



Міська екологічна громадська організація  
«МАМА-86-Запоріжжя» -  
осередок ВЕГО «МАМА-86»



Дитячо-юнацька екологічна громадська  
організація «Республіка Мрія»



Проект «Вісник Мрії – новий формат»  
Запорізького навчально-виховного комплексу  
№19

# ЕКОЛОГІЯ В ТАРІЛЦІ

*Розробки тематичних класних годин*

**“ Яким має бути стале харчування ”**

Запоріжжя  
2014

“Екологія в тарілці. Яким має бути стале харчування”: Розробки тематичних класних годин, ДЮЕО «Республіка Мрія», МЕГО «Мама-86-Запоріжжя», 2014. 44 с.

Колектив авторів: Погорелова Н.Ф., Гриценко Н.Ф., Єрмоліна О.В., Михайлова В.В., Харенко Т.І., Кожокар Л.Д., Гавриленко Ю.А., Личко Е.В., Давиденко Т.П.

Збірка авторських розробок з теми «Яким має бути стале харчування» створена для використання педагогами загальноосвітніх навчальних закладів України в ході підготовки до тематичних класних годин, метою яких є формування екологічно-збалансованих поглядів учнів щодо безпечного та корисного для здоров'я людини харчування. Автори збірки – педагоги-практики, керівники підрозділів Дитячо-юнацької екологічної організації «Республіка Мрія» – запропонували різні підходи до організації виховного та просвітницького процесу з цього приводу.

Розробки класних годин були апробовані на базі Запорізького навчально-виховного комплексу №19 в рамках тижня екологічного споживача-2013 «Екологія в тарілці» – екологічно відповідальне харчування (стале харчування), ініційованого Всеукраїнською екологічною громадською організацією «МАМА-86»

Призначений для вчителів шкіл та громадських активістів, що спеціалізуються на роботі з дітьми та молоддю.

Проект видання здійснений в рамках 10 сезону медіа освітнього проекту «Вісник Мрії – новий формат». Соціальний партнер 10 сезону - ОАО «Запоріжсталь»



© ГЕГО «Мама-86-Запоріжжя»

© МГЕІВ «Вісник Мрії»

© ДЮЕО «Республіка Мрія»

## СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово .....	4
Классный час: «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть!» (Погорелова Н.Ф.).....	6
Классный час: "Осторожно - пищевые добавки! Экологически безопасное питание". (Гриценко Е.В.) .....	7
Классный час: «Один день Одного Современного ученика!» (Ермолина Е.В.) .....	12
Классный час: «Каким должно быть наше питание» (Михайлова В.В.) .....	18
Классный час: «Правильное питание - залог здоровья» (Харенко Т.И.) .....	22
Классный час: «Здорово быть здоровым!» (Кожокар Л.Д.) .....	27
Виховний захід: «Корисна їжа і здоров'я» (Гавриленко Ю.А.) .....	33
Классный час: «Правильное питание - залог здоровья» (Личко Е.В.) .....	38
Классный час «Правильное питание - залог здоровья» (Давиденко Т.П.) ....	43

## Вступне слово

Тиждень екологічного споживача — екологічно відповідальне харчування (стале харчування) проводиться в Україні за ініціативою ВЕГО «МАМА-86» з метою створення умов для широкого суспільного діалогу щодо питань сталого харчування.

Стале харчування — один із ключових аспектів сталого споживання, а також простий та доступний звичайним людям спосіб зробити практичний внесок у справу збереження довкілля для нинішнього та майбутнього поколінь.

Непроста економічна ситуація та ігнорування протягом багатьох десятиліть екологічних аспектів соціально-економічного життя зумовлюють нинішню низьку екологічну культуру населення України. Відтак питання екологічно-дружного побуту не є пріоритетними для більшості українських родин. Ідеї екологічно-відповідального ставлення до споживання, які стають дедалі популярнішими у світі, досі не набули значного поширення в українському суспільстві. Українцям бракує відповідних знань та інформації.

