ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС ИНФОГРАФИКИ В НОМИНАЦИИ «ИНФОГРАФИКА В ПРЕЗЕНТАЦИИ И ВИДЕО ПРЕЗЕНТАЦИИ»

«Энергетические напитки. Нераскрытые тайны»

ВОЛОНТЁРСКИЙ ОТРЯД «КТО, ЕСЛИ НЕ МЫ?!»

КЛЕПИКОВСКАЯ ООШ, ИШИМСКИЙ РАЙОН

КЛЮЧНИКОВА ДАРЬЯ, 7 КЛАСС

РУКОВОДИТЕЛЬ: ГЕНЕРАЛОВА Г.В.

ОПАСНЫЙ СОСТАВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

- ГЛЮКОЗА И САХАРОЗА ПОВЫШАЮТ КОНЦЕНТРАЦИЮ САХАРА В КРОВИ, ВОЗНИКАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА И УВЕЛИЧЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА
- **КОФЕИН** НЕНАДОЛГО ПОВЫШАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ (20 МИНУТ), ПОСЛЕ ЧЕГО НАСТУПАЮТ ЕЩЁ БОЛЬШАЯ УСТАЛОСТЬ, БЕССОННИЦА И НЕРВНОЕ РАЗДРАЖЕНИЕ, ПРИ ЭТОМ УВЕЛИЧИВАЕТ ЧАСТОТУ ПУЛЬСА И АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ЧТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПРОБЛЕМЕ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМОЙ.
- **ТАУРИН** АМИНОКИСЛОТА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ РАБОТЫ ПЕЧЕНИ, СИНТЕЗИРУЕТСЯ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ. В МАЛЫХ ДОЗИРОВКАХ ТАУРИН ПОЛЕЗЕН, НО В ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКАХ ЕГО КОЛИЧЕСТВО ПРЕВЫШАЕТ СУТОЧНУЮ НОРМУ В ДЕСЯТКИ-СОТНИ РАЗ.
- ЖЕНЬШЕНЬ И ГУАРАНА ВЫЗЫВАЮТ БОДРОСТЬ, НО ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ИХ ВОЗДЕЙСТВИЯ НАВАЛИВАЕТСЯ ЕЩЕ БОЛЬШАЯ УСТАЛОСТЬ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ ЗАСЫПАТЬ НА ХОДУ. ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖЕНЬШЕНЯ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ БЕССОННИЦУ, СЕРДЦЕБИЕНИЕ, ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ОТЕКИ, ГОЛОВНУЮ БОЛЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ.
- **ВИТАМИНЫ** «**B**» В СОСТАВЕ ЭНЕРГЕТИКОВ ПРЕВЫШАЮТ ДНЕВНУЮ ДОЗУ НА 360-2000%. ИХ ПЕРЕДОЗИРОВКА ВЫЗЫВАЕТ УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ И ДРОЖЬ В РУКАХ И НОГАХ. ИЗБЫТОК ВИТАМИНОВ НАНОСИТ БОЛЬШИЙ ВРЕД ОРГАНИЗМУ, ЧЕМ ИХ НЕДОСТАТОК.

последствия употребления

- СТИМУЛЯТОРЫ НА ОСНОВЕ КОФЕИНА И АМИНОКИСЛОТ ВРЕДЯТ ЗДОРОВЬЮ, ПРЕЖДЕВРЕМЕННО ИЗНАШИВАЯ ОРГАНИЗМ И УГНЕТАЯ РАБОТУ ВСЕХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА. НАРУШАЮТ КИСЛОТНОСТЬ ВО РТУ И РАЗРУШАЮТ ЗУБНУЮ ЭМАЛЬ.
- АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ РАЗНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ. ПРИ ЧАСТОМ ПРИЁМЕ НАПИТКОВ У ЧЕЛОВЕКА ИСТОЩАЮТСЯ ВНУТРЕННИЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА, УГНЕТАЕТСЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА, ЧТО ПРИВОДИТ К:
- **✓** УПАДКУ СИЛ;
- **✓** РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ;
- **✓** ДЕПРЕССИИ;
- ✓ ЛЕТАЛЬНОМУ ИСХОДУ;
- **✓** БЕССОННИЦЕ;
- **✓** ИНФАРКТУ;
- **✓** ДИАБЕТУ;
- ✔ КОНВУЛЬСИЯМ;
- ✔ ОТРАВЛЕНИЮ ХИМИКАТАМИ, ВХОДЯЩИМИ В СОСТАВ ПРОДУКТА.

