



# JOURNEY TO FRESH FUTURE





**E MAGAZINE DEDICATED TO  
HEALTHY FOOD HABITS**

**BY  
SERAPHIC LITTLE KITES  
PERINGOTTUKARA**

# LITTLE KITES UNIT

## SERAPHIC C G H S PERINGOTTUKARA



# മുഖമൊഴി



പ്രിയ സുഹൃത്തുക്കളേ,

മാനവികരുടെ ഭക്ഷണരീതിമാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ പരിണിതഫലമോ നിരവധി ആപത്കരമായ അസുഖങ്ങളാണ്.

അതിനാൽ ഏറെ കാലികപ്രസക്തിയുള്ള വിഷയമാണ് ഈ മാഗസിൻ ചർച്ചചെയ്യുന്നത്. ഇതിൽ ഞങ്ങൾ ലേഖനങ്ങളും, കവിതകളും, കഥകളും ഞങ്ങളുടെ ചിന്തകളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട് ജങ്ക് ഏഡിസിൽ നിന്നും വിട്ടുനിൽക്കാനും നല്ല ജീവിതരീതി സ്വായത്തമാക്കാനും ഈ മാഗസിൻ ഒരു മാർഗദർശിയാവട്ടെ.....

എന്ന്,  
ചീഫ് എഡിറ്റർ  
അമിന കെ എസ്

### ആശംസകളോടെ...



വിവരവിനിമയ സാങ്കേതിക വിദ്യ കൂടുതൽ ഉയരങ്ങളിലേക്ക് കുതിച്ചു ചാടുന്ന ഈ ഹൈടെക് യുഗത്തിൽ വിദ്യാർത്ഥി കേന്ദ്രീകൃതമായ വിദ്യാഭ്യാസപ്രക്രിയയിലും അതി സ്വാധീനം അസൂയാവഹമാംവിധം മുന്നേറുകയാണ്

.സാങ്കേതികവിദ്യയോടുള്ള പുതു തലമുറയുടെ ആഭിമുഖ്യം ഗുണപരമായും സർഗാത്മകമായും പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിനായി ' Little kites' എന്ന പേരിൽ കേരളത്തിൽ ആരംഭിച്ച IT വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കൂട്ടായ്മ നമ്മുടെ വിദ്യാലയത്തിലും കഴിഞ്ഞവർഷംതന്നെ സ്ഥാപിതമാകുകയും

അമ്പിളി ടീച്ചറുടെയും ,സി.ടെസിന്റെ ,സി. ബിസ്റ്റയുടെയും നേതൃത്വത്തിൽ മാതൃകാപരമായി പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിൽ അതിയായ സന്തോഷമുണ്ട് . ഇത്തരമുണ്ടാക്കി 'Little Kites' ന് ലഭിക്കുന്ന വിദഗ്ദ്ധപരിശീലനത്തിന്റേയും പ്രോൽസാഹനത്തിന്റേയും ഉത്തമനിർവ്വഹനമായി ഒരു ഇ-മാഗസിൻ

പ്രസിദ്ധീകരിക്കാൻ ഇവർ കർമ്മനിരതരായി രംഗത്തെത്തിയിരിക്കുന്നു. ഇതിന് നേതൃത്വം കൊടുക്കുന്ന വന്ദ്യഗുരുഭൃതരേയും 'little kites' അംഗങ്ങളെയും സർവ്വാത്മനാ അഭിനന്ദിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ ഈ സന്ദർഭത്തിന് എല്ലാ വിധ ആശംസകളും നേരുന്നു. കൂടുതൽ ഊർജ്ജസ്വലതയോടെ സാങ്കേതിക രംഗത്ത് നിലയുറപ്പിക്കാൻ മൂല്യബോധമുള്ള നിർമ്മിതിയിൽ ഭാഗഭാക്കാകാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കട്ടെ എന്ന് ആത്മാത്മമായി ആശംസിച്ചുകൊണ്ട്

സ്നേഹപൂർവ്വം

സി. മെറിറ്റ

ഫെഡ്മിസ്റ്റ്രേസ്സ്

## ഉള്ളടക്കം

TITLE	Pg.No
➤ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലം സ്വീകരിക്കാം.....	10
➤ Importance of food.....	12
➤ Junk food.....	14
➤ silent killer.....	15
➤ speech.....	16
➤ Feeding our mind,body and spirit.....	19
➤ നല്ല ആഹാര ശീലങ്ങൾ.....	20
➤ <i>जंक फूड पर निबंध</i> .....	22
➤ Traditional food and fast food .....	25
➤ Poster.....	27
➤ Back to traditional .....	28
➤ Health is Wealth .....	30
➤ Fast food.....	31
➤ Junk food diseases.....	33
➤ Taste of food.....	34
➤ <i>ജങ്ക് ഫുഡ് വരുത്തും അപകടങ്ങൾ</i> .....	35
➤ Harmful effects of junk food.....	38
➤ <i>ഒഴിവാക്കാം ജങ്ക് ഫുഡ്</i> .....	39
➤ Stay Healthy.....	41
➤ Nutritional Benefits.....	42
➤ Healthy food.....	44
➤ Advantages of traditional food.....	46
➤ Poster for staying healthy.....	47
➤ Stop.Rethink.Go on green.....	48
➤ Ways to stop unhealthy food.....	49
➤ Weekly diet menu.....	52
➤ Cartoon.....	54
➤ Story.....	57
➤ Poem.....	58
➤ Traditional vs junkfood.....	60

➤ Unhealthy food.....63  
➤ Say no to junk food.....65





അണിയറ ശിഷ്ടികൾ



## അണിയറ ശില്പികൾ



# ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലം സ്വീകരിക്കാം

അമീന കെ എസ്  
IXC



ജക് ഫുഡും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണവും പരസ്പരവിരുദ്ധമാണ്.

മാത്രമല്ല,പോഷകങ്ങളും കലോറിയും തമ്മിൽ ഏറ്റുമുട്ടുന്നു.

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം ശരീരത്തിനു നല്ലതാണെന്നു പറയുന്നുവെങ്കിലും ഒരു ചോയ്സ് നൽകിയാൽ നാം തിരഞ്ഞെടുക്കുക ജക് ഫുഡ് ആണ്.



കലോറികൾ,കൊഴുപ്പ്,പഞ്ചസാര,ഉപ്പ് എന്നിവ അടങ്ങിയ ജക് ഫുഡ് ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണത്തേക്കാൾ വളരെ



രചികരവും

തയ്യാറാക്കാൻ എളുപ്പവുമാണ്.ഈ ഭക്ഷണത്തിൽ നല്ല ആരോഗ്യത്തിനു പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടില്ല.ഉയർന്ന ശുദ്ധീകരിച്ച

പഞ്ചസാര,ഹൈഡ്രജൻ,കൊഴുപ്പ്,സോഡിയം,കൃത്രിമ മധുരപലഹാരങ്ങൾ

എന്നിവ ജക് ഫുഡിനെ അനാരോഗ്യകരമായ ഫുഡ് ഓപ്ഷനാക്കി മാറ്റുന്നു.ജക് ഫുഡ് കഴിച്ചതിനു ശേഷം നിങ്ങൾക്ക് സംതൃപ്തി തോന്നുന്നു. പക്ഷേ യഥാർത്ഥത്തിൽ അതിൽ ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ ഇല്ല.

