

# ДЕТСКИЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНО - РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ "ЗДОРОВЁНОК"

ВЫПУСК №5

«ВКУСНАЯ ВРЕДНАЯ ЕДА»

*В этом выпуске ты  
узнаешь:*

1. Что такое фаст-фуд
2. «Юный химик» - опыты с  
кока-колой
3. Домашние рецепты
4. Занимательные  
странички.



Авторы составители: уч. 4 «Б» класса ГБОУ СОШ №448

Под руководством: Крыловой С.Б.



## ФАСТ - ФУД



Слово «фаст-фуд» - в переводе с английского языка обозначает «быстрая еда».

К фаст- фуду следует отнести все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой: лапшу, картофельное пюре, супы и каши.

А так же всевозможные мелкие закуски, продающиеся в ларьках и магазинах: чипсы, сухарики, орешки, печенье, поп - корн.

Фаст- фуд содержит в большом количестве жиры и консерванты, а вот полезных веществ – витаминов и минеральных веществ в нём практически нет.

Подбирая меню, не злоупотребляйте жирными и высококалорийными блюдами.

В тех же «забегаловках» всегда можно купить салатик из свежих овощей вместо гамбургера и зелёный чай вместо кока-колы.

Фаст- фуд не должен заменить вам здоровую пищу, стать единственным видом спасения от голода, цена за увлечение подобной пищей слишком велика – на кон поставлено ваше собственное здоровье. Берегите его!



## «ВКУСНАЯ ВРЕДНАЯ ЕДА»

### Чем вредят чипсы

Чипсы-это не что иное,как смесь углеводов и жира с добавлением соли,красителей и заменителей разных вкусов. Чипсы очень соленые,а избыток соли мешает нормальному росту костей,нарушает обмен веществ и может вызвать отеки и проблемы с сердцем.

Жиры, содержащиеся в чипсах крайне, опасны для здоровья, так как обладают канцерогенным действием, то есть **способностью вызывать рак!** 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, хотя раньше эти болезни считались исключительно возрастными.



## Рецепты домашних чипсов

Удивительно, но домашние чипсы можно приготовить не только из картофеля! Чипсы из яблок, кабачков, бананов, моркови, дыни, лаваша - это лишь маленькая доля интересных рецептов, которые можно найти в интернете. Вот некоторые из возможных рецептов:

**1. Чипсы из картофеля** делаются очень просто. Необходимое количество картофеля нужно помыть, почистить и порезать тонкими пластинами по 2-3 мм, желательнее овощерезкой. Ломтики сложить в миску и добавить по своему усмотрению специи, соль и ложечку оливкового масла. Все перемешать и выложить в посуду для духовки или микроволновки. Готовят чипсы 20-30 мин при температуре 200 градусов.



**2. Чипсы из яблок** готовятся почти так же, как и картофельные.

Единственное надо помнить, что на посуду для выпечки необходимо положить специальную бумагу или фольгу. На готовые чипсы можно положить орехи или посыпать корицей.

**3. Чипсы из кабачка** по рецептуре очень напоминают чипсы из яблок, но готовятся быстрее. В нарезанные ломтики можно добавить тертый чеснок и немного сметаны и просто пальчики оближешь!



Приятно аппетита!



## КОКА - КОЛА

**Любимый напиток взрослых и детей.**

Вредно или полезно употреблять этот напиток.

Попробуй побывать в роли «юного химика».

Проведи дома опыты и сделай сам вывод:

1. Налей в пустой чайник кока – колы и прокипяти.

Посмотри, куда исчез налёт в чайнике?

2. С помощью колы можно удалить загрязнения с раковины, ванны и туалета.

3. Налей в стакан кока – колы, положи в стакан ржавый гвоздь и понаблюдай, что будет происходить с гвоздём.

4. Кока – колой смочи, то место, которое запачкано маслом или другими жирными продуктами и оставь на 2 часа. Кислота, которая содержится в коле, отделяет жир от вещей и не окрашивает одежду.

