрупкими, волосы – теряют силу и упругость
- Особенно опасна такая газировка для детских молочных зубов. Есть случаи, когда ребенку приходилось полностью ликвидировать разрушенные напитком зубы.
- Следовательно, именно химический состав данного напитка так негативно повлиял на яичную скорлупу.

Кроме того

- Кока-кола вредна тем, что мешает нормальному свертыванию крови, а также усиливает процесс появления угревых сыпей, веснушек и прыщей...

Итак, подведем итоги...

- В результате эксперимента мы выяснили, что Кока-кола **ОДНОЗНАЧНО** негативно отражается на состоянии наших зубов и костей. А это значит, что детский организм особенно серьезно страдает от употребления данного напитка, т.к. находится в процессе роста, развития.

Чем же можно заменить ?

- Конечно же, чистая вода – лучший напиток для нашего организма!
- Кроме того, соки, компоты, кисели, чай, молоко – вкусные и полезные «заменители» сладкой газировки для детей!!!

Вред от употребления в пищу чипсов

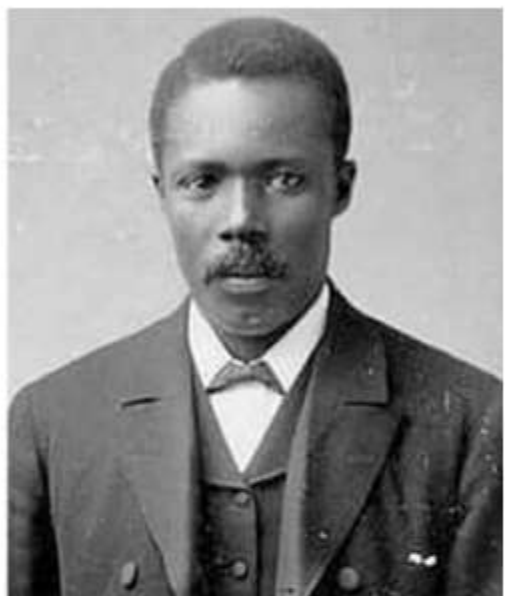
Чипсы – самый распространенный фастфуд в мире. Закуску готовят из тонких ломтиков картофеля. Ломтики корнеплодов обжаривают во фритюре, избавляют от лишнего жира и фасуют в яркие шуршащие упаковки.

Чипсы были изобретены совершенно случайно.

В 1853 году американский бизнесмен Корнелиус Вандербильт решил отобедать в ресторане нью-йоркского отеля «Moon Lake House». Он заказал картофель фри, готовить который для важного гостя взялся шеф-повар Джордж Крам.

Привередливый миллионер трижды отсылал на кухню официанта с уже готовыми порциями картофеля: по его мнению, корнеплод всякий раз был нарезан недостаточно тонко. И тогда Джордж Крам, не привыкший к тому, что клиенты жалуются на его стряпню, не выдержал и решил проучить капризного гостя.