ആരോഗ്യപ്രദമായ ഭക്ഷണങ്ങളായ പച്ചക്കറികൾ,ഫലങ്ങൾ,ധാന്യങ്ങൾ പയർ വർഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ധാരാളം പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലൂടെ

നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ആത്മാവിനും ആരോഗ്യം ഉണ്ടാകുന്നു.

നമ്മൾ കഴിക്കുന്നത് നമ്മുടെ വളർച്ചയെയും ആരോഗ്യത്തെയും മനസ്സിനെയും ബാധിക്കുന്നു.ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ജങ്ക് ഫുഡിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുക,വ്യായാമം ചെയ്യുക എന്നിവ ജീവിതത്തിന്റെ മന്ത്രമായിരിക്കണം.എന്നാലെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം സ്വായത്തമാക്കാൻ സാധിക്കൂ..... .

“ജങ്ക് ഫുഡിനെ ഒഴിവാക്കൂ.....  
നല്ലജീവിതരീതി കൈവരിക്കൂ.....”

## IMPORTANCE OF FOOD

AISWARYA SASIKUMAR  
IXC



FOOD IS THAT PEOPLE AND ANIMALS EAT  
TO SURVIVED FOOD AS USUALLY

COME FROM ANIMALS OR PLANTS. IT IS EATEN BY LIVING THING TO PROVIDE  
ENERGY AND

NUTRITION. SOME PEOPLE REFUSE TO EAT FOOD FROM ANIMALS ORIGIN LIKE  
MEAT , EGG

AND PRODUCTS WITH MILK IN THEM. NOT EATING MEAT IS CALLED  
VEGETARIANISM

## DIFFERENT TYPES OF FOOD

- *VEGETABLES*
- *FISH*
- *GRAINS*
- *MEAT*
- *FRUITS*



# DOES THE JUNK FOOD AFFECT LEARNING?

*Junk food and fast food negatively affect the brain synapses said GOMEZ PINILA who eats fast food less often since conducting his research brain synapses and several molecules are adversely affected by unhealthy diets*

## DOES THE JUNK FOOD AFFECT YOUR BRAIN?

Your diet definitely has a big impact on your brain health.

Inflammatory diet patterns that are high in sugar, refined unhealthy fats and processed foods can contribute to impair memory and learning as well as increasing your risk of diseases such as Alzheimer's and dementia.

## DISEASES CAUSED BY JUNK FOOD

- HEART DISEASES
- STROKE
- DIABETES
- OBESITY

## JUNK FOOD



ANAMIKA E S  
IXD

Junk food is that calorie dense and nutrient poor. In recent decades, junk food, fast food and convenience food consumption in the united states have increased dramatically, with 25 percent of people now consuming predominantly junk food diets. This trend has occurred concurrently with rising epidemics of numerous chronic diseases and accounts for a long list of reasons why eating junk food is bad.

## HOME TASK

MAKE UP YOUR OWN GUIDE TO HEALTHY EATING. YOU SHOULD WRITE ABOUT FOOD WHICH IS USEFUL AND YOU SHOULD WRITE SOME SENTENCES WITH DON'T .....YOU CAN WRITE IT ON SHEET OF PAPER OR YOU CAN MAKE A LEAFLET WITH YOUR ADVICE



# SILENT KILLER

*SANIYA SOBY*

*IXC*



*Junk food is a silent killer. At first we can't understand its dangerous, everyone looking a easy and tasty way for food, that is JUNK FOOD.*

*When everyone consume junk food, each of them became a cancer, obesity or other serious disease patient.*

*Almost junk foods causes increases sugar, cholestrol, in blood and decreases good cholestrol. This not only causes weigth increasing but also leads diabetis, blood preassure, high cholestrol in the age of 30-35.*

*When increasing in body weigth it leads to lungs related diseases. Studies prived that Chidren who consume JUNK FOOD thrice a week have a great chance for Asama. so junk food is a silent killer.*



# SPEECH

SREENANDHA  
IXC



*Respected teachers and my dear friends, Today I wish to speak about the difference between the junk food and traditional food*

*Food is a vital part of our life. Life is not possible without food. While food is very important in life, what is really important cannot be simply food,*

*But healthy food. Only when we plan what we eat, we can make sure we are running a healthy life.*

*We should have heard about saying like:*

*“An apple a day keeps the Doctor away”*

*This saying insist on the importance of having the right kind of food only when eat the right amount at the right time, we can lead a healthy life. Only when*



*we have a healthy food pattern every day we can lead a fresh routine on a daily basis*

*It might be difficult to accept eating healthy food that is bitter sour spicy. We might feel healthy food is not necessary on a daily basis. But it is significant to understand that health food contains the right amount nutrients, vitamins, minerals and others essentials when had in the right proportion*

*While healthy food are good in every means, eating junk food lacks all the essential nutrients. Once we eat junk food we might feel satisfied and full. But in reality, junk food gives us a sleepy feeling which is because the unlimited fat gets accumulated in the inner walls of arteries*

*Also, it is very common and known the major problem the world faces because of junk food is obesity. Studies also prove that even many school children are obese or over weight. Nowadays, school*

*kids also prefer junk food over. Healthy foods more attract children by the taste of healthy food. But this generations children are like only junk food with it's colourful appearance and taste*

*A balanced diet will help us to keep ourselves healthy always in life. So stay healthy and stay happy.*

**THANK YOU**

# “FEEDING OUR MIND BODY AND SPIRIT”



**ADITHYA SHAIJU  
IX B**

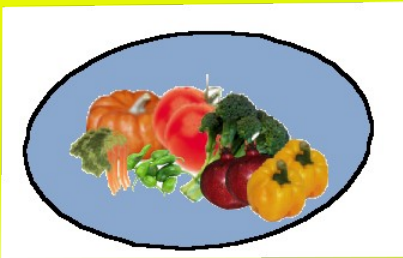


## Benefits of traditional food

- Less calories – helpful for weight control.
- Less saturated fat – better for the heart.
- More lean meats and fish.
- More iron – better for muscles and blood.
- More zinc – better for wound healing and fighting infection.
- More vitamin A – better for vision and fighting disease.
- More calcium – better for bones and teeth.

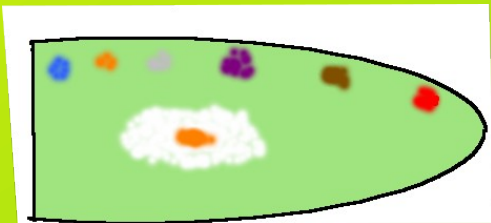
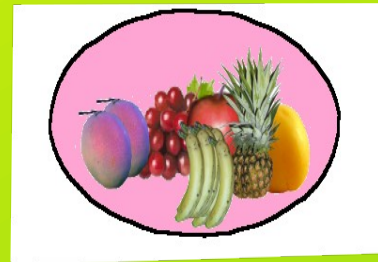
# നല്ല ആഹാര ശീലങ്ങൾ

ഗായത്രി എം എൻ  
IXA



പച്ചക്കറി ഭക്ഷണശീലത്തിന്റെ  
ഭാഗമാക്കൂ.....ഇത് ആരോഗ്യം  
നൽകുന്ന ഒരു പ്രധാന ശീലമാണ്.