Утім, з інтеграцією України у світовий інформаційний простір інтерес громадськості до питань екологічного способу життя зростає. З'явилися ініціативні групи та спільноти, які вивчають та пропагують екологічно-дружнє споживання, зокрема харчування, діють Інтернет-форуми та віртуальні платформи з відповідної тематики, збільшується пропозиція харчів, що відповідають принципам сталого харчування. Але недостатнє розуміння громадськістю цих принципів, брак належної уваги з боку ЗМІ, складність пошуку інформації з цих питань заважає поширенню цих ідей. Брак підтримки малих підприємств — виробників харчів, зорієнтованих на місцеві ринки та екологічні технології виробництва і вирощування, і нерозвинена інфраструктура розповсюдження такої продукції не дають можливості задовольнити попит екологічно свідомих громадян. На жаль, політики та управлінці не відносять ці питання до пріоритетних, що, серед іншого, зумовлює недостатність нормативно-правового забезпечення ефективного впровадження сталого споживання. Для переходу українського суспільства на екологічно-дружні моделі харчування вкрай потрібно якнайшвидше розпочати широкий суспільний діалог з цих питань із залученням усіх зацікавлених сторін.

### Завдання кампанії

Підвищити інформованість населення про життєву важливість екологічно відповідального харчування.

Залучити до діалогу щодо політики з питань сталого харчування представників влади, бізнесу, громадських організацій, освітнього сектору, науковців, ЗМІ та ін.

Заохотити зацікавлені сторони — представників різних секторів суспільства — до побудови партнерств для вироблення спільних підходів і координації дій з метою поширення ідей сталого харчування.

Виробити та розповсюдити приклади можливих практик діяльності неурядових організацій щодо поширення ідей сталого харчування.

Сприяти широкому та компетентному висвітленню питань сталого харчування в медійному просторі України.

### Передбачені заходи

Організація діалогів зацікавлених сторін у різних форматах за участю представників органів влади, громадських організацій та ініціативних груп, бізнесу, освітніх та наукових установ, ЗМІ тощо.

Проведення інформаційно-просвітницької діяльності на національному, регіональному та місцевому рівні для просування ідей сталого харчування (презентації, тематичні уроки, конкурси, квести, інформаційні акції, поширення інформації через Інтернет, зокрема соціальні мережі, тощо).

Створення та поширення інформаційно-просвітницьких матеріалів (методичні матеріали, буклети, постери, відео-ролики тощо).

Робота зі ЗМІ щодо покращення висвітлення питань сталого харчування — проведення прес-конференцій та прес-турів, створення ресурсів для доступу журналістів до інформації про стале харчування (тематичний веб-сайт, друковані матеріали, регіональні інформаційно-контактні центри на базі місцевих організацій ВЕГО «МАМА-86»).

ВЕГО «МАМА-86»  
Вул. Чапаєва 14, офіс 1, м.Київ, 01030  
Тел./факс: (044) 234-69-29, 227-02-57; моб. (067) 403-26-09  
[www.mama-86.org.ua](http://www.mama-86.org.ua)

## Классный час: «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть!»



Погорелова Н.Ф., медиа-педагог, главный редактор газеты "Пятый элемент"

**Тип урока:** лекция

**Цель:** Расширение знаний школьников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания, формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Задачи:** Дать представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, функциях этих веществ в организме; сформировать правила правильного питания; содействовать формированию бережного отношения к своему здоровью.

**Оборудование:** презентация ([смотреть презентацию \\*.PDF >>>](#)), компьютер, проектор, экран.

**Раздаточный материал:** буклет ([открыть буклет \\*.PDF >>>](#)), закладки ([открыть закладки \\*.PDF >>>](#))

**Сценарный план занятия:**

I. Лекция по презентации

1. Древние о еде и здоровье

2. Рассмотрение понятий «здоровье», «здоровое питание», «норма питания».

3. Пища. Основные пищевые вещества

4. Принципы рационального питания. Суточная потребность организма в энергии

5. Пирамида питания

6. Белки

7. Жиры

8. Углеводы

9. Правила приема пищи

10. Рекомендуемые объемы потребления продуктов

II. Закрепление материала – работа с буклетом, закладками для книг. Буклет и закладки выдаются для повседневного пользования каждому ученику.