Пятно должно исчезнуть.

теперь подумай, что ты пьёшь: вкусный напиток или очиститель, астворитель или пятновыводитель.

делай для себя вывод: « Пить или не пить», чтобы сохранить своё здоровье.

**Мы уже сделали свой выбор!**



## КОНФЕТЫ

А вы знаете, что самые первые в мире конфеты появились в Египте. Поскольку сахар в то время еще не был известен, вместо него употребляли финики и мед. На Востоке конфеты делали из миндаля и фиги, а в Древнем Риме варили орехи и маковые зерна с медом и засыпали кунжутом. У нас тоже было что-то вроде конфет: в Древней Руси их делали из кленового сиропа, патоки и меда.



**Польза:** Сладости – это углеводы, то есть важнейший источник энергии. Если человек много двигается, расход энергии у него велик, его надо быстро восполнять. Сладости для точек зрения конфеты детям полезны.

**Вред:** Жевательные конфеты с яркой окраской очень вредны. В них много ароматизаторов и красителей. Они являются настоящими убийцами для ваших зубов. Забиваясь между зубами, прилипая к ним, эти мягкие конфеты создают условия, чтобы развивались и питались бактерии, которые поедают эмаль ваших зубов.



## РЕЦЕПТ приготовления конфет «Карамельных»

- Сметана – 400 мл
- Сахар – 400 гр
- Мед – 125 гр

1. Смешиваем сметану, мед, сахар.
2. Нагреваем на слабом огне до кипения.
3. Варим на слабом огне 20-25 мин., помешивая деревянной лопаточкой. Масса постепенно меняет цвет, густеет, становится тягучей.
4. Готовность можно проверять так. Капнем карамель в холодную воду: если капля зафиксировалась и срез затвердела – готово.
5. Заливаем в форму(если форма силиконовая, то смазывать не надо, из другого материала – смажьте маслом).
6. Остужаем, затем режем на конфеты.



СИПТ  
ики  
орех  
врод

и. Дет  
С это

МНОГ  
ВАШИ  
ЮТ ВС  
ВАШИ

CookMan.ru



У кого из детей будут болеть зубы?

КОНФЕТЫ



ОВОЩИ



ФРУКТЫ





**Нарисуй свои знаки.**

**А каким будет твой знак о здоровом питании?**



## СУХАРИКИ ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Упакованные сухарики продаются на каждом шагу. В магазине, ларьке, палатке и на рынке. Яркая упаковка так манит их попробовать. На первый взгляд, казалось бы, что, они совсем безобидны и не принесут никакого вреда.

Действительно, полезного и натурального, кроме хлеба, там больше ничего нет. Сухари пользуются у всех спросом из-за своего вкуса, и невысокой цены. Вредны ли они для нашего здоровья? *Ответ, ДА!* Сухарики в упаковках, как готовый продукт содержат большое количество масла, усилителей вкуса и консервантов.

Если вы такой ярый любитель сухариков, то лучше делайте их дома сами. Сухарики будут менее калорийными, без добавок и консервантов и непонятного масла.

### Рецепт домашних сухариков «Оливковые пикантные»

*Нам понадобится:*

Хлеб черный - 700 г.

Масло оливковое - 3 ст. л.

Соль, перец, кориандр, куркума, базилик по 1 щ.

1. Нарезать хлеб на полосочки.
2. Уложить на противень.
3. Полосочки промазать кисточкой оливковым маслом.
4. Смешать соль, перец, куркуму, кориандр, базилик и посыпать.
5. В духовке держать 20-25 минут.
6. Выключить духовку и оставить при открытой дверце на 5 минут.

*ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!*

# Что такое ГМО

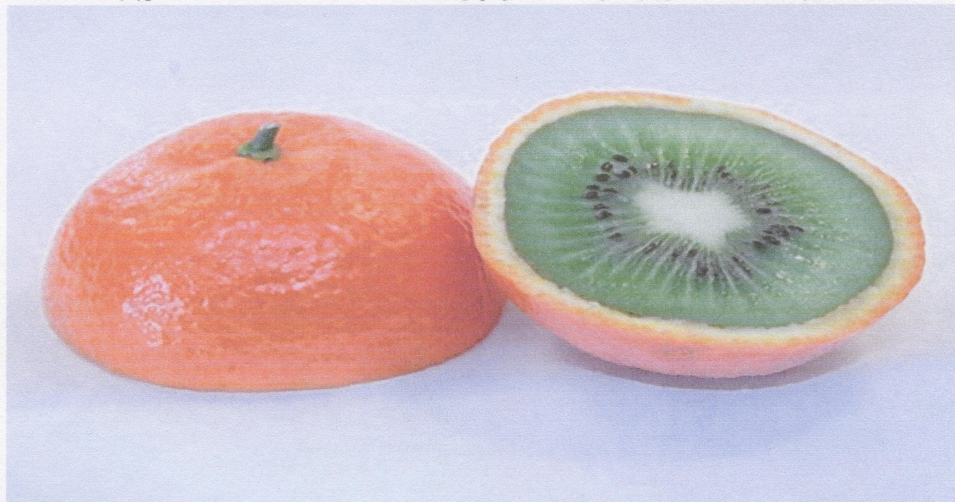
Генетически-модифицированные организмы (ГМО) – продукты питания, а также живые организмы, созданные при помощи генной инженерии. Технологии генной модификации широко применяются в сельском хозяйстве. Растения с ГМО имеют повышенную урожайность и устойчивы к вредителям.



В России настоящий момент производство ГМО запрещено. Однако импорт продуктов питания, которые содержат генно-модифицированные компоненты, разрешен. В основном в Россию везут модифицированную сою, кукурузу, картофель и свеклу из США. Америка занимает лидирующие позиции, как по производству, так и по потреблению ГМО. Так, до 80% продуктов питания в США содержат ГМО. «У животных (принимающих ГМО) было обнаружено отставание в развитии и росте».



Как ты думаешь, что это за фрукт? Придумай ему название.



### Чья продукция содержит ГМО:

**Nestle (Нестле)** — производит шоколад, кофе, кофейные напитки, детское питание

**HeinzFoods (Хайенц Фудс)** — производит кетчупы, соусы

**Coca-Cola (Кока-Кола)** — Кока-Кола, Спрайт, Фанта, тоник «Кинли»

**McDonalds (Макдональдс)** — сеть «ресторанов» быстрого питания

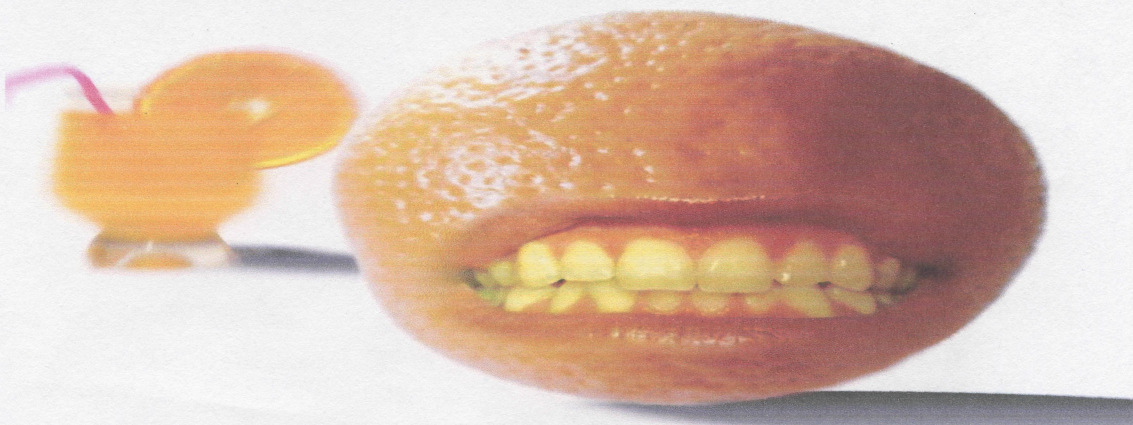
**Danon (Данон)** — производит йогурты, кефир, творог, детское питание