വിവിധ വർണങ്ങളിലെ  
പച്ചക്കറി-  
കളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും  
ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തൂ...



കുറഞ്ഞ വീതം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.  
വലിച്ചുവരി കഴിക്കാതിരിക്കുക.



പ്രതൽ ഉപേക്ഷിക്കരുത്. ഇത് ആരോഗ്യശീലങ്ങളിൽ പ്രധാനമാണ്.

ശീൻ ടീ ദക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക.

ഇത് ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരമായ ഒന്നാണ്.



വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുക. വെള്ളത്തിനു പകരം ജ്യൂസ് കുടിക്കുന്നത് നല്ല ശീലമല്ല.



protein snacks

ആരോഗ്യകരമായ പ്രോട്ടീൻ സ്നാക്ക്സ് കഴിക്കുന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്.

തടി കൂടുമെന്ന് പറഞ്ഞ് കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ്സ്  
തിരെ ഉപേക്ഷി-  
ക്കരുത്. ശരീരത്തിന് ഊർജ്ജം  
നൽകാൻ അല്പം  
കാർബോഹൈ-  
ഡ്രേറ്റ്സ് ഭക്ഷണത്തിൽ  
ഉൾപ്പെടുത്തണം.



carbohydrates

## जंक फूड पर निबंध



हिबा पि यच

### IX A

आजकल जंक फूड का प्रचलन बढ़ता ही जा रहा है लेकिन यह हमारे स्वास्थ्य के लिए काफी हानिकारक है। जिससे सभी बच्चों और किशोरों को अवश्य जानना चाहिए, क्योंकि वे आमतौर पर जंक फूड खाना पसंद करते हैं। कई सारी निबंध प्रतियोगिता में जंक फूड पर निबंध लिखने का कार्य दिया जाता है। जो बच्चों को जंक फूड के विषय में जागरूक करने के लिए दिया जाता है

### प्रस्तावना

जंक फूड का स्वाद अच्छा होता है, जिसके कारण वो लगभग सभी आयु वर्ग के लोगों द्वारा विशेष रूप से बच्चों और स्कूल व कालेज जाने वाले

बच्चों द्वारा यह काफी पसंद किए जाते हैं।

आमतौर से बच्चे बचपन से ही काफी जंक फूड खाते हैं जिसके कारण उनमें यह प्रवृत्ति



विकसित हो जाती है। इसके साथ अभिभावकों द्वारा रोक-टोक ना होने पर जंक फूड खाने की यह समस्या एक तल बन जाती है और आगे चलकर बड़ी समस्याओं का कारण बनता है।

वैज्ञानिकों के शोध के अनुसार यह पाया गया है कि, वे स्वास्थ्य पर बहुत तरीकों से नकारात्मक प्रभावों को डालते हैं। ये आमतौर पर तले हुए पैक खाद्य पदार्थ होते हैं, जो बाजार में मिलते हैं। इनमें कैलोरी और कॉलस्ट्रॉल, सोडियम खनिज, शुगर, स्ट्रॉच, अस्वास्थ्यकर वसा की अधिकता और पोषक तत्वों और प्रोटीन के तत्वों की कमी होती है।

**जंक फूड क्या होता है?** अगर आसान शब्दों में हम जंक फूड का वर्णन करें तो यह

मनुष्य के शरीर के लिए लाभदायक कम और हानिकारक ज्यादा है। जंक फूड तेजी से वजन बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ होते हैं और पूरे जीवन भर शरीर पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। यह एक व्यक्ति के वजन को काफी बढ़ा देता है, जिसके कारण व्यक्ति मोटापे से ग्रस्त हो जाता है। जंक फूड का स्वाद अच्छा होता है और ये दिखने में भी अच्छे होते हैं हालांकि, शरीर में स्वस्थ कैलोरी की आवश्यकता को पूरा नहीं करता है।

कुछ भोजन जैसे- फ्रेंच फ्राईस, तला हुआ भोजन, पिज्जा, बर्गर, कैंडी, कोल्ड ड्रिंक, आईस क्रीम आदि उच्च स्तर के वसा और शुगर वाले हैं। केन्द्रीय बीमारी नियंत्रक और निरोधक केन्द्र के अनुसार यह पाया गया है कि, जो बच्चे और किशोर जंक फूड खाते हैं उन्हें अलग-अलग तरह का मधुमेह (डायबिटीज) होता है। ये अलग-अलग तरह का मधुमेह शरीर में नियमित शुगर स्तर को नियमित करने में सक्षम नहीं होता। इस बीमारी के बढ़ना मोटापे और अधिक वजन के जोखिम को बढ़ाता है। यह किडनी (गुर्दों) के फेल होने के जोखिम को भी बढ़ाता है।

**जंक फूड खाने के दुष्परिणाम**



प्रतिदिन जंक फूड खाना हमारे शरीर को पोषण की कमी की ओर ले जाता है। इनमें आवश्यक पोषण, विटामिन, आयरन, खनिज आदि पोषक तत्वों की कमी होती है। यह हृदय संबंधी घातक बीमारियों के खतरे को भी बढ़ाता है क्योंकि इसमें वसा, सोडियम, बैड कॉलेस्ट्रॉल आदि की अधिकता होती है। अधिक सोडियम और बुरा कॉलेस्ट्रॉल शरीर के रक्तदाब को बढ़ाता है और हृदय पर पड़ने वाले अधिक दबाव से भी सुरक्षा करता है। एक व्यक्ति जो अधिक जंक फूड खाता है, उसके वजन बढ़ने का खतरा बना रहता है।



जंक फूड में उच्च स्तर की कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है, जो खून में तेजी से शुगर के स्तर में वृद्धि और व्यक्ति को आलसी बनाता है। इस तरह के भोजन को नियमित खाने वाले व्यक्ति का प्रतिबिम्ब और संवेदन अंग दिन प्रति दिन बेजान होते जाते हैं। इस प्रकार, वे बहुत ही सुस्त जीवन जीते हैं। जंक फूड कब्ज और अन्य बीमारियों, जैसे- मधुमेह, हृदय रोग, हार्ट- अटैक आदि का स्रोत है, जो खराब पोषण के कारण होती है।

## निष्कर्ष

जंक फूड हमारे लिए काफी हानिकारक हैं और नियमित रूप से इनका सेवन करने से यह स्वास्थ्य के लिए भी कई गंभीर समस्याएं उत्पन्न



कर देते हैं। हमें इसका सेवन काफी कम मात्रा में करना चाहिए और यदि संभव हो तो बिल्कुल ही

नहीं करना चाहिए। जंक फूड खाने वाला व्यक्ति अन्य व्यक्तियों की तुलना में काफी कम भोजन करता है और इसकी वजह से बच्चे मोटापे का शिकार भी हो जाते हैं। इसलिए हमें जंक फूड के उपयोग से बचना चाहिए और अपने जीवन को स्वस्थ तथा सुरक्षित बनाना चाहिए।

# TRADITIONAL FOOD

## AND

# FASTFOOD



ESHA K.P.

