

**Отчет об участии  
9А класса МОУ «СОШ №15»  
в СПП «Будь здоров!»**

**февраль**

# Городская акция «В стране здоровья» спортивный праздник в ДОУ №8





# В подготовительной группе проведена беседа о вредных лакомствах, оставив листовки детям, их родителям.

## ПОЧЕМУ ЧИПСЫ ВРЕДНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Чипсы вместе с газировкой занимают первое место в списке самых вредных продуктов.

Чипсы - это не что иное как смесь углеводов и жира с добавлением соли, красителей и ароматизаторов вкуса. Особенно вредны чипсы, сделанные не из цельной картошки, а из картофельной муки.

Из-за высокого содержания углеводов (крахмала) и жира чипсы очень калорийны. 100 г чипсов содержит 510 килокалорий, а это почти половина дневной нормы для ребенка. Вот почему чипсы способствуют ожирению.

Чипсы очень соленые, а избыток соли мешает нормальному росту костей, нарушает обмен веществ и может вызвать отеки и проблемы с сердцем. Гипертоникам чипсы есть вообще противопоказано: покушав чипсами, гипертоник может получить скачок артериального давления. Дело в том, что основной компонент соли - натрий - имеет свойство удерживать воду: одну его молекулу окружает 400 молекул воды! А когда сердцу надо перекачать по сосудам большее количество жидкости, чем обычно, давление у человека повышается.

Красители и ароматизаторы, которые придают чипсам вкус ветчины, сметаны с укропом или краветок, могут вызвать аллергию.

А жиры, содержащиеся в чипсах, крайне опасны для здоровья, так как обладают канцерогенным действием, то есть способностью вызывать рак. Жиры, содержащиеся в чипсах, - это так называемые гидрогенизированные жиры. Такие жиры являются, например, маргарин. Ведь чипсы жарят не на полезном растительном масле, а на техническом жире. Такие жиры способствуют увеличению уровня холестерина в крови и повышают опасность возникновения атеросклероза, инфаркта миокарда и инсульта, хотя раньше эти болезни считались исключительно болезнями старости.

Витаминных и минеральных веществ в чипсах нет вообще.

И при этом, как выяснили ученые, чипсы могут вызывать привычку. Однажды попробовав тоненькие кусочки жареной картошки, дети вновь покушать ими.

Теперь вы понимаете, почему чипсы недавно запретили продавать нашей стране? Не поддавайтесь призывам рекламы и не покупайте!

## Взгляд изнутри: Чупа-чупе

Сегодня стало очень популярно составлять рейтинги. Самые вредные продукты, «Лидеры» практически всех рейтингов - чупа-чупе (леденцы на палочке).

**Состав Нью Чупа "Супра Супра":**

Сахар, лимонка, лимонная кислота (E330), яблочная кислота (E296), пюре фруктовое концентрированное, молочная кислота (E270), натуральный и идентичные натуральным ароматизаторы, натуральные красители-красный свеклоковый (E162), паприка (E160c), куркумин (E100), экстракт соевый.

**Состав Карменс Чупа Чуна Мах шоко:**

Молочная кислота, соль, регулятор кислотности, идентичные натуральным ароматизаторы, регулятор кислотности, ацесульфам калия E950, красители.

**Идентичные натуральным** - другими словами, воссозданные синтетическим путем.

Ароматизаторы или красители под таким названием представляют собой порошкообразное или жидкое химическое вещество. Их никак нельзя сравнивать с теми же флавоноидами свеклы или полифенолами куркумы (как в первом случае). Синтетические вещества либо выводятся из организма, либо накапливаются в печени, почках и других тканях. Ацесульфам калия E950 - типичный подсластитель.

Но самое опасное тут это в соединении всех этих компонентов. Леденец - это практически чистый сахар, который всасывается в кровь и попадает в полости рта, а калорий из негативного влияния от такого

чупе с жвачкой внутри. Съедая огромного количества ии в него поступает, желудок, в слюй, защищающей стенки в калючка. При этом желудок и кишечника.

попытаться съесть один леденец, не зная, какой запас прочности у

## Памятка родителям

Список вредных пищевых добавок, среди которых обозначены E-элементы, представляющие опасность для жизнедеятельности человека:

### 1. Газированные напитки:

«Фантазия Дримс», а также «Фанта Дримс», производимый от компании Coca-Cola содержит аспартам E951 и все прочие добавки от производителя Coca Cola (бензоил, «Ванillin» и др.)

### 2. Животный белок, особенно животного происхождения в мясе или:

«Мон» содержит в своей системе азутинил E414, производимый забиванием животного животного сырья, азутинил E330, консервант E296, краситель E171, регулятор (на упаковке не указан) E322, азутинил азутинил, E321, E903, «Мон» содержит сорбат E420, ацесульфам в чистом виде и стабилизатор, краситель E960 (используется в кондитерских), а также соль натрия - регулятор кислотности, стабилизатор E422, регулятор E414, краситель E171, ацесульфам аспартам E951 и др.

E951 - аспартам - синтетический сахарозаменитель.

Вредность на организм:

- повышение уровня сахара в крови (повышение сахара);  
- развитие метаболической дислипемии, артериальной гипертонии, ожирения (при чрезмерном употреблении).

Какой из этих напитков является опасным и стоит ли им пользоваться вообще - личное дело каждого!

### 3. Чипсы и сухарики:

• «Лидер» содержит аспартам E951.  
• «Ритма» регулятор E 471.  
• Сухарики «Варенички» регулятор вкуса E621, E627, E621, E651, краситель E100.

# Школьное мероприятие. Динамическая пауза с учащимися 1-4 классов.



# Муниципальное мероприятие. Литературный конкурс

*Яркова Люда, Бастрикова Лера  
написали статью «Любовь к Жизни».*



# Городское мероприятие «Горка».

В Доме ребенка расчистили снег, носили ведрами воду, залили горку.









# Городское мероприятие. Спортивная эстафета в ДОУ №23.





Участники команд получили медали за 1 и 2 место.  
Болельщики и участники получили красивые тетради в подарок.



# Мероприятия месяца

- **Городское мероприятие «В стране здоровья».**  
Спортивный праздник в ДООУ №8, вручение медалей.  
Беседа о вредных лакомствах, раздача листовок воспитателям для родителей в группы.
- **Школьное мероприятие.**  
Раз в неделю в течение месяца проводили динамическую паузу в начальной школе.
- **Муниципальный литературный конкурс.**  
Статья «Любовь к Жизни».
- **Городская акция милосердия «Горка».**  
Очистили, поправили, залили.
- **Городское мероприятие «Спортивная эстафета».**  
В ДООУ №23 провели спортивную эстафету, наградили медалями, подарили красивые тетради всем детям старшей и подготовительной группы.