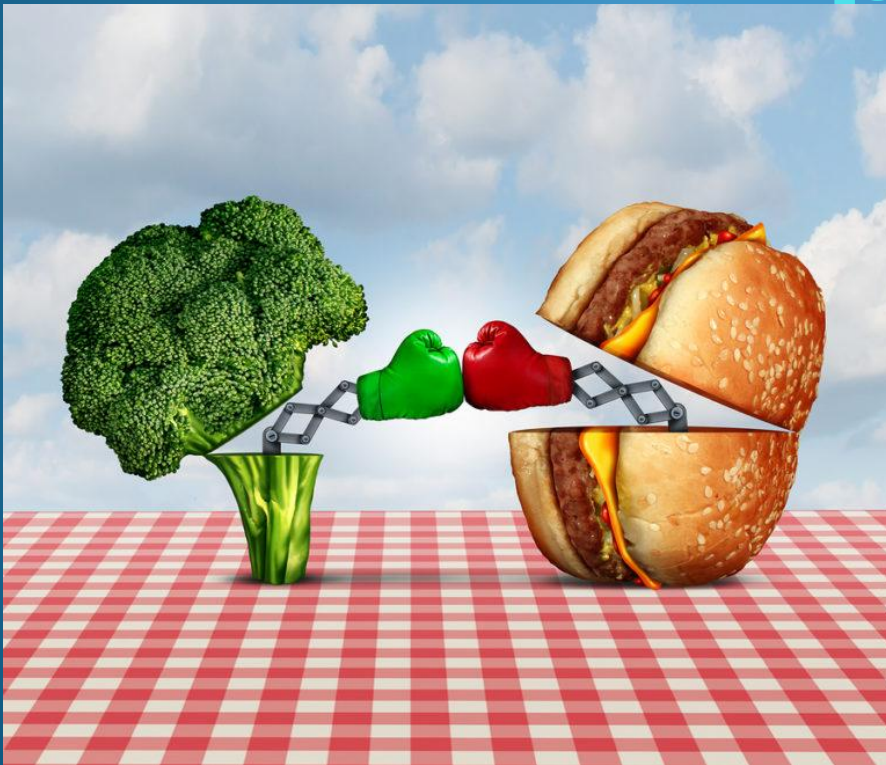


Тема: Полезная и вредная еда!



Презентация ученика
3класса
Рыжакова Владислава

Девиз: «Прежде чем за
стол мне сесть, я
подумаю что съесть».

● Фрукты- Полезная еда



Общепризнанный факт, что огромное количество, таких незаменимых для нашего организма, минерально-витаминных комплексов содержится именно в фруктах. Это, возможно, та пища, к которой человек изначально, по мнению ученых, был предрасположен

Грецкий орех – мозг.

Извилины и складочки грецкого ореха придают его форме точную копию нашего головного мозга с левым и правым полушариями. Поэтому мы не удивляемся, что грецкий орех считается «питанием для серого вещества», ведь в нем содержится высокая концентрация полезной омега-3 полиненасыщенной жирной кислоты, отвечающей за правильное функционирование мозга.



Сельдерей – кости

Тонкие и длинные стебли травы сельдерея похожи на наши кости. Эта травя одна из главных источников кремния для организма. Кремний регулирует правильную минерализацию костей.





КАКАЯ ЕДА ВРЕДНАЯ

Вредная еда.



Картофель фри также можно отнести к вредной еде. Так как он готовится в пережаренном масле, то в нём образуются канцерогены, которые вызывают раздражение желудка. Частое употребление этого продукта особенно нежелательно для детей и подростков. Исключение не составляют и чипсы, которые часто готовят на трансгенных жирах, которые человеческий организм просто не может переработать и удалить. Молекулы такого жира откладывается на стенках сосудов, усугубляя ситуацию. Считается не очень полезной и та пища, которую готовят на мангале или гриле. Так куры гриль представляют собой двойную опасность. Мало того, что они содержат много специй, так ещё и жир, оседающий на шампурах, неоднократно перегревается. Этот жир содержит немало канцерогенов, а значит, он таит опасность для желудка, вызывая его раздражение, что может привести и к онкологическим заболеваниям.

Внимание! Опасность!



Сладкие газированные напитки

Смесь сахара, химии и газов способствуют быстрому распределению вредных веществ в организме. Газированные сладкие напитки вредны высоким содержанием сахара. Утолив жажду газировкой уже через 5 минут снова хочется ПИТЬ.



Вывод:

Думайте сами,

Решайте сами,

Что вам есть!



● **Спасибо за просмотр**