IX A

*As we know that food is primer necessity for creatures especially for humans because it can supply energy. Do you know about traditional food and junk food? In the world, people know there are many kinds of food such as traditional food and junk food. Traditional food and junk food have difference in taste, ingredients, risk for our body and the way of boil.*

*Traditional food is kind of food which is unique from every places. Traditional food is made by herbal plant which have many nutrients, original taste and more delicious also. Traditional food sometimes need a long time to boil. It shows that traditional food is still defending taste.*

*It is different from junk food or people usually called fast food. Junk food is a kind of food that can easily boil and serve very quickly. Although junk food has zero nutrients, some of people more choose it. Besides that junk food provides the taste which is the most*

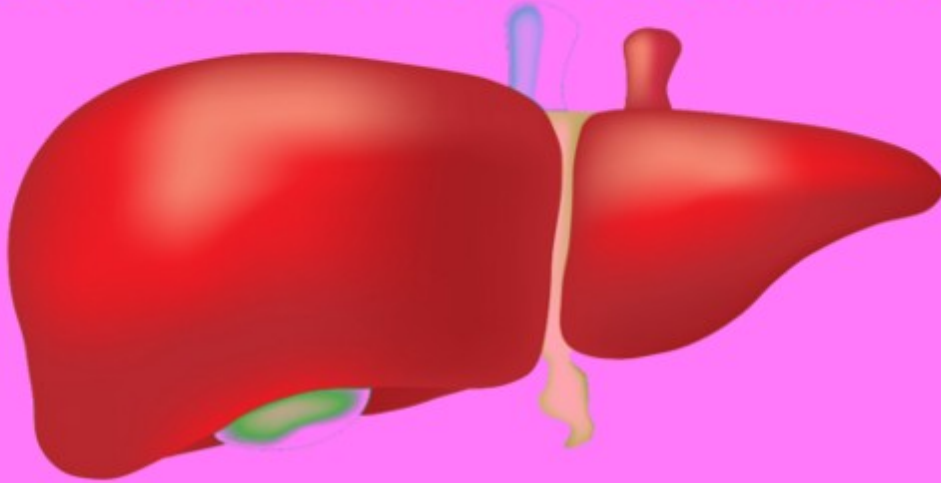
*attractive with many addicted ingredients and preserving to give delicious taste food. It shows that junk food is not good for our body if we consume a long time. Equally, it will distract our system organ such as heart attack, high blood pressure. Also why people choose more junk food because it is effective for people, that only need a lot of minutes for boil and served very quickly.*

*As a result, both of traditional food and junk food have difference not only in taste, ingredients and risk for our body but also the way of boiling process. However, we must be smart to choose food to avoid disease and keep our organ system healthy because prevention is the best way.*

## *Be Healthy And Avoid Junk Food*



IF YOU CARE FOR YOUR LIVER



AVOID EXCESSIVE FATTY FOOD



*ESHA KP IX A*



ANAMIKA E S  
IX D

Make the pledge to eat more  
traditional food.....



Be aware of health....

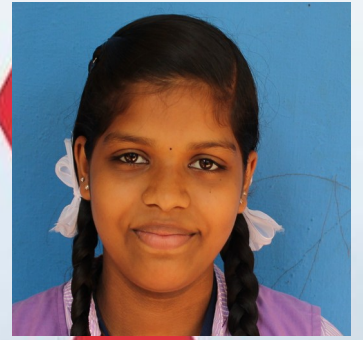
Health is our  
wealth....



Sneha Sunil IX C

## FAST FOOD

**ARPITHA K R  
IXA**

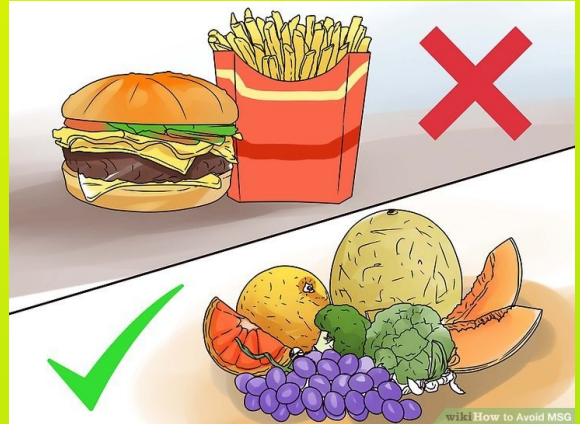


*Fast food is a type of mass-produced food designed for commercial resale and with a strong priority placed on speed of service versus other relevant factors involved in culinary science. Fast food was originally created as a commercial strategy to accommodate the larger numbers of busy commuters, travellers and wage workers who often did not have the time to sit down at a public house or diner and wait for their meal. By making speed of service the priority, this ensured that customers with strictly limited time (a commuter stopping to procure dinner to bring home to their family, for example, or an hourly laborer on a short lunch break) were not inconvenienced by waiting for their food to be cooking on-the-spot (as is expected from a traditional "sit down" restaurant). For those with no time to spare, fast food became a multibillion-dollar industry. In 2018, the fast food industry was worth an estimated \$570 billion globally.*

*The fastest form of "fast food" consists of pre-cooked meal kept in readiness for a customer's arrival (Boston Market rotisserie chicken, Little Caesars pizza, etc. ), with waiting time reduced to mere second. Other fast food outlets primarily the hamburger outlets (McDonald's, Burger King, etc.) use mass-produced pre-prepared ingredients (baggged buns & condiments, frozen beef patties, prewashed/sliced vegetables, etc.) but take great pains to point out to the customer that the "meat and potatoes" (hamburgers and french*



*fries) are always cooked fresh (or at least relatively recently) and assembled "to order" (like at a dinner).*



## Junk food Diseases and Advantages of Traditional food

AMRITHA K S  
IX A



### Junk food Diseases

- Heart attack
- Obesity
- Cancer
- 

### Traditional food advantages

- Health
- Include diet
- Diseases Free



# TASTE OF FOOD

SIVANI P J  
IX D



Monae's  
Speech House

**JUNK FOOD JUNGLE**  
*In food is a certain quality of taste,*

*may they abstain and be erased.*

**THAT'S TOO MUCH JUNK FOOD**

*for food manages my godly life,*

*just as the fish manage with strife.*

*in this food in that we collapse.*

*and honour a feast with some gaps.*

*the food we eat as dinner shall be kind*

*to the sleep we carry throughout the mind.*

**FUN & EFFECTIVE**

**LANGUAGE & LITERACY  
MATERIALS** ❤️

Copyright © Monae's Speech House



# ജക് ഫുഡ് വരുത്തും അപകടങ്ങൾ!!



സീതകല്യാണി  
IX C



### അമിതവണ്ണം

ഇതിൽ ധാരാളം കൊഴുപ്പടങ്ങിയിരിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതുകൊണ്ടുതന്നെ അമിതവണ്ണം ഇതു വരുത്തുന്ന ഒരു മുഖ്യ പര്ശ്നമാണ്.

### ഡിപ്റഷൻ

ഡിപ്റഷൻ പോലുള്ള പര്ശ്നങ്ങൾ ജക് ഫുഡ് വരുത്തി വയ്ക്കും. ഇതിലെ അഡിറ്റീവുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഹോർമോൺ പര്ശ്നങ്ങളാണ് ഇതിനു കാരണം.

