

**Интерактивная игра  
для учеников начальной  
школы**

**«Вредно - полезно»**



**Команда «Богатыри» 6 «А» класса 313 школы**





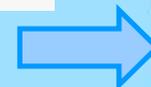
**Ребята!**

**Умеете ли вы отличать  
полезные продукты от  
вредных?**



**Давайте проверим!**

**Выбирайте одну из карточек:  
«Вредно» или «Полезно» и  
проверяйте себя.**



**Вредно**

**Полезно**



**Чипсы приводят к заболеванию желудка, сердечно-сосудистой системы, нарушению обмена веществ, понижают иммунитет, могут вызвать ожирение.**



**Вредно**

**Полезно**



**Яблоки благотворно влияют на работу мозга, снижают уровень холестерина и очищают сосуды, поддерживают работу иммунной системы и даже предотвращают образование камней в желчном пузыре.**



**Вредно**



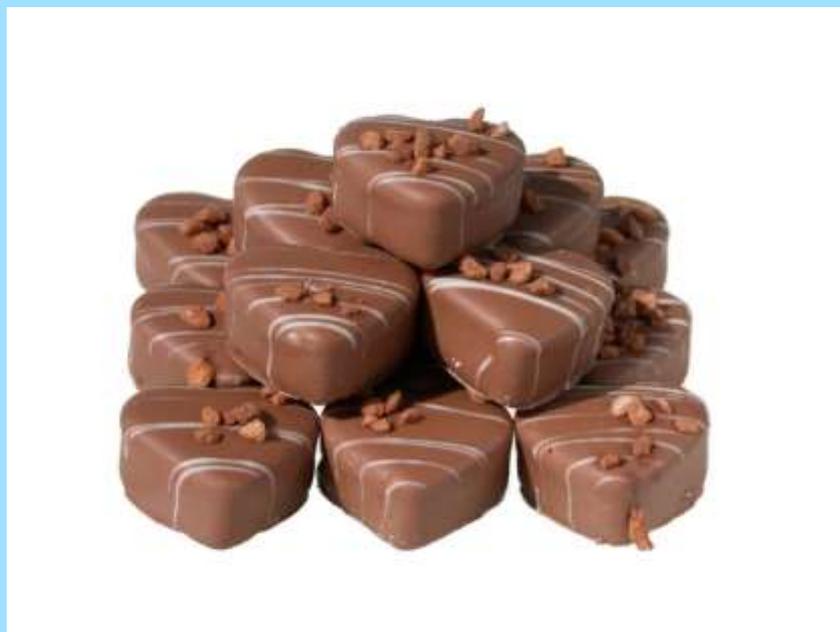
**Полезно**

**Употребление рыбы помогает в работе щитовидной железы - из-за большого содержания йода. Наличие микроэлементов в рыбе позволяет наладить обмен веществ в организме человека.**



**Вредно**

**Полезно**



**В большинстве конфет содержатся красители и ароматизаторы, которые могут вызвать аллергию и раздражение желудка. Большое количество сладкого может негативно отразиться на фигуре.**



**Вредно**

**Полезно**



**«Кока-кола» - напиток с высоким содержанием сахара. Помимо этого, «Кока-кола» содержит кофеин, фосфор, что вредно влияет на печень, желудок, почки.**



**Вредно**

**Полезно**



**Каши состоят из углеводов, которые насыщают наш организм нужной энергией. Кроме того, в крупах есть белок, который полезен для наших мышц. Любая каша богата витаминами.**



**Вредно**



**Полезно**

**Лапша быстрого приготовления задерживает жидкость, за счёт чего появляются отёки и повышается давление. Этот продукт плохо влияет на желудок, может привести к гастриту или язве.**



**Вредно**



**Полезно**

**Долгосрочное употребление гамбургеров приводит к повышению уровня сахара в крови. Частое употребление жирной продукции перегружает работой печень, «засоряет» сосуды, увеличивает содержание холестерина в крови.**