Влияние на организм подростка

- ФОРМИРУЮЩАЯСЯ ПСИХИКА И НЕРВНАЯ СИСТЕМА МОГУТ ПОСТРАДАТЬ ДАЖЕ ПОСЛЕ НЕСКОЛЬКИХ ПРИЕМОВ ЭНЕРГЕТИКА.
- КОФЕИН ВЫМЫВАЕТ КАЛЬЦИЙ ИЗ ОРГАНИЗМА И КОСТИ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ ХРУПКИМИ.
- ЗАВИСИМОСТЬ В ПОДРОСТКОВОМ ПЕРИОДЕ В РАЗЫ СИЛЬНЕЕ И СОХРАНЯЕТСЯ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ.
- ПОДРОСТКОВЫЙ ОРГАНИЗМ БОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕН РАЗВИТИЮ ДИАБЕТА И ОЖИРЕНИЯ.



ПРАВОВОЙ АСПЕКТ

- СУЩЕСТВУЮТ ОГРАНИЧЕНИЯ ПО ПРОДАЖЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ ДЛЯ ЛИЦ ДО 18 ЛЕТ. АЛКОГОЛЬНЫЕ ЭНЕРГЕТИКИ ЗАПРЕЩЕНЫ ЗАКОНОМ К ПРОДАЖЕ.
- ЗА ПОТРЕБЛЕНИЕ (РАСПИТИЕ) АЛКОГОЛЬСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ В ВО ДВОРАХ, ПОДЪЕЗДАХ, ЛЕСТНИЧНЫХ ПЛОЩАДКАХ, ЛИФТАХ, ДЕТСКИХ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ, СПОРТИВНЫХ, МЕДИЦИНСКИХ ОБЪЕКТАХ И ПРИЛЕГАЮЩИХ К НИМ ТЕРРИТОРИЯХ, ПАРКАХ, ЛЕСНЫХ МАССИВАХ ПРЕДУСМОТРЕНА АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ В ВИДЕ ШТРАФА В РАЗМЕРЕ ОТ 500 ДО 1,5 ТЫС. РУБЛЕЙ. К ОТВЕТСТВЕННОСТИ МОЖЕТ БЫТЬ ПРИВЛЕЧЕН ЛЮБОЙ ГРАЖДАНИН, ДОСТИГШИЙ 16-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА.
- ЗА ПОЯВЛЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ В СОСТОЯНИИ ОПЬЯНЕНИЯ ШТРАФ ОТ 500 ДО 1,5 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ, ЛИБО -АДМИНИСТРАТИВНЫЙ АРЕСТ НА СРОК ДО 15 СУТОК.
- ЗА НАХОЖДЕНИЕ В СОСТОЯНИИ ОПЬЯНЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, РАСПИТИЕ ИМИ АЛКОГОЛЬНОЙ И СПИРТОСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ ЛИБО НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ИЛИ ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, РОДИТЕЛИ ЗАПЛАТЯТ ШТРАФ ОТ 1,5 ДО 2 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ.

СКАЖИ НЕТ ЭНЕРГЕТИКАМ !!!

ГДЕ ВЗЯТЬ ЭНЕРГИЮ?

- В ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКАХ НЕТ ВЕЩЕСТВА, СПОСОБНОГО ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТЬ. ЭНЕРГИЯ ПОСТУПАЕТ В ОРГАНИЗМ БЛАГОДАРЯ ЗДОРОВОЙ ДИЕТЕ, БОГАТОЙ СЫРЫМИ ПРОДУКТАМИ.
- ПРИРОДНЫЙ ТАУРИН МОЖНО НАЙТИ В ДОСТАТКЕ В КОРОВЬЕМ МОЛОКЕ, МЯСЕ, РЫБЕ, ЯЙЦАХ, МОРСКИХ ВОДОРОСЛЯХ (ЛАМИНАРИЯ МОРСКАЯ КАПУСТА). ПОТРЕБЛЕНИЕ СИНТЕТИЧЕСКОГО ТАУРИНА НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ 500 МГ, ПРИРОДНЫЙ ЖЕ ТАУРИН НЕ НАНОСИТ ВРЕДА ДАЖЕ ПРИ БОЛЬШЕМ ПОТРЕБЛЕНИИ.
- ПОДДЕРЖИВАТЬ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ ПОМОГУТ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, ХОРОШИЙ СОН.
- ВМЕСТО ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ ЛУЧШЕ ВСЕГО УПОТРЕБЛЯТЬ ФРУКТЫ, ОВОЩИ.

СКАЖИ НЕТ ЭНЕРГЕТИКАМ! ДА ФРУКТАМ И ОВОЩАМ!





Ваше здоровье в ваших руках!