### ദഹനക്കുറവ്

ഇവയിൽ ധാരാളം എണ്ണയടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇതുകൊണ്ടുതന്നെ ദഹനക്കുറവ് സാധാരണമാണ്.

### ക്യാൻസർ

നമ്മുടെ എല്ല്യാവരുടേയും ശരീരത്തിൽ ക്യാൻസർ കോശങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മധുരം, വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ, ടോക്സിക് സാൾട്ടായ എംഎസ്ജി എ്നീവ ഇവയുടെ വളർച്ചയ്ക്കു കാരണമാകുന്നു. മിക്കവാറും ജക് ഫുഡുകളിലും ഇത്തരം ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

### തളർച്ച

ജക് ഫുഡ് കഴിച്ചാൽ പെട്ടെന്നു തന്നെ തളർച്ചയും ക്ഷീണവും തോന്നുന്നത് സവാഭാവികമാണ്. ഇവയിൽ പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടില്ലെന്നതു മാത്രമല്ല, ശരീരത്തിന് തളർച്ചയും ക്ഷീണവും വരുത്തുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഉണ്ടുതാനും.

**ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് സാധ്യത**

ജക് ഫുഡിൽ ധാരാളം ട്രാൻസ്ഫാറ്റുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് നല്ലതല്ല. രക്തധമനികളിൽ കൊഴുപ്പിടിച്ചു കൂടാനും രക്തപ്രവാഹം കുറയ്ക്കാനും ഇത് ഇട വരുത്തും. ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കും.

**കിഡ്നി**

ഇതിൽ സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം എന്നിവ കൂടുതൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് കിഡ്നി പ്ലംബ്ഡ്ങ്ങൾക്ക് ഇട വരുത്തും.

**ടൈപ്പ് 2 ഡയബറ്റിസ്**

പ്രമേഹസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കാനും ജക് ഫുഡ് ഇട വരുത്തും. പര്യായമായി ടൈപ്പ് 2 ഡയബറ്റിസ്.

**തലച്ചോറിന്റെ വളർച്ച**

തലച്ചോറിന്റെ വളർച്ച മന്ദീഭവിപ്പിയ്ക്കുന്നതിന് ജക് ഫുഡ് ഇട വരുത്തും. ഇത് കുട്ടികൾക്ക് കൂടുതൽ ദോഷകരമാകുന്നതിന്റെ ഒരു പര്യായ കാരണം ഇതാണ്.

**ഫാറ്റി ലിവർ സിൻഡ്രോം**

ജക് ഫുഡിലെ ഫാറ്റ് ലിവറിൽ അടിഞ്ഞു കൂടി ഫാറ്റി ലിവർ സിൻഡ്രോം എന്ന ഒരു അവസ്ഥയ്ക്ക് ഇട വരുത്തും. ഇത് ലിവർ പ്ലംബ്ഡ്ങ്ങളെ ബാധിയ്ക്കും.



**കൊളസ്ട്രോൾ, ബിപി**

കൊളസ്ട്രോൾ, ബിപി എന്നിവയ്ക്കുള്ള ഒരു പര്യായ ജക് ഫുഡ് വരുത്തും അപകടങ്ങൾ!!

പിസയും ബർഗറുമെല്ലാം ഇന്ന നമ്മുടെ ഭക്ഷണശീലങ്ങളിൽ പര്യാനപ്പെട്ടതാണ്. ഇത്തരം ജങ്ക് ഫുഡുകൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഒരു വലിയ വിഭാഗം കുട്ടികളാണെന്നതാണ് ഇതിലെ ഏറ്റവും വലിയ അപകടം.

ജങ്ക് ഫുഡിൽ പോഷകങ്ങൾ കുറവാണ്, ആരോഗ്യത്തിന് ദോഷകരമാണ് എന്നറിയാമെങ്കിലും പലരും ഇത് കണക്കിലെടുക്കാറില്ലെന്നതാണ് വാസ്തവം. പലരും ഇതു വരുത്തുന്ന ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് അജ്ഞരായെന്നതാണ് വാസ്തവം.

ദേഷ്യം നിയന്ത്രിയ്ക്കാൻ യോഗാ പോസുകൾ

ജങ്ക് ഫുഡ് വരുത്തി വയ്ക്കുന്ന യഥാർത്ഥ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെന്തൊക്കെയാണെന്നു നോക്കൂ.

**അമിതവണ്ണം**

ഇതിൽ ധാരാളം കൊഴുപ്പടങ്ങിയിരിയ്ക്കുന്നുണ്ട്. ഇതുകൊണ്ടുതന്നെ അമിതവണ്ണം ഇതു വരുത്തുന്ന ഒരു മുഖ്യ പ്രശ്നമാണ്.

**ഡിപ്രഷൻ**

ഡിപ്രഷൻ പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ജങ്ക് ഫുഡ് വരുത്തി വയ്ക്കും. ഇതിലെ അഡിറ്റീവുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഹോർമോൺ പ്രശ്നങ്ങളാണ് ഇതിനു കാരണം.

**ദഹനക്കുറവ്**

ഇവയിൽ ധാരാളം എണ്ണയടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇതുകൊണ്ടുതന്നെ ദഹനക്കുറവ് സാധാരണമാണ്.

**ക്യാൻസർ**

നമ്മുടെ എല്ലാവരുടേയും ശരീരത്തിൽ ക്യാൻസർ കോശങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മധുരം, വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ, ടോക്സിക് സാൾട്ടായ എംഎസ്ജി എ്നിവ ഇവയുടെ വളർച്ചയ്ക്കു കാരണമാകുന്നു. മിക്കവാറും ജങ്ക് ഫുഡുകളിലും ഇത്തരം ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

**തളർച്ച**

ജക് ഫുഡ് കഴിച്ചാൽ പെട്ടെന്നു തന്നെ തളർച്ചയും ക്ഷീണവും തോന്നുന്നത് സവാഭാവികമാണ്. ഇവയിൽ പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടില്ലെന്നതു മാത്രമല്ല, ശരീരത്തിന് തളർച്ചയും ക്ഷീണവും വരുത്തുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഉണ്ടുതാനും.

**ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് സാധ്യത**

ജക് ഫുഡിൽ ധാരാളം ട്രാൻസ്ഫാറ്റുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് നല്ലതല്ല. രക്തധമനികളിൽ കൊഴുപ്പിഞ്ഞു കൂടാനും രക്തപ്രവാഹം കുറയ്ക്കാനും ഇത് ഇട വരുത്തും. ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കും.

**കിഡ്നി**

ഇതിൽ സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം എന്നിവ കൂടുതൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് കിഡ്നി പ്ലംബ്ഡ്സ്കീം ഇട വരുത്തും.

