

## Информация для родителей «Школа Здорового питания»

**Уважаемые родители, просим Вас ответственно подойти к перекусам, которые вы даёте детям в школу.**

В Актюбинской области произошло массовое отравление школьников в селе Кобда. Причиной отравления стали китайские снеки, передает корреспондент [Tengrinews.kz](http://Tengrinews.kz).

18 февраля в районном центре Кобда в местной школе отравились ученики четвертого класса.

Предположительно, причиной стали китайские снеки, которые принесла в школу одна из учениц.

### **Что входит в понятие снеки**

Снеки включают чипсы, сухарики, сладости, газированные напитки и различные батончики. Хотя они удобны и вкусны, их употребление может привести к серьёзным последствиям для здоровья.

### **Чем же вредны снеки?**

#### **1 □ Высокое содержание соли**

- **Проблемы:**

- Повышенное артериальное давление

- Увеличение нагрузки на почки

- Риск сердечно-сосудистых заболеваний

- **Почему вредно:** Избыточное потребление соли задерживает воду в организме, что может привести к отёкам и гипертонии.

#### **2 □ Сахар и простые углеводы**

- **Проблемы:**

- Развитие сахарного диабета 2 типа

- Ожирение и инсулинорезистентность

- Резкие скачки уровня глюкозы в крови, вызывающие усталость и раздражительность

- **Почему вредно:** Сахар стимулирует выделение инсулина. Регулярные колебания этого гормона могут истощить поджелудочную железу.

#### **3. Трансжиры и насыщенные жиры**

- **Проблемы:**

- Повышенный уровень «плохого» холестерина (ЛПНП)

- Риск атеросклероза и инфарктов

- Замедление обмена веществ

- **Почему вредно:** Трансжиры препятствуют нормальному усвоению полезных жиров и влияют на работу сердца и сосудов.

#### **4. Искусственные добавки и ароматизаторы**

- **Проблемы:**

- Аллергические реакции

- Желудочно-кишечные расстройства

- Негативное влияние на печень и почки

- **Почему вредно:** Добавки, такие как глутамат натрия, могут вызывать привыкание и влиять на нервную систему.

#### **5. Высокая калорийность и низкая питательная ценность**

- **Проблемы:**

- Быстрое накопление жира

- Недостаток витаминов и минералов

- Переизбыток из-за отсутствия чувства насыщения

- **Почему вредно:** Организм получает «пустые» калории, что со временем приводит к ожирению и метаболическим нарушениям.

### **Альтернативы вредным снекам**

- Орехи и семена (в умеренных количествах)

- Фрукты

- Сухофрукты без сахара

- Цельнозерновые хлебцы