III. Итог.

**Д/з:** Творческое задание для групп (деление учащихся на группы по звеньям) - подготовка видеороликов на тему «Я и мое питание» с дальнейшим определением и награждением победителей. Время на подготовку – 2 недели, контроль за выполнением – ИО кл.рук. Горнеева Ж., жюри – РК класса и кл.рук., организация и проведение награждения победителей – председатель РК класса Лебедева А.А.

## Классный час: "Осторожно - пищевые добавки! Экологически безопасное питание".



Гриценко Е.В., медиа-педагог, главный редактор газеты  
"Тинейджеры"

**Цель:** формировать правильное отношение к своему здоровью через понятие здорового питания.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- \* формировать умение выбирать полезные продукты питания;
- \* познакомить учащихся с вредными для человека продуктами.

*Развивающие:*

- \* развивать кругозор учащихся.
- \* развивать внимание, мышление, память.

*Воспитательные:*

- \* воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- \* воспитывать негативное отношение к вредным продуктам питания;
- \* воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью;
- \* воспитывать чувство взаимопомощи.

**План.**

- 1. Приветствие. Ввод. Анкетирование.**
- 2. Обработка данных. Представление 10 наиболее вредоносных продуктов.**
- 3. Вреднейшие добавки.**
- 4. Как не попасть в ловушку.**
- 5. Выводы.**

1. Дорогие ребята! Вы наверняка наслышаны о том, что неправильное питание способствует опасным изменениям в организме, таким как полнота и ожирение, заболевания сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Однако каждый из нас, как правило, уверен в собственном правильном выборе. Давайте же проверим это. Ребята, напишите/назовите наименование Ваших любимых лакомств, блюд, продуктов...

(Далее следует обработка полученной информации).

2. Итак, №-нное число из Вас в числе любимых продуктов назвало конфеты, еще №-нное число избрало любимым лакомством колбасу, шоколад, чипсы и прочую вредную пищу...

А между тем, знаете ли вы, дорогие ребята насколько вредны эти столь любимые вами пищевые продукты? Давайте узнаем это.

1. Вареная колбаса, сосиски, сардельки, копчености относятся к вредной и опасной пище, потому что в них имеются канцерогены. Знаете что это? Это

вредненькие клеточки, которые могут вызвать появление на теле неприятненьких вавок. В состав колбасных изделий и копченостей входят такие невкусные вещи как сало и нутряной жир, свиные шкурки, трансгенная соя, генномодифицированное сырьё, которые с помощью вкусовых добавок и ароматизаторов маскируют под мясо. Это одни из самых вредных мясных продуктов питания, они содержат следующие вредные добавки (или некоторые из них - в зависимости от конкретного продукта): пищевые консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы. Кроме того, в колбасах, сосисках и сардельках содержится до 80% трансгенной сои, которая является весьма опасным продуктом. Про "основной" ингредиент колбасы - мясо - и его качество стоит поговорить отдельно. Возможные проблемы: рак, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушение зрения, тошнота, диарея, головные боли, аллергия. Антиокислители убивают полезную микрофлору (лактобактерии), вследствие чего появляются заболевания и нарушение пищеварения. Пищевые красители и стабилизаторы провоцируют возникновение и развитие злокачественных опухолей.

2. Ваши любимые газированные напитки — это смесь сахара, различных подсластителей и ароматизаторов в большом количестве. Сладкая газировка весьма калорийна. Данные напитки лучше заменить на воду, натуральный фруктовый сок и зеленый чай. Наиболее опасные - безалкогольные напитки (Кока-Кола, Спрайт, Пепси и т.д.), энергетические напитки. Как и жевательные резинки, их сложно даже назвать продуктами питания. Негазированные, обычно, содержат несколько меньший набор вредных пищевых добавок. Дополнительная опасность напитков в том, что вредные вещества при поступлении с жидкостью усваиваются быстрее и легче, чем при поступлении с твердой пищей. Вот наиболее опасные добавки, которые можно встретить в различных напитках: различные синтетические сахарозаменители, пищевые консерванты, эмульгаторы, ароматизаторы.