**ടൈപ്പ് 2 ഡയബറ്റിസ്**

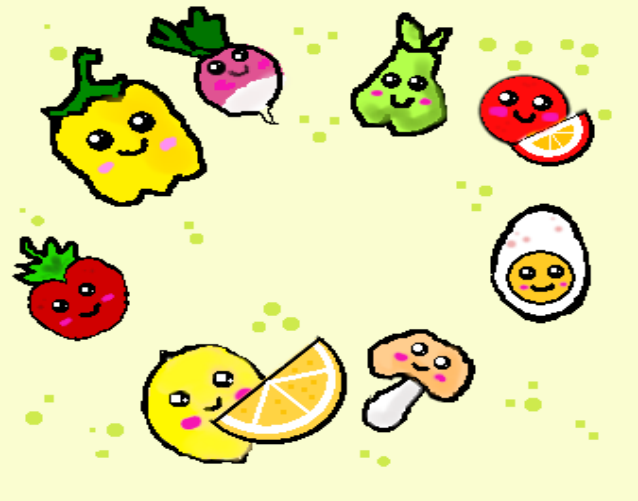
പ്രമേഹസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കാനും ജക് ഫുഡ് ഇട വരുത്തും. പര്യായം കിട്ടി ടൈപ്പ് 2 ഡയബറ്റിസ്.

**തലച്ചോറിന്റെ വളർച്ച**

തലച്ചോറിന്റെ വളർച്ച മന്ദീഭവിപ്പിയ്ക്കുന്നതിന് ജക് ഫുഡ് ഇട വരുത്തും. ഇത് കുട്ടികൾക്ക് കൂടുതൽ ദോഷകരമാകുന്നതിന്റെ ഒരു പര്യായ കാരണം ഇതാണ്.

**ഫാറ്റി ലിവർ സിൻഡ്രോം**

ജക് ഫുഡിലെ ഫാറ്റ് ലിവറിൽ അടിഞ്ഞു കൂടി ഫാറ്റി ലിവർ സിൻഡ്രോം എന്ന ഒരു അവസ്ഥയ്ക്ക് ഇട വരുത്തും. ഇത് ലിവർ പ്ലംബ്ഡ്സ്കീം ബാധിയ്ക്കും.



# HARMFUL EFFECT OF JUNK FOOD

**SHAMSEENA**  
**IX B**

1. It can cause memory and learning problems
2. Increase the risk of dementia
3. Lessens its ability to control appetite
4. It can cause chemical changes that lead to depression
5. It makes you impatient and can cause uncontrollable craving







ഒഴിവാക്കാം ജങ്ക് ഫുഡ്

വീണ്ടെടുക്കാം ആരോഗ്യം

**കൃഷ്ണ വി ബി**  
**IX A**

ഭക്ഷണവും ആരോഗ്യവും തമ്മിൽ വലിയ

ബന്ധമുണ്ട്. പണ്ടുകാലത്തെ  
മനുഷ്യർ പാടത്തും പറമ്പിലും  
കൃഷി ചെയ്ത നല്ല്  
ആഹാരമാണ് കഴിച്ചിരുന്നത്.



അതിനാൽ അവർക്ക് നല്ല് ആരോഗ്യമുണ്ടായിരുന്നു.

എന്നാൽ കാലംമാറി. ഇപ്പോൾ ജങ്ക് ഫുഡിന്റെ  
യുഗമാണ്. അമിതമായ കൊഴുപ്പും മറ്റുമുള്ള ഇത്തരം  
ആഹാരരീതി ശരീരത്തിന് ദോഷമാണ്. ഇതറിഞ്ഞിട്ടും  
താൽ-കാലിക രുചിയ്ക്കുവേണ്ടി മനുഷ്യർ ജങ്ക് ഫുഡ്  
കഴിക്കുന്നു.

പരസ്യത്തിൽ കാണുന്ന പുറംഭംഗിയിൽ  
മയങ്ങുന്ന കുട്ടികൾ വാശി പിടിച്ച് രോഗങ്ങൾ  
വിളിച്ചുവരുത്തുന്നു.

ചെറുപ്‌രായത്തിൽ തന്നെ കാൻസർ, ഹൃദയരോഗങ്ങൾ  
തുടങ്ങിയവ

പിടിപ്പെടുന്നു. നമ്മുടെ ചുറ്റും ഒരാഴ്ചയോഗവുമില്ലാത്ത  
തലമുറയാണ് വളർന്നു വരുന്നത്.

നമ്മുടെ ആരോഗ്യവും ജീവിതവും തിരിച്ചു പിടിക്കാ-  
ൻവേണ്ടി ജങ്ക് ഫുഡ് ഉപേക്ഷിക്കാം. അത് ഒരു നല്ല  
തലമുറയ്ക്ക് അത്യാവശ്യമാണ്.

# STAY HEALTHY



DEVIKA K P  
IX D



## Nutritional benefits of traditional foods



**HIBA HYDER**

**IX A**

Foods from land and sea once provided everything for people. Today a mix of market and traditional food is common for more people but traditional food remains an important source of many nutrients.



When traditional foods were included in the diet

,benefits were:

- Less calories-helpful for weight control.
- Less saturated fat- better for the heart.
- More lean meats and fish.
- More zinc- better for wound healing and fighting infections.
- More calcium-better for strong bones and teeth.
- More iron-better for muscles and bones.
- More vitamin A-better for vision and fighting diseases.



- Strengthened cultural capacity and well-being.

### Goodness of traditional foods

In these days, people have more health problems that are related with the new eating habits and fastfood consumption. Despite some advantages of fast food the harm caused by fast food



does not outweigh its benefit. I think that people should consider the negative facts of fast food consumption and the benefits of preparing their own food at home. It's unfair that the traditional food which arrive to us from generation to generation we are going to replace it with junk food that will harm us more than benefit us. It's unfortunate to



lose cooking tradition and eating home made food prepared by our mothers together around the table. I am sure that all of us must think over this problem and try to find the cultures, our traditional foods, and more important our health. So we should take immediately to preserve their own dishes, so long they can stay healthy and live longer. Even though fast food is cheap, convenient, yummy and available in every corner in our cities, but that does mean that our health is cheaper than the fast food we eat.

# Healthy food



**AYSHA THASNEEM**  
**IX B**

Healthy food is one of the most important factors that play a clear and tangible role in human health. This plays an important role in preserving health in general.

Some nutrients represent the major role in renewing the health of the body with it's various organs

Where we observe the tendency of some nutrients for the benefit of the body as a whole by giving him the ability to keep his internal organ's intact, where eating healthy food is the largest factor in the safety of internal organs that result in an inevitable body safety as a whole and thus lead to better performance in various functions of life.

There are many guidelines to follow when eating ; so that a person can have a healthy and integrated diet.

Take into account the diversity of foods eaten by humans, and avoid eating one type for long period, as healthy food contains many species and which are included in the composition elements and vitamins important to the body,

such as bread of all kinds, fish and meat, water and other balanced and healthy food.

Concentrate on eating large amounts of vegetables, because of it's great importance, because it contains many elements necessary for the body, in addition to eating different types of grain.



## ADVANTAGES OF TRADITIONAL FOOD

SREEBHADRA KB  
IX B

LESS CALORIES HELPFUL TO WEIGHT CONTROL. LESS SATURATED FAT GOOD FOR HEART. MORE IRON GOOD FOR BLOOD AND MUSCLES. MORE CALCIUM BETTER FOR STRONG BONES AND TEETH. MORE VITAMINS BETTER FOR VISION AND FIGHTING DISEASES. MORE LEAN MEAT AND FISH. MORE ZINC BETTER FOR WOUND HEALING AND FIGHTING INFECTION. STRENGTHENED CULTURAL CAPACITY AND WELL BEING.

