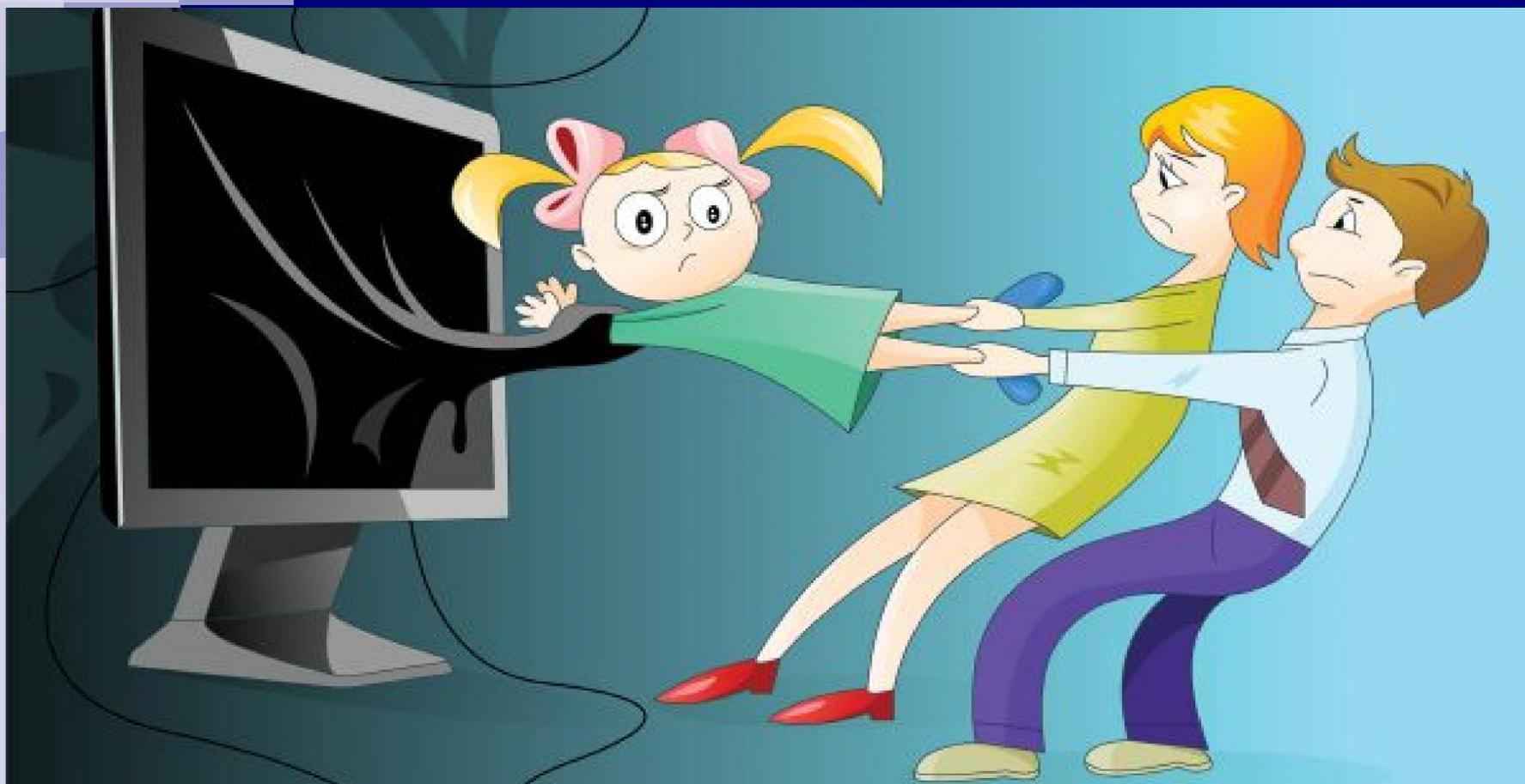


МЕДИАБЕЗОПАСНОСТЪ



Здоровый ребенок или «жертва» рекламируемых продуктов



**Педагог дополнительного
образования ЦРТДиЮ
п. Чегдомын
Переверзева
Татьяна Геннадьевна**

Чем реклама опасна для ребенка



- Для детей младшего возраста (до 5-6 лет) реклама – это настоящее развлечение, ведь картинки красивые и динамичные, а герои и предметы, которые показывают в рекламных роликах, хорошо известны и понятны. И вот поневоле ребенок становится самым внимательным потребителем рекламы.

