Анна Бочкарева, воспитатель

Чипсы

Уважаемые взрослые! Все чаще на улицах можно встретить малышей, уплетающих за обе щеки чипсы, сухарики, запивая все это газированными напитками. Дети любят все яркое и необычное. Этим пользуются производители, завлекая малышей яркой упаковкой, любимыми героями мультиков или подарками внутри.

Каждый раз, заходя в магазин, невольно доходит до слуха голос ребенка просящий купить маму чипсы или сухарики. Но не часто слышишь в ответ, что они вредны для здоровья. Дети не понимают, как такие хрустящие чипсы и могут быть вредными? Что находится внутри яркого пакетика и красивой баночки? Чтобы ответить на эти вопросы, нужно выяснить, правда ли, что они плохо влияют на организм человека.

Чипсы – это тонкие ломтики картофеля или других корнеплодов, обжаренные в масле. В их состав входит картофель, растительное масло, соль, пшеничная или кукурузная мука, различные ароматизаторы и консерванты, соя, регулятор кислотности (молочная или лимонная кислота).

Картофель, масло, соль и мука – всем известные полезные продукты.

Ароматизаторы – это вещество, добавляемое в продукты для придания им вкуса и аромата. Может вызывать аллергию.

Консерванты – вещества, которые убивают бактерии и помогают долго хранить продукт. Их нельзя считать полностью безвредными.

Соя – крайне дешёвый пищевой продукт, которым можно заменить более дорогостоящий картофель.

Считается, что чипсы случайно придумал индеец Джордж Крам в 1853 году. По легенде, одним из фирменных рецептов его ресторана был «картофель фри». Однажды на ужине железнодорожный магнат вернул жареный картофель на кухню, сказав, что он «слишком толстый». Шеф-повар Крам решил подшутить над магнатом и нарезал картофель буквально бумажной толщины и обжарил. Блюдо понравилось магнату и его друзьям. Это блюдо назвали «Чипсы Саратога», которое за короткое время получило огромную популярность почти по всему миру.

Изучив литературу, я узнала, что сегодня для приготовления картофельных чипсов используют специальные сорта картофеля с низким содержанием сахара и диаметром клубней 3-4 см.

Отобранный картофель моют, чистят и нагревают до 80°С. Затем картофель нарезают ломтиками и после удаления выделившегося на их поверхности крахмала обжаривают в растительном масле 5-7 минут. Затем добавляют  ароматизаторы.  Чтобы продукт не испортился, добавляют консерванты, ведь срок хранения чипсов целый год. Итак, чипсы – это смесь углеводов и жира в оболочке из красителей и заменителей вкуса.

Частое употребление чипсов приводит к ухудшению памяти, снижению скорости мышления, заболеваниям желудка и даже ожирению.

Кроме того, в чипсах очень много соли*.* Соль задерживает воду в организме, что способствует к увеличению объема крови и повышению артериального давления.

Витаминов и минеральных веществ в чипсах нет. Чипсы – противоестественная еда, вызывающая сильную жажду, отеки.

Правильное питание в детстве – фундамент здоровья на всю жизнь. Мы живем в XXI веке и на прилавках магазинов можно приобрести самые разнообразные продукты питания. Чипсы – не исключение. Ежедневное употребление чипсов в больших количествах может нанести непоправимый вред здоровью.

Уважаемые взрослые, вы решаете сами, что есть и что пить вашему малышу. Из вышесказанного можно сделать выводы о том, что эти продукты вредны для организма, особенно детского.

Берегите здоровье своих детей, употребляйте в пищу только полезные продукты!