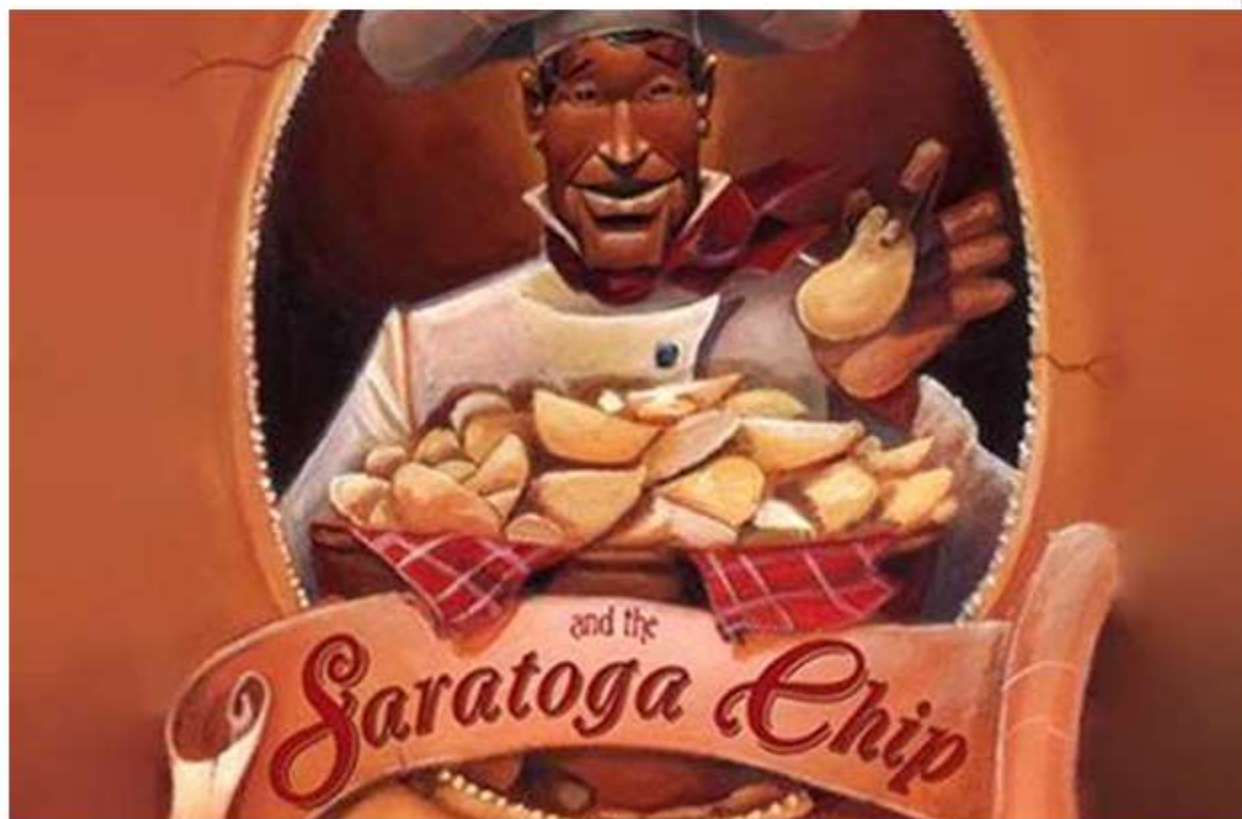


Повар нарезал картофель тончайшими пластинками и обжарил в масле до хрустящей корочки, посыпал солью и подал в зал. Крам был уверен, что клиент устроит скандал, однако новое блюдо очень понравилось Вандербильту, и миллионер стал часто навещать в ресторан. Вскоре блюдо распробовали другие посетители — и чипсы стали фирменным блюдом заведения.

В 1860 году Джордж Крам открыл ресторанный бизнес, где готовили и подавали чипсы, а затем это блюдо стало популярным во всех ресторанах Америки.

Спустя 30 лет — в 1890-м году — обладатель закусочного заведения в Кливленде Уильям Тэпшенден сообразил, что столь популярную закуску можно и нужно продавать в качестве продукта быстрого питания. Чипсы стали расфасовывать в бумажные пакетики и торговать ими с лотков на улицах. А еще через 35 лет они появились в супермаркетах. В течение пару десятков лет чипсы готовились без соли и приправ. А вкусовые добавки появились только в 1940 году и внедрила их фирма «Tayto».

В СССР хрустящий картофель начали делать в 1963 году – и в продажу закуска выходила под названием «Картофель московский хрустящий в ломтиках». В современном виде чипсы появились на постсоветском пространстве в середине 90-х и быстро завоевали популярность.



Вред для организма

Увы, даже самые качественные чипсы, сделанные из цельного картофеля (а такие сейчас встретишь редко: чаще всего их изготавливают из картофельной муки и крахмала), без каких-либо добавок, все равно вредны для организма, поскольку в процессе обжаривания в масле образуется большое количество канцерогенов. Прибавьте сюда усилители вкуса, ароматизаторы, красители и прочую «химию», которая присутствует в продукте промышленного производства, — и вы поймете, почему при регулярном употреблении чипсов:

- ▶ нарушается обмен веществ, возникает ожирение;
- ▶ развиваются гастрит, язва желудка и другие заболевания ЖКТ;
- ▶ повышается уровень холестерина в крови, что приводит к образованию атеросклеротических бляшек, нарушению кровообращения, ухудшению работы сердца и сосудов;
- ▶ развивается сахарный диабет;
- ▶ ухудшается репродуктивная функция;

Эксперимент

Опыт № 1

Выявление наличия масла (с помощью взрослых).

С помощью пинцета взять образец чипсы, затем поджечь:



Вывод : Чипсы подлежат горению. Значит растительное масло(жир) в чипсах содержится.

Эксперимент

Опыт № 2

Определение количества масла.

Положить кусочек чипсов на салфетку, прижать пальцем чипсы. Затем удалить кусочки чипсов с салфетки и определили, что осталось жирное пятно:



Вывод: Исследование чипсов показало, что содержание масла (жира) очень велико в чипсах.

Чем можно заменить чипсы?

- ▶ Овощной соломкой.

Нарезать соломкой: сладкий перец, морковь, огурцы, сельдерей.



- ▶ Орехи.



- ▶ Печеные яблоки.

Простой способ приготовления яблок – вымыть их и отправить с духовку.



- ▶ Сухофрукты.

Сушеные кусочки яблок, груш, абрикос, банан.



**Шоколад — полезный или
вредный продукт?**

Шоколад — кондитерское изделие на основе масла какао, являющееся продуктом переработки какао-бобов — семян шоколадного дерева, богатых теобромином и кофеином.



История возникновения

- История происхождения шоколада началась с появления на земле какао. Некультуренный какао рос и растет в теплом климате, примерно на 40-м градусе северной и южной широты. Это побережье Мексики, Центральная и Южная Америка. Сейчас плантации какао есть и в Африке и на некоторых островах Азии, но тоже на этой же широте. Это так называемый «шоколадный пояс». Какао представляет собой дерево высотой до 12 м



Вред для организма

- Злоупотребление **шоколадом** опасно: ударная доза сахара резко повышает уровень глюкозы в крови, что может привести к серьезному нарушению углеводного обмена. Поэтому лучше не поглощать **шоколад** плитками — старайтесь получать удовольствие и от небольших порций.

Шоколад может способствовать возникновению кариеса. Хотя и в меньшей степени, чем карамельные конфеты, употребление которых приводит к сколам зубной эмали. Тем не менее, после употребления шоколада стоит прополоскать рот.



Опыт над шоколадом

- 1 опыт: Опустили шоколад в молоко, он утонул (на фото видно)
- 2 опыт: Положили шоколад на ладошку, он сразу начал таять.

В обоих вариантах был шоколад натуральный.



Вывод:

- Шоколад можно, но во всем нужна мера.

Чем заменить шоколад: полезные сладости

- Творожное желе
- Овсяное печенье
- Сухофрукты