3. Ваши любимые чипсы и соленые сухарики не имеют питательной ценности для нашего организма, в них содержится большое количество канцерогенов. Помните что это такое? (Ожидает и получает верный ответ). А еще эти продукты состоят из невкусных в отдельности углеводов, жира и вкусовых добавок. Чипсы и соленые сухарики способствуют полноте и ожирению, а еще повышают холестерин в крови. Вы ж не хотите жить с раком кишечника или еще чем-то таким? Поэтому благоразумно откажитесь от такой «вкуснятины», которая обманывает ваши чувства, и под видом сладости в действительности только отравляет вас...

Они заслуженно получили имидж одних из самых вредных продуктов питания.

Эти продукты содержат стабилизаторы и ароматизаторы (усилители вкуса). Картофель "Фри" ресторанах быстрого питания жарится во много раз использованном масле, что приводит к образованию канцерогенов. Да и сама технология изготовления чипсов ведёт к образованию канцерогенных синтетических жиров и других канцерогенов.

Присутствие большого количества канцерогенов делает эти продукты питания особенно вредными. Возможные проблемы: рак (из-за опасного количества канцерогенов), «синдром китайского ресторана» (головная боль, покраснение лица, потоотделение, чувство тяжести и др.), возможны и другие



заболевания (точный вред части пищевых добавок, содержащихся в чипсах, не определен).

4. Кетчуп, майонез, соусы, заправки для первых блюд, которыми вы обильно сдабриваете свою пищу, считаются вредной пищей, потому что они состоят из консервантов, искусственных ароматизаторов, заменителей вкуса и самое главное, в них присутствуют ГМО.

5. Шоколадные батончики, чупа-чупсы, жевательные конфеты — очень опасны для человеческого организма потому, что это калорийные сладости в сочетании с генномодифицированными продуктами, химическими добавками и ароматизаторами.

Эти изделия вряд ли можно даже назвать продуктами питания, потому что они состоят, в основном, из пищевых добавок: подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей и желеобразующих, эмульгаторов, антиокислителей (антиоксидантов) и пищевых красителей. Жевательная резинка почти полностью состоит из пищевых добавок. Конфеты, в зависимости от вида, содержат чуть меньше пищевых добавок. Жевательные резинки и сладости очень популярны, особенно среди детей, и, безусловно, заслуживают быть внесенными в список самых вредных продуктов питания. Возможные проблемы: Эти продукты питания могут вызвать расстройство желудка, обезвоживание, болезни почек и печени, каменно-почечная болезнь, заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические проявления, кожные заболевания, повышение уровня холестерина в крови, развитие слабоумия.

6. Соль иногда называют белой смертью. И мы не можем с этим не согласиться, потому что при использовании ее в большом количестве в человеческом организме скапливаются токсины, скачет давление и нарушается солевый баланс.

7. Фаст-фуд- это шаурма, гамбургеры, хот-доги, беляши, чебуреки и прочее. Потому, что все это обычно жарят на одном и том же масле, а это сплошные канцерогены. Те самые... Если постоянно питаться фаст-фудом, то заболевания желудочно-кишечного тракта обеспечены.

8. Продукты-полуфабрикаты (котлеты, пельмени, блины) и продукты быстрого приготовления — супы, лапша, картофельное пюре.

9. Алкогольные напитки — опасны для здоровья, потому что их употребление даже в минимальных количествах оказывает негативное воздействие на организм человека, ухудшает работу печени, почек, сердца, мешает усваиванию витаминов. А еще алкоголь сам по себе очень калориен.

10. Употребление маргарина в пищу представляет опасность для нашего здоровья, потому что этот продукт полностью состоит из самого вредного вида жира — трансгенного. Блюда и продукты, которые содержат в себе маргарин, также опасны и вредны для людей. Имеются в виду изделия из слоеного теста, пирожные, торты.

Постоянное употребление в пищу этих продуктов гарантирует лишний вес, заболевание ожирением и нарушение обмена веществ.

