**Осторожно, вредная еда!**

Здоровье – самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если мы небрежно обращаемся с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм мы не сможем.

Сегодня все потребители поняли, что продукты питания быстрого приготовления очень вредны для здоровья. Те минуты, которые сэкономит хозяйка на приготовлении пищи из «горе» продуктов, впоследствии могут стоить очень дорого для членов её семьи. В печати появился рейтинговый список самых вредных для здоровья человека продуктов быстрого приготовления.

**Вот эти продукты:**

* сладкие глазированные пончики, чипсы;
* сладкие безалкогольные газированные напитки, состоящие из вредныххимических компонентов в виде пищевых добавок. Эти напитки содержат высокую концентрацию сахара – в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому не стоит удивляться, что утоляя жажду такой газировкой, вы через пять минут снова захотите пить;
* шоколадные батончики, содержащие гигантское  количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами;
* печенье с пониженным содержанием жира, на основе синтетических компонентов;
* крекеры, в состав которых входит много химических добавок;
* полуфабрикаты, в состав которых входят заменители мяса и молокопродуктов;
* мясо птицы выращенной на биологически активных добавках и синтетических ускорителях  роста.
* колбасно-сосисочное разнообразие. Даже если представить, что в сосиски больше не добавляется бумага, все равно и сосиски и колбасы остаются одними из самых вредных продуктов в современном гастрономическом ассортименте. Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир). Всё это вместе взятое перемешивается с ароматизаторами вкусов, идентичными натуральным. Развитие генной инженерии, несомненно, играет огромную положительную роль в медицине, но  и имеет обратную сторону медали. А негатив в том, что все больше и больше производителей продуктов переходят на генно-модифицированное сырье. Так сосиски, сардельки, колбасы на 80% состоят из трансгенной сои.

 Вредная еда зачастую кажется человеку очень вкусной. Многие задаются вопросом: почему? Всё дело в особом химическом составе, заставляющем употреблять эти продукты в чрезмерном количестве. Мы едим их не для утоления голода, а ради получения удовольствия. В результате «зарабатываем» себе серьезные заболевания.

Как приучить ребенка есть полезную пищу?

В первую очередь – своим примером. Если в доме не едят вредную еду, то ребенку, конечно, попробовать ее изредка хочется – от рекламы и предложений приятелей никуда не деться. Но ежедневно он будет хотеть то, к чему привык с раннего возраста. Ученые говорят, что даже во время беременности и грудного вскармливания мамины пристрастия к определенной пище передаются ребенку. Важно заранее готовить правильные перекусы, чтобы дети между основными приемами пищи хватали со стола не печенье или конфету, а фрукты или гранулированные отруби. И вкусно, и полезно одновременно.

 Поэтому очень важно формировать представление о культуре питания, как составляющую здорового образа жизни с дошкольного возраста.

У детей нужно формировать навыки правильного питания, а также желания и готовности реализовать эти навыки в повседневной жизни.

 Диетологи рекомендуют ограничить вредные продукты в своем рационе, а лучше вообще их исключить. Они укорачивают жизнь человека, отравляют организм. Стоит задуматься о своем будущем и будущем своих детей.

**Эксперемент 1**.

По соседству с полезными продуктами живут другие продукты. Какие? (Вредные – Кока – кола и другие газированные напитки, сладости, торты и пирожные, чипсы, кириешки и т.д.). - Чем же они вредны?

От них болит, пучит живот, портятся зубы, толстеют и т.д.

Чтобы ответить на этот вопрос, проведем опыты – эксперименты.

Давайте, узнаем, правда ли, что «Кока – кола» и другие газированные напитки опасны для наших зубов? Для этого опыта мы возьмем скорлупу куриного яйца. Они очень похоже по своему составу на наши зубки. Опустим скорлупу в стакан с «Кока – колой» и в другой стакан с водой тоже опустим скорлупу. Скорлупа в газировке окрасилась в коричневый цвет, потемнела, появились шероховатости. Она стало хрупкой. А скорлупе, находящаяся в воде, не изменилась. Так значит, чем вредны «Кока – кола» и другие газированные напитки для нашего организма? (ответы детей – они портят наши зубы, так они постепенно разрушаются).

**Эксперимент 2.**

А теперь посмотрите на салфетку. Что на них лежит? (конфеты «Скитсл»). Давайте поместим эти конфеты в тарелочку с водой. Что вы наблюдаете? (Дети: Вода стала разноцветной).

Почему это произошло? (Дети: в них добавлены краски, они растворились) –

Да, в конфеты добавлены красители. Это вредны вещества. Они вызывают аллергию, портят наши зубы, желудок. Конфеты можно есть, но только 2 – 3 штуки в день, больше – вредны! И слишком яркие не выбирайте. В них много вредных красителей.