- И не только внимательным, но и **самым внушаемым**, ведь детская, еще неокрепшая психика не может препятствовать тому, что ребенок впитывает рекламную информацию как губка.

- Малыш учится доверять телевизору и компьютерной информации. И если не разорвать эту "доверительную связь", в будущем возможны большие проблемы.



Реклама наносит здоровью ребенка колоссальный вред.

1 выбор нездоровой пищи

Когда речь идет о детском организме, то следует знать, какие вещества небезопасны для детей и в каких продуктах они содержатся. Известно, что потенциально опасными для здоровья веществами являются натрий, нитраты и нитриты, пищевые красители и добавки, гидрогенизированные жиры и сахар.



■ К тому же, мало пользы от продуктов которые проходят многоступенчатую обработку, то есть чем больше обработан продукт, тем меньше в нем полезного.

■ Все эти неполезные и даже вредные продукты постоянно рекламируются по TV и в сети Интернет.



■ **Каким продуктам чаще всего отдают предпочтение наши дети?**

- Лапша быстрого приготовления.
- Чипсы и сухарики.
- Газированные напитки.
- Шоколад и конфеты.



**Чаще всего
именно самые вкусные продукты
являются и самыми вредными.**

Самые вредные для ребенка продукты

Жевательные конфеты и различные сладости в яркой упаковке.

1. 0-полезных веществ.

2. Химические добавки и красители.

3. "Аспартан" - искусственный подсластитель, вызывающий онкозаболевания печени и мозга (вызывает головные боли, звон в ушах, аллергию, бессонницу).



■ ЧИПСЫ "хрустящий картофель" "Lays", "Estrella" и др.

Общеизвестно, что в основе производства большинства видов чипсов – обыкновенный картофель. Он может быть приготовлен двумя способами: нарезкой очищенных клубней с последующей термической обработкой или приготовлением крекеров из картофельного порошка. Сам по себе этот овощ не только не вреден, но и полезен: в нем содержатся витамины С, В1, В2, В6, В9, РР, К а также кальций, железо, магний, натрий и фосфор.

Но при быстром нагревании во время изготовления чипсов из **крахмала образуется акриламид**, являющийся очень опасным канцерогеном, регулярное потребление которого в больших количествах **приводит к раку**.



Сухарики.

Этот продукт не представляет особой пищевой ценности не для ребенка не для взрослых. Обычные засохшие кусочки хлеба щедро сдобрены добавками, имитирующими вкус сыра, бекона, зелени и конечно же любимый всеми **глутамат натрия**.

Да и соли тут не меньше, чем в чипсах.

Фильм "Чипсы и сухарики".



Лапша и пюре быстрого приготовления

о плюсах.

1. Эта лапша действительно вкусная по сравнению со многими другими, и неплохо утоляет голод.
2. Она дешево стоит (20-50 рублей).
3. Ее очень удобно брать с собой в дорогу или на природу, чтобы перекусить.



■ Консерванты, входящие в ее состав могут вызывать рак, почечно-каменную болезнь, способствуют разрушению печени, вызывают пищевую аллергию, расстройство кишечника, кислородное голодание, нарушают артериальное давление. В лапше есть пальмовое масло, которое лучше вообще исключить из употребления. А наполнитель - **Глутамат натрия** — E621 - это возбуждающий токсин, уничтожающий нейроны головного мозга.

КАЛОРИИ	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ
455ккал	19г	9г	62г

Состав:

Лапша: пшеничная мука в/с, пальмовое масло, модифицированный крахмал, соль, пищевая добавка эмульгатор (сорбит, соевое масло, лецитины), клейковина, комплексная пищевая добавка «премикс» (карбонат калия, гуаровая камедь, полифосфат натрия, рибофлавин), экстракт-приправа (сахар, экстракт дрожжей, растительный протеин, лук, порошок соевого соуса), сушеная ламинария (порошок), лук сушеный, краситель «бета-каротин».

Бульон-приправа: соль, усилитель вкуса (глутамат натрия), бульонная основа (порошок бульона из курицы, соус соевый, перец красный, чеснок, лук, сухой концентрат специй, порошок куриный, имбирь, ароматизатор идентичный натуральному «курица», перец черный), сахар, мальтодекстрин.