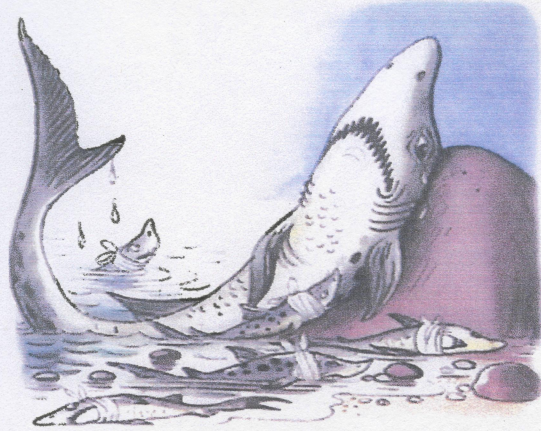
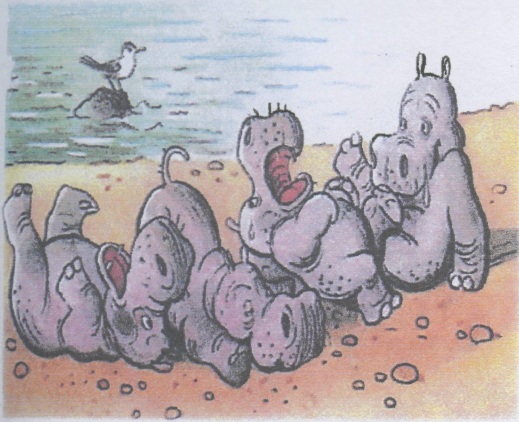
**Similac (Симилак)** — производит детское питание

**Mars (Марс)** — производит шоколад Марс, Сникерс, Твикс

**PepsiCo (Пепси-Кола)** — Пепси, Миринда, Севен-Ап

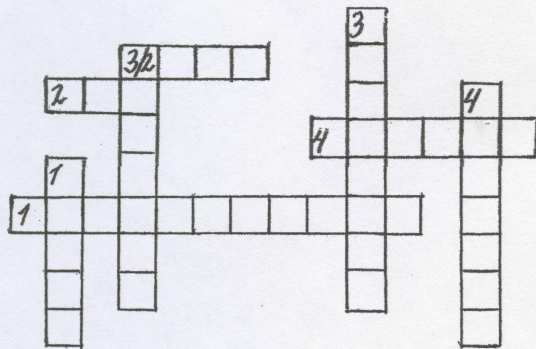
Есть и более обескураживающие данные: морозоустойчивый сорт помидоров со встроенным геном камбалы, засухоустойчивая кукуруза с геном скорпиона, томата с геном жабы. Но достаточно ли у человека знаний, чтобы исполнять роль Творца?





### ВКУСНАЯ ВРЕДНАЯ ЕДА

Что бы детки не напоминали героев сказки Корнея Чуковского , у которых и животики и зубки болят , необходимо кушать как можно меньше вредной еды! Предлагаем отгадать кроссворд о таких вкусностях , которые лучше не есть, но так хочется!!!



#### ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Что чаще всего страдает , если есть много вредной еды?
2. Как будет называться продукт, если к примеру скрестить огурец с лягушкой?
3. Эта сладкая шипучка больше подходит для хим. опытов, чем для питья.
4. Если кушать много сладостей рано или поздно он у тебя появится \_\_\_\_.

#### ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Они соленьюкие и вкуснюкие , но очень вредят всему организму!
2. Завернутая в яркий фантик-не лакомство, а отрава!
3. Чем можно не только прикольно похрустеть, но и поломать зубки?
4. Она не только тянется, но и портит аппетит.