

## Материалы к беседе обучающимися 5 -9 классов «Еда без вреда»

«Человек есть то, что он ест.»  
Людвиг Фейербах

В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на животных и человека.

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудок школьников. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.

Одна из главных причин лишнего веса – ФАСТ-ФУД.  
Фастфуд (англ. fast food, быстрое питание) – класс блюд быстрого приготовления. Термином «фастфуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить и предоставить клиенту. Термин «фастфуд» был впервые введен в 1951 году.

Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

Как вы думаете, сколько раз в день должен питаться человек?

В какое время нужно принимать пищу?

Лучше всего, если представляется для вас возможность питаться 4-5 раз в день. Утром (завтрак), второй завтрак, затем обед, полдник. И, наконец, за 3 часа до сна (ужин).

Принимать пищу следует в одни и те же часы. К этому организм так привыкает, что в установленное время еды пищеварительные железы начинают выделять соки и появляется аппетит. А это способствует хорошему усвоению пищи.

На тему здорового образа жизни написано немало статей и трактатов. Каждый автор вносит свои коррективы и дает свои рекомендации. Однако главные постулаты ЗОЖ остаются неизменными вот уже много лет.

Здоровый образ жизни – это:

- физическая активность
- отказ от вредных привычек
- соблюдение личной и общественной гигиены

- закаливающие процедуры
- позитивное мышление

Здоровый образ жизни – это правильное питание. Всем нам довелось слышать не раз поговорку: «Ты то, что ты ешь». А это значит, что для того чтобы чувствовать себя хорошо, мы должны постараться отказаться от синтетической еды с добавлением огромного количества консервантов и усилителей вкуса.

Здоровый образ жизни подразумевает под собой употребление в пищу натуральных продуктов. В рацион человека, ведущего ЗОЖ, обязательно должны быть включены овощи и фрукты, мясо, рыба, яйца и молочные продукты.

Еще Гиппократ говорил, что «еда должна быть нашим лекарством, а лекарство едой». Питание должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальное развитие организма, подготовить мышцы, кости и мозг к умственным и физическим нагрузкам.

Энергетическая «емкость» пищи измеряется в калориях. Но ценность пищи заключается не только в количестве калорий, необходимо также, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода - вот тот строительный материал, который нужен организму каждый день.

Вещества необходимые растущему организму

#### Белки

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но снижает устойчивость к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.

#### Жиры

Источники жиров - это масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др. Повышенное потребление продуктов с высоким содержанием жиров нежелательно.

#### Углеводы.

Источники углеводов - это сахар, все сладкое, в том числе фрукты, кондитерские изделия, далее - овощи, хлеб, крупы, молочный сахар, содержащийся в молоке. Роль углеводов особенно важна из-за большой подвижности и физической активности детей. Большая работа мышц требует больших энергетических затрат, богатой углеводами пищи.

Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка.

Нашему организму, для его полноценного функционирования, постоянно требуются различные макро- и микроэлементы. Многие из них, являются незаменимыми. Наш организм – это высоко технологичная «химическая» лаборатория. Многие компоненты, необходимые для нормальной работы всех органов, он может синтезировать сам.

Но есть такие микроэлементы, которые он сам синтезировать не может. К таким компонентам относятся, в частности, витамины. Витамины мы получаем, в основном, с пищей. Именно поэтому, здоровое питание должно включать в себя, в обязательном порядке, необходимое количество витаминов и минералов.

Для правильного роста и развития ребенку необходима пища, богатая витаминами. Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово. Vita («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

Рацион.

В соответствии с перечисленными принципами организации питания, рацион ребенка должен включать все основные группы продуктов.

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей. Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы могут оказать раздражающее действие на слизистую желудка и кишечника, особенно в дошкольном возрасте. Их рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

Особое место в детском питании занимают молоко и молочные продукты. Это не только источник легкоусвояемого кальция и витамина В2. Именно в молоке необходимые для развития и роста детского организма кальций и фосфор содержатся в идеальной пропорции 2:1, что позволяет этим элементам хорошо усваиваться.

Фрукты, овощи, плодоовощные соки содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие.

Необходимы хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

**Не рекомендуется.**

В рациональном питании выделяются определенные группы продуктов, употребление которых рекомендуется снизить или же совсем исключить. Вот некоторые из них: копчености, жиры, соль, сахар.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.

Полдник и ужин должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда.

На завтрак хорош горячий напиток (кипяченое молоко, чай), которому предшествует любое горячее блюдо (например, омлет), не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление.

Во время обеда обязательны первые блюда на основе овощных или мясных бульонов. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.

Свежие фрукты идеально подходят для полдника.

Яйца полезны для дошколят. Ведь в них содержится много витаминов А и D, фосфора, кальция, железа. В сыром виде есть яйца не следует.

А какие питательные вещества вы уже знаете? (белки, жиры, углеводы, витамины, йод, железо, калий, магний, минеральные соли)

Один продукт не может дать всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы хорошо двигаться, хорошо думать, не уставать. Это масло, сыр, различные крупы: гречка, рис, геркулес, мёд, изюм. Другие продукты помогают строить организм, делать его более крепким и сильным. Это такие продукты, как творог, мясо, рыба, яйца, орехи. А третьи - фрукты и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают расти организму и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть.

### **Памятка по здоровому питанию.**

- соотносить калорийность пищи и истраченные калории;
- следить за своим весом;
- принимать пищу в установленные часы;
- обязательно завтракать (каша или кисломолочные продукты);
- обязательно за обедом съесть первое блюдо;
- необходимо употреблять в пищу свежие овощи и фрукты;
- не переедать перед сном;

- не есть до явного пресыщения;
- не торопиться во время еды, так как плохо прожеванная пища хуже усваивается;
- не есть очень холодную или очень горячую пищу.

Электронные источники:

1. <http://открытыйурок.рф/статьи/524272/>
2. <http://pandia.ru/text/78/105/310.php>
3. <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/98-hls-education/2751--1-r>
4. <http://kladraz.ru/scenari/dlja-shkoly/klasnye-chasy/klasnyi-chas-v-1-klase-pravilnoe-pitanie.html>
5. <http://apruo.ru/metodicheskie-razrabotki/tematicheskij-urok/125-urok-zdoroviya-vo-vtorom-klasse-zdorovoe-menu-zlie-produkti.html>
6. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/02/22/prezentatsiya-ratsion-pitaniya-shkolnika>
7. <http://www.myshared.ru/slide/132033>

Царёва Елена Олеговна библиотекарь  
Библиотека ГБОУ Лицей №554  
Приморского района г. Санкт-Петербург