TRADITIONAL FOOD CONTAINS SO MANY NUTRITIONAL VALUES. IT HELPS IN HEALTH CONTROL . ITS NATURAL MEDICINE FOR DISEASES.

COME BACK TO NATURAL FOOD AVOID JUNK FOOD.



© Can Stock Photo - csp33684003



## STAY HEALTHY



*Fabi Hakkeem IX D*

*How do you stay healthy?*

*Eat right! Sleep right!*

*Exercise to keep right*

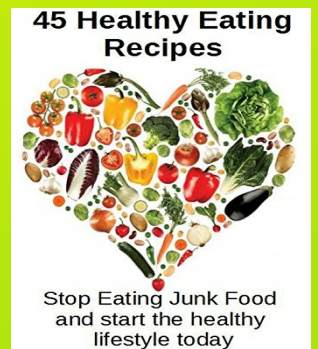
*just as cars need gas to go  
you need food to run and grow!*

*So many foods to eat! it's true*

*which ones are the best for you?*

*Food alone is not enough  
Exercise also keep you though  
so many ways to work out , it's true  
what kind of exercise do you do?*

*food and exercise aren't enough  
rest also keeps you healthy and though  
how many hours do you sleep at night  
get enough rest, so you'll feel right*



# STOP. RETHINK. GO ON GREEN.



*AMEENA K.S*  
*IX C*

**Red – Drink rarely, If at all.**

- Regular sodas
- Energy or sports drink
- Fruit drinks

**Yellow-Drink occasionally**

- Diet soda
- Low calorie , low sugar drinks
- 100% juice

**Green- Drink plenty**



- Water
- Seltzer water
- Skim or 1% milk

## Simple ways to prevent or stop unhealthy food sugar craving



*Hiba Hyder*  
*IX A*

### 1. Drink Water

If you feel a sudden urge for a specific food, try drinking a large glass of water and wait a few minutes, you may find that the craving fades away, because your body was actually just thirsty further more, drinking plenty of water may have many health benefits. In middle age and older age people, drinking water before meals can reduce appetite and help with weight loss.

### 2. Eat more proteins

Eating more proteins may reduce your appetite and keep you from over eating. It also reduces craving and helps you feel full and satisfied for longer.

Thus,

increasing intake of protein rich foods such as meat, fish, egg, pulses etc. May reduce craving by up to 60% and cut the desire to snack at night by 50%. It also helps in body building and keeps us away from diseases causing germ.



### 3.Plans your meals

If possible, try to plan your meals for the day or upcoming weeks. Include a diet for a week which contains all the nutrients essential for a better healthy body and try to continue it.



### 4.Avoid getting extremely hunger.

Hunger is a big reason for cravings. Avoid extreme hunger by always having a healthy diet.



### 5.Take spinach extract.

Spinach extract is a new supplement on the market, made from spinach leaves. It helps fat digestion, which increases the levels of hormones that reduce appetite and cravings for several hours. In taking of spinach is also good for a good digestion .

## 6. Get enough sleep.

Getting good sleep may be one of the powerful ways to prevent craving from showing up. Lack of sleep may disrupt normal fluctuations in appetite hormones, leading to craving and poor appetite.

## 7. Eat proper meals

it's important to eat proper meals at meal times. This way, your body gets the nutrients it needs and you won't get extremely hungry right after eating.

### Replace your junk foods with healthier choices:

. Fruits : apples, banana, orange and berries.



. Vegetables: leafy greens, peppers, broccoli and cauliflower.



. Whole grains and starches: oats, brown rice, and sweet potatoes..

. Seeds and nuts: almonds, walnuts, and sunflower seeds.

- . Legumes: beans, peas and lentils.
- . Healthy protein sources: fish, shellfish, steak and poultry.
- . Dairy: greek yogurt, cheese, and fermented dairy products
- . Healthy fats: olive oil, nut, butters, avocado and coconut.
- . Healthy beverages: water, sparkling water, green tea, herbal tea.

## A Healthy Indian Sample Menu For One Week



*Gayathri MN*  
*IX A*

### MONDAY

- Breakfast** : Sambar with brown rice idli  
**Lunch** : Whole-grain roti with mixed vegetable curry  
**Dinner** : Tofu curry with mixed vegetables and a fresh spinach salad

### TUESDAY

- Breakfast** : Chana dal pancakes with mixed vegetables and a glass

of milk

**Lunch** : Chick pea curry with brown rice

**Dinner** : Khichadi with sprout salad

## WEDNESDAY

**Breakfast** : Apple cinnamon porridge made with milk and topped with sliced almonds

**Lunch** : Whole-grain roti with tofu and mixed vegetables

**Dinner** : Palak paneer with brown rice and vegetables

## THURSDAY

**Breakfast** : Yogurt with sliced fruits and sunflower seeds

**Lunch** : Whole-grain roti with vegetable subji

**Dinner** : Chana masala with basmati rice and green salad

## FRIDAY

**Breakfast** : Vegetable dalia and a glass of milk

**Lunch** : Vegetable sambar with brown rice

**Dinner** : Tofu curry with potato and mixed vegetables

CARTOON:-

# FOOD AND HUMAN



*KRISHNA VB  
IX A*

*A  
BOY SEES PIZZA*

hai, iam pizza . a junk  
food. and so tasty to eat.  
I am very special to eat.  
eat me ,eat me

SERAPHIC L



oh... pizza... i need it  
mom . i want it.....





## HIS MOTHER AND VEGETABLES TRY TO CONVINCHE HIM

we are vegetables.very  
healthy . rich in protein  
and fibres. eat me for a  
healthy future

no my dear it is  
unhealthy eat  
vegetables





**BUT HE AVOIDED THEIR VOICE AND NEVER STOPPED EATING PIZZAS, BURGER, SANDWICH ,CAKES.....**



IAM so healthy .but children is avoiding me from their diet. they only need taste. what a generation



AVOID JUNK FOODS AND  
STAY HEALTHY



LAKSHMIPRIYA

IX C

# STORY



## IMPORTANCE OF HEALTHY FOOD

MaX loved eating sweet, chocolate Berger, chips and every thing that his mom called 'junk. He even fed them to his beloved dog, jimmi. Max eat junk food for break fast launch and dinner also. Hismom always said to him 'max it is fine to eat burgers or sweets . Once in awhile but you should also eat healthy food like fruits and vegetables bread , fish max would smile and say, no way, mom I will eat only what i want to eat and nothing else . Max smiled and took jimmi to his bed room. He ate chocolate for a couple of day .Soon ,max realised that jimmi was not enjoying it any more once a morning when max wake up he saw jimmi laying on the floor . He was in sick and do not have the energy to get up . He decided to take jimmi to doctor . when he dressed he noticed all the button was not fit. When this saw he cried and his pants also not perfect. Soon max started to feel suffocated. Seemed that he felt was not big enough for him and he felt hungry as well and suddenly he ate some junk food and he grow. When his room but he just could get through the door max tried again and he break the room and mother gave him a bowl of vegetables , salad ,and fruits and max ate that some of it .He started shaking widely his body with sweet and burger then he popping out of his mouth. Suddenly he realized that his mother shaking him and it is morning and again scolding his for eating sweets through out the night and max said that 'sorry mom I promise I would not have any junk food from now'mom was surprised to see this change in max and he want to thank to god because he saw just a dream and he was saved

## HEALTHY FOOD VS JUNK FOOD

Do you like junk food or do you like healthy food

I like chocolate bars... and I like apple pie....