Приправа из сушеных овощей: соевый текстурат, морковь, лук, водоросли сушеные (хлопья).

Продукт содержит глютен, сою и продукты её переработки. Продукт может содержать следовые количества продуктов переработки молока.

Произведено в России. ООО «Доширак Рязань»
Адрес: 390047, г.Рязань, район Карцево, д. 6.
Тел.(4912)31-27-59 Факс (4912) 22-26-22

Способ хранения: хранить при температуре до 30°C и относительной влажности воздуха до 70%.
Дата изготовления (упаковывания) указана на упаковке.

Срок годности 12 месяцев.

Способ приготовления:

- 1) Откройте крышку, добавьте по вкусу содержимое пакетиков с приправой и овощами.
- 2) Залейте кипятком до внутренней линии упаковки.
- 3) Закройте крышку, подождите 3-4 минуты, хорошо перемешайте.

СПОСОБ СЕРВИРОВКИ **МАССА НЕТТО: 90г**

Сладкие газировки, соки и напитки

В одном литре колы содержится примерно:

112 граммов сахара (20 ложек)

и около **420 калорий** (при том, что суточная норма потребления у большинства людей укладывается в 2000-2500 ккал).

Добавим к этому кофеин, красители и "вымывающую" из организма кальций ортофосфорную кислоту, плюс углекислый газ, который позволяет еще быстрее распределить вредные компоненты по телу.

Почти все газированные напитки содержат сахарозаменители — в основном, аспартам, метанол и фенилаланин (токсичен в сочетании с другими белками).

Фильм "Кока-кола"



СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Вредные продукты.

- 1. Полностью исключить из питания детей вредные продукты (различные сладости с явным использованием красителей, газированные напитки, чипсы и сухарики).
- 2. По возможности реже использовать в питании детей сосиски и копченые колбасы.
- 3. Лапшу быстрого приготовления можно употреблять, но без добавления приправы.
- 4. Чипсы и сухарики своему ребенку можно приготовить самостоятельно в домашних условиях.

Фильм "Смерть от чипсов"
(эксперимент)



2. Чем заменить рекламу

- Давайте выясним, почему дети смотрят рекламу?



Потому что у них много свободного времени.
Наверняка у такого ребенка нет режима дня, он не занят во внеурочной деятельности и т. д..

3. Как уберечь ребенка от рекламы и опасной информации.



- Уделяйте своему ребенку побольше внимания и времени (занимайтесь вместе полезным делом, физкультурой и играйте в развивающие игры, читайте книги, рисуйте).
- Просмотрите вместе с ребенком рекламу и объясните, что карамельно-розовые йогурты с живыми фруктами выглядят так аппетитно, потому что изображение создано на компьютере при помощи особой программы -специально для того, чтобы все мальчики и девочки захотели его съесть и потребовали у своих родителей. А то, что находится в баночке, даже по цвету будет отличаться от картинки.

Надо научить ребенка анализировать рекламу и критично к ней относиться.

4. Приучите ребёнка к игрушкам, сделанным своими руками

- Далеко не у каждой семьи дома есть слон из пластиковых бутылок. Покажите ему как сделать слона в домашних условиях— таких игрушек больше ни у кого не будет!
- Игры на сортировку цветных вещей для ребенка. У вас в доме обязательно есть что-нибудь разноцветное. Например, это могут быть носки, кубики или игрушки. Предложите своему ребёнку отсортировать их по цвету, форме и т.п.. Является хорошей тренировкой зрительной памяти.
 - Игра в подиум (для девочек). Если у вас дочка, то для неё будет огромным удовольствием устроить вам показ мод. Главное, чтобы наряд был именно из вашего гардероба, ведь девочки очень любят надевать мамину одежду.



Спасибо за внимание !
Надеемся на ваш правильный
выбор
в пользу здоровья вашего ребенка.



Интернет-ресурсы

1. <http://news.mail.ru/society/5358854> Кока Кола. Мертвая вода.
2. Смерть от чипсов, сухарики и фаст-фуд KsiushaKsiu. Как объяснить своему ребенку какой вред приносят чипсы, сухарики
3. 7 Чипсы и Сухарики Newwtnv. Игорь Мельников
4. novonikbibl.blogspot.com/2013/08/10.html Топ-10 самых вредных продуктов