Неправильное питание со временем может привести к печальным последствиям: развиваются заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как изжога, гастриты, колиты, запоры, нарушения обмена веществ, а также диабет, бесплодие, болезни зубов и дёсен, спазмы сосудов.

Ребята, исключите из всего питания вышеназванные продукты — пожалейте свое здоровье! Но почему мы любим самые вредные продукты питания, и нам бывает так трудно от них отказаться?

3. Некоторые вредные пищевые добавки, содержащиеся в популярных продуктах питания, вызывают привыкание. В особенности это относится к глутамату натрия (Е-621) - самому популярному усилителю вкуса, который присутствует буквально везде - в продуктах фаст-фуда, чипсах, колбасах, мясных полуфабрикатах, соусах, супах быстрого приготовления и т.д. Эта пищевая добавка является токсином, возбуждающим нервную систему. Способен вызвать серьезные негативные последствия (особенно для детского организма): повреждения зрения и головного мозга, аллергические реакции.

Причем, на упаковке может быть и не указано, что в данном продукте содержится глутамат натрия. Если на упаковке продукта написано "специи" без указания конкретных названий, почти наверняка в число этих специй входит и глутамат натрия.

Привыкание вызывает и такой вредный заменитель сахара, как аспартам (Е-951). В то время, как все исследования, финансируемые промышленностью, пришли к выводу, что аспартам безопасен, практически все независимо финансируемые исследования пришли к выводу о том, что аспартам может вызывать целый ряд опасных заболеваний, от болезни Альцгеймера (в результате разрушения нервных клеток) до мужского бесплодия.

Каков бы ни был ваш образ жизни, для вас не составит сложности привести в свой рацион простейшие изменения, которые приведут к быстрому улучшению вашего здоровья. Забудьте свое пристрастие к коммерческим продуктам «быстрого приготовления» — их пищевая ценность сомнительна, а вот потенциально опасных для здоровья компонентов (жиры, сахар и соль) они содержат в избытке. Но как же выбирать полезные продукты в магазине?

4. Сегодня, когда прилавки завалены продукцией местных и импортных производителей необходимо уметь отличать полезное от сомнительного, натуральное от синтетического. Ведь даже если продукт прошел все тесты и добавленные в него пищевые добавки не вредны, никто еще не изучил их отсроченного во времени действия. Не дадут ли они через 30 лет тяжелую болезнь? Поэтому, у покупателя есть выбор – подольше времени провести в магазине, или взять с полки продукты, привлекающие ценой и упаковкой.

Как выбирать? Найти полностью полезные продукты можно. Для определения полезных и не очень полезных продуктов, необходимо руководствоваться информацией, написанной на упаковках. Сегодня производителя обязали писать о товаре полную информацию – полный состав, срок выпуска и срок годности продукта.

Прежде всего, в опалу должны попасть продукты, особенно молочные, имеющие сроки хранения по полгода и более и не требующие хранения в холодильнике. Молоко в картонных пакетах, мороженое с растительными жирами и сухим молоком, сливки в коробках, йогурты, не требующие хранения в холодильнике – все это с большой натяжкой можно назвать полезными продуктами.

У натурального молока сроки хранения не более 3-5 суток, обычно они хранятся в пакетах или коробках, при температуре от 2 до 6 градусов. Без холодильника натуральное молоко быстро скисает.

Такие же сроки и условия хранения у натурального кефира, йогурта, немного дольше хранятся сливки и сметана. В полезном сливочном масле нет растительных жиров, в его составе только сливки и, возможно, соль.

Мясо лучше покупать свежее, отрезанное от тушки, кур также необходимо покупать охлажденных. Обязательно нюхайте мясо и курицу, он них не должно исходить запаха порошка или стирки, иначе есть вероятность, что их обрабатывали химикатами.

На мясо надавите – если остается выраженная ямка – мясо не очень хорошее, осмотрите шкуру курицы – дырочки могут оказаться следами от уколов шприцом, ее накачивают солевым раствором или обрабатывают, чтобы не портилась.