**Вредно**

**Полезно**



**Кефир благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и нервной систем, к тому же это источник кальция, белка. Белки молока именно в кефире усваиваются организмом очень легко. При этом кефир - низкокалорийный продукт.**



**Вредно**

**Полезно**



**Несмотря на красочность и вкусность тортов, основную опасность в них представляют избыточные жиры, высокий уровень сахара и продукты их окисления, прежде всего, из-за температурной обработки.**



**Вредно**

**Полезно**



**Вредными в попкорне являются пищевые добавки: красители, усилители вкуса, ароматизаторы. Повышенная доля соли приводит к повышению давления и нарушению работы почек.**



**Вредно**



**Полезно**

**Орехи хорошо влияют на работу мозга, укрепляют кости и сосуды, улучшают сон, нормализуют микрофлору в кишечнике. Однако этот продукт очень калорийный и злоупотреблять им не стоит.**



**Вредно**



**Полезно**

**Картофель фри содержит большое количество холестерина, который может откладываться на стенках сосудов, закупоривая их. Возникает прямая опасность инфаркта, гиподинамии и хронической сердечной недостаточности.**



**Вредно**



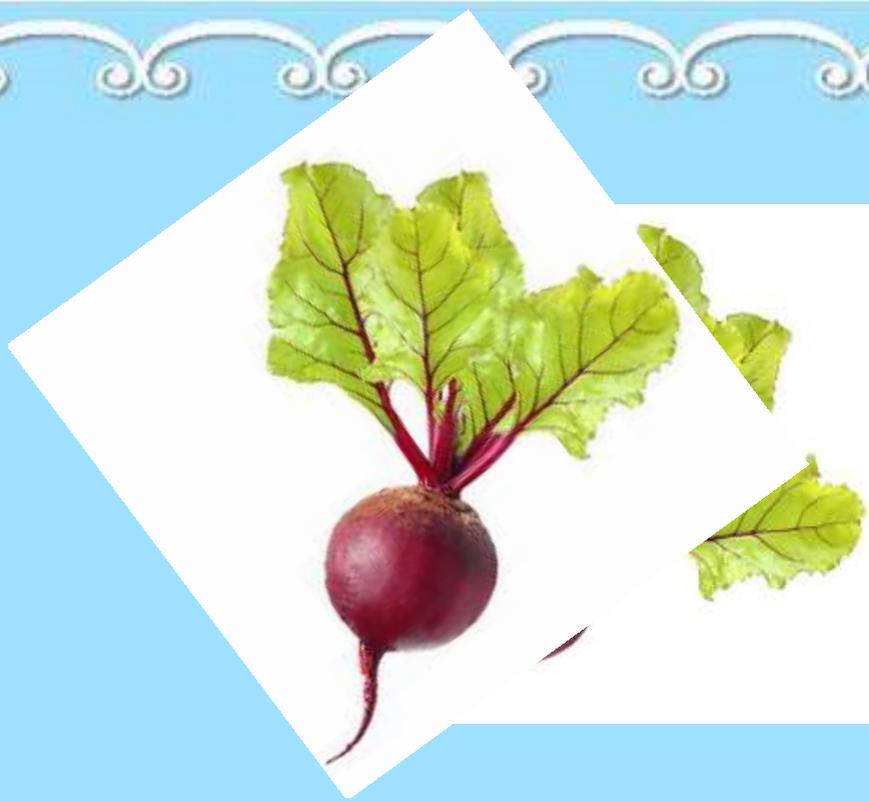
**Полезно**

**«Чупа-чупс» - вредный продукт. Он содержит огромное количество сахара, химические добавки, красители и кислоты, которые вредны для организма.**



**Вредно**

**Полезно**



**Свёкла очищает кишечник от шлаков, сосуды - от холестериновых бляшек, снижая риск развития атеросклероза, инфаркта, инсульта. Регулирует обмен веществ в организме, понижает артериальное давление гипертоников.**





**Не злоупотребляйте  
вредными продуктами!  
Берегите своё здоровье!**

