

# ДОРОГОЙ ДРУГ! ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ЕШЬ?

## ЧТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ С ФАСТФУДОМ?

### ЛИШНИЕ КАЛОРИИ



В одном обеде содержится суточная норма калорий для человека!

### ТРАНСЖИРЫ



Жиры, получаемые при термической обработке и повторном использовании масел:

- Способствуют развитию онкологических заболеваний;
- Плохо влияют на печень;
- Повышают содержание холестерина в крови;
- Вредят сердечно-сосудистой системе

### БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА



Сладкие газированные напитки и коктейли в одной порции содержат количество сахара, превышающее суточную его норму для ребенка.

Избыток сахара в организме приводит к ожирению и появлению сахарного диабета

### ВРЕДНЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ!



Для приготовления фастфуда и придания более ярких вкусовых качеств используются усилители вкуса, ароматизаторы, красители и другие добавки, оказывающие негативное влияние на весь организм

## ЧТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ С ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ?

### ВИТАМИНЫ



Полезные вещества, необходимые организму для гармоничного развития и полноценной работы

### ОМЕГА 3-6-9 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ



Это важнейшие структурные элементы организма, строительный материал для мозга, нервной и эндокринной системы.

Снижают риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы

### АМИНОКИСЛОТЫ



Вещества, из которых образуется белок в организме, строительный материал для костей и мышц

### ЭНЕРГИЯ



Высокая энергетическая ценность пищи дает возможность долгое время быть активными и меньше уставать