5. Рацион, содержащий большое количество обработанных продуктов, может вызывать немало проблем со здоровьем. В таких продуктах большинство витаминов и минералов были потеряны в процессе обработки, либо их не было изначально. К тому же мы склонны к переяданию таких продуктов, как чипсы, печенье, соусы и т.д., поскольку чувство насыщения ними долго не приходит. Но самое страшное, что в большинстве случаев, мы не знаем, какие добавки они содержат. Пищевые добавки выполняют большое количество функций, но вместе с тем и причиняют существенный вред человеку и планете в целом.

Ребята, внимательно читайте состав продуктов, которые покупаете в магазине и помните: все, что удлиняет жизнь продуктам увеличивает ее людям. Будьте внимательны и здоровы! (Раздать памятки).

## **ПАМЯТКА!**

Наиболее опасные пищевые добавки:

### **1. КОНСЕРВАНТЫ:**

Сульфиты и их производные (E 220–227)

Нитриты (E 249–252)

Бензойная кислота и ее производные (E 210–219)

### **2. АНТИОКСИДАНТЫ:**

Бутил-гидроанизол (E 321)

Бутил-гидрокситолуол (E 321)

### **3. КРАСИТЕЛИ:**

Тартразин (E 102), желто-оранжевый S (E 110)

Азорубин (E 122), амарант (E 123), красная кошениль (E 124)

Эритрозин (E127), бриллиантовая чернь BN (E 151)

### **4. АРОМАТИЗАТОРЫ:**

Глутаматы B 550–553

Пищевые добавки, наиболее часто вызывающие реакцию, и их коды.

1. Пищевые красители, содержащие азогруппу:

Тартразин Е 120  
Желто-оранжевый Е 110

Бензоаты Е 211–219  
Сорбиновая кислота Е 200–203

2. Пищевые красители, не  
содержащие азогруппу:

Эритрозин Е 127

Аннато Е 160

3. Консерванты:

Бензойная кислота Е 210

4. Вкусовые добавки:

Глютамат натрия Е 621

Глютамат калия Е 622

Глютамат кальция Е 623

Глютамат аммония Е 624

Глютамат магния Е 625

## Классный час: «Один день Одного Современного ученика!»



**Ермолина Е.В., медиа-педагог, главный редактор газеты "Мечтатели-Next"**

**Цель:** на примере питания одного дня виртуального ученика показать детям, насколько губительной может быть пища, которую современный человек потребляет ежедневно; развивать умения выбора здоровой и нездоровой пищи; воспитывать стремление к здоровому питанию.

**Тип занятия:** виртуальный день с Одним Современным Учеником.

**Виды деятельности:** работа в группах, «эксперт».

### Ход занятия

**I. Сообщение темы. Постановка целей и задач.**

**II. Вводная часть.**

Учитель. Ребята, сегодня на занятии рассмотрим, как питается современный человек. Ни для кого не секрет, что наша жизнь устанавливает сейчас свои правила, в том числе и правила питания. Эта проблема очень актуальна для каждого человека. Второе место у учащихся среди приобретенных заболеваний после нарушений костно-мышечной системы занимает расстройство желудочно-кишечного тракта. Бурное развитие пищевой индустрии приводит к засилью нездоровой еды, которая оказывает негативное воздействие на здоровье человека. Неправильное питание, употребление химикатов, к которым относятся многие пищевые добавки, стали одной из причин ухудшения здоровья учащихся.

**III. Основная часть.**

**1. Виртуальный день с комментариями**

*Давайте представим, что...*

*Один Современный Ученик в одно прекрасное утро проснулся...*

*Умылся...*

*На завтрак выпил чашку растворимого кофе, бутерброд с маслом и копченой колбасой.*

*Будний день. Конечно же, школа. На перемене Ученик купил булочку. К сожалению, запить было нечем – пришлось кушать всухомятку.*

*После уроков Ученик зашел в гости к однокласснику. Тот пригласил его к обеденному столу. Угощение из нескольких блюд: салат оливье, жареные окорочка, кетчуп, морковь по-корейски.*

*Решили с другом прогуляться. Купив в ближайшем киоске чипсов, шли и болтали обо всем понемногу.*

*Пошел дождь. К тому же настало время ужина (ведь чипсами не наешься). Где же покушать? Да чтоб и не очень дорого, и ждать долго не пришлось, и в тепле посидеть? Ура! Макдональдс! Картошка фри, чизбургер, гамбургер... Запить – кока-кола, большой стакан.*

*Сытые, довольные, ребята отправились по домам. Но здоровые ли?*

## **2. Комментарии дня Одного Современного Ученика.**

Работа в группах.

