



## Вредные для школьников продукты!!!

**Картофель фри, чипсы, сухарики солёные.** В них ученые обнаружили целый ряд вредных для растущего организма веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.



**Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и др.** - созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

**Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты со скрытыми жирами.** В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40 % веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

**Фаст-фуд.** Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».