I like chips and cookies and I like salty fries

but healthy food makes you strong

healthy food makes you fast



junk food makes you weak

Junk food makes you big and

I don't care about that

I will have a pizza please

and some extra cheese

But healthy food helps you grow

healthy food is good for you



junk food it makes you soft

junk food it makes you slow

But I like candy too

I like hot dogs! I like fast food

eating all this junk food

makes me alive

But as the time goes by

I feel like I could cry

too much junk food in your

and how you can't even move

you know that is not good for you

why do you not avoid junk food

and sometimes i will eat junk food

I like cheese and broccoli

I love beans and rice

I love ice water

and salad that is green

and some times i will eat junk food



but i won't forget

a little bit

and i wan't healthy food

## TRADITIONAL FOOD AND JUNK FOOD



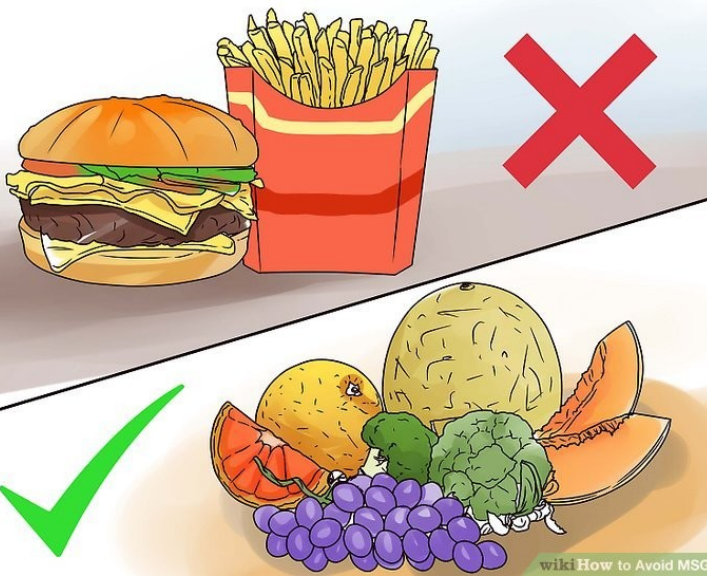
*SREENANDA  
IX C*

*Traditional foods are foods and dishes that are passed through generations or which have been consumed for many generations. Traditional food and dishes traditional in nature, and may have a historic precedent in a national dish, regional cuisine. Traditional foods beverages may be produced as home made, by restaurants and small manufactures and by large food processing plant facilities*

*Some traditional foods have geographical indications and traditional specialities in the European union designations per European union schemes of geographical indications and traditional specialities: protected designation of origin (PDO), protected geographical guaranteed(TSG). These standards serve to promote and protect names of quality agricultural products and food stuffs.*

*Junk food is unhealthy full food that is high in calories from sugar or fat with little dietary, fibre, protein, vitamins, minerals or other important forms of nutritional value.*

*When junk food is consumed very often, the excess fat, simple carbohydrates and processed sugar found in junk food contributes to an increased risk of obesity, cardiovascular disease*



*and many other chronic health condition. A case of study on consumption of fast food in suggested a correlation between*



*consumption of junk food and obesity rates. Consumers also tend to eat too much in one sitting and those who satisfied their appetite with junk food are less likely to eat healthy food like fruit or vegetable.*

# JUNK FOOD



*SNEHA SUNIL*

*IX C*

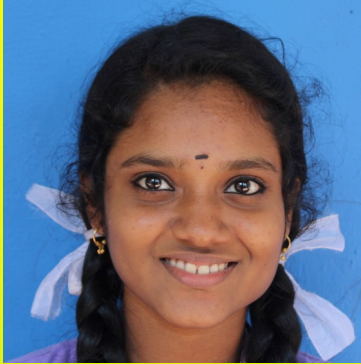


**Today our world is under the control of junk food. All wants tasty food and they find a food name 'JUNK FOODS'. Although the food items look very attractive but their consumption will result in serious health issues. We forget the traditional foods. All like the food with tasty and making with very easy. Today many junk food companies are working. They supply the food items that we want in our home. All like this easy way without working. The first prices of regular use of junk food is CANCER. The food items contain transfat in large quantities and harmful to our health. When we eat junk food we tend to overeat. So we never feel satisfied. This is because of the chemical items and artificial items are added. It further leads**

**to dangerous health issues like cardiac diseases, high blood pressure and heatstroke other problems are obesity, headache, destroying physical strength.**

**We want to return our natural foods. We only eat natural vegetables without pesticides. That make our diseases free and regulate physical mental strength. So it is necessary that we should abstain consuming junk food from our daily life. We can lead a healthy life if we regularly do exercise follow a balanced diet and maintain happy life.**

# SAY NO TO JUNK FOOD



*ADITHYA SHAIJU*  
*IX B*



JUNK FOOD CAN BE DEFINED AS ANY FOOD THAT CONTRIBUTES LITTLE OR NO NUTRIENT VALUE TO THE DIET . BUT INSTEAD PROVIDES EXCESS CALORIES AND FAT .NOWADAYS THERE ARE MILLIONS OF FAST FOOD RESTAURANTS IN THE WORLD THAT OFFERS THEIR CUSTOMERS PLENTY OF DIFFERENT MEALS WITH A SPECIAL PRICE .FAST FOOD CAN BE A GOOD WAY TO SAVE TIME .BUT IT IS NOT THE PROPER WAY FOR NUTRITION .RESEARCHERS FOUND THAT EATING FAST FOOD MEALS MORE THAN A WEEK WAS ASSOCIATED WITH DOUBLE THE RISK OF ABDOMINAL GLUCOSE METABOLISM .ALSO THIS PRODUCTS CAUSE A GREAT GAIN IN WEIGHT AND MAY CAUSE MANY HEART DISEASES.

**A LOOK AT THE NUTRITIONAL INFORMATION ON THE LABEL WILL LIST THE NUMBER OF CALORIES PER SERVING GRAMS OF FAT, SODIUM , CHOLESTEROL , FIBRE AND SUGAR CONTENT .THIS NUTRITIONAL INFORMATION WILL MAKE YOU MORE KNOWLEDGABLE IN SELECTING FOODS TO REDUCE YOUR NUTRITIONAL HEALTH RISK.**

**CALORIE CONTENT OF 300 CALORIES PER SERVING OR LESS IS CONSIDERED TO BE ALRIGHT, EXCEPT WHOLE MEALS UNLESS YOU ARE FOLLOWING A WEIGHT LOSS DIET .BE CAUTIOUS THROUGH AS TO HOW LARGE A SERVING SIZE .IF 4 OUNCES OF YOGURT IS A SERVING SIZE AND YOU EAT AN EIGHT OUNCE CONTAINER. YOU HAVE DOUBLED THE CALORIE CONTENT. SOMETIMES, THE PACKAGE SERVING SIZE IS NOT HOW LITTLE YOU SERVE YOURSELF.**





***THANK YOU***