Класс делится на три группы:

1 – комментарий завтрака и «перекус» булочкой.

2 – обед. 3 – прогулка (чипсы) и Макдональдс.

Задание: объяснить вред или пользу продуктов из дневного рациона Ученика.

## **3. Комментарии каждой группы.**

1 группа.

Кофе. Растворимый кофе наносит вред желудку и поджелудочной железе. Способствует развитию гастрита и язвы желудка.

Колбаса. Процесс *копчения*, колбасы, мяса, рыбы и т. д.- это процесс длительный и дорогой, не случайно копчености относятся к разряду деликатесных продуктов. «Традиционное» копчение переводит ценный продукт питания в разряд канцерогенов, выявлено это еще лет тридцать-сорок назад. А чтобы ускорить процесс производители пошли еще дальше. Они разработали технологию *жидкого копчения*. То есть продукт перед сушкой просто окунают в вытяжку химических компонентов и коптильного дыма. Копченый аромат с пряным оттенком на 66 % связан с присутствием фенола и на 14 % – карбонильных соединений, а 20 % приходится на все остальные коптильные компоненты. *Фенол* крайне токсичен. *Карбонильные соединения* - это формальдегид, глиоксаль, фурфурол (имеет запах ржаного хлеба), ацетон, гликолевый альдегид и метилглиоксаль и т. д. Два последних «компонента» и придают золотисто-копченый цвет «деликатесу», правда, с разрушением аминокислот (белков) продукта.

Булочка. Во время еды всухомятку можно заработать гастрит.

2 группа.

Оливье. Как известно, составляющие оливье: вареная колбаса, картофель, яйца, майонез.

О колбасе. *Сульфит натрия*, разрушающий витамин В, является канцерогеном, повсеместно добавляемым в мясо. Он предотвращает появление гнилостного запаха и искусственно придает мясу его «естественный» красный цвет, каким бы старым и несвежим в действительности оно ни являлось.

## **О картофеле. Хорошо, если он с домашнего огорода, дачи.**

А если нитраты? Соли азотной кислоты широко распространены в окружающей среде. Нитратный азот находится в почве и доступен для растений, нитраты служат естественным компонентом пищевых растительных продуктов, кроме того, они необходимы для питания растений, а потому входят в состав удобрений. В отличие от пестицидов азот – это естественный, необходимый элемент жизни растений. Они не относятся к ядохимикатам, хотя, конечно, все дело в количестве.

Наибольшее количество нитратов накапливают салат, щавель, укроп, петрушка, в меньшем количестве – свекла, капуста и кабачки, далее – морковь, совсем мало их в яблоках, грушах, винограде, ягодах, луке. Картофель, помидоры и огурцы отличаются умеренной способностью собирать нитраты. Кроме того, разные части растений накапливают их неодинаково. Например, у огурцов наиболее богатые нитратами части – кожица и черешковая часть, у капусты – верхние листья, прожилки и кочерыжка, у зелени – стебли. Удаляя эти части растений перед употреблением их в пищу, можно существенно снизить количество нитратов. Особо о майонезе. Несколько добавок Е, красители, консерванты и другие добавки.

### **«Эксперт» Что такое пищевые добавки и Е?**

Мы привыкли к тому, что у каждого продукта есть свой часто вкус и запах. Что помогало человеку выделить среди многих веществ те, которые пригодны для еды.

Прежде всего, по вкусовым ощущениям человек определяет, съедобен продукт или его лучше не есть. Так было всегда, но сегодня мы живем в период