

Обрати внимание!

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

Минздрав предупреждает:
чипсы убивают!

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

МСКОУ СКОШ № 5 VIII вида»



**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 кроветворной систем, приводят к развитию анемии и малокровия.

- Гидрогенизированный жир, накапливающийся в чипсах приводит к образованию «плохого» холестерина—а это атеросклероз, тромбоз, флебиты 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 ликопена (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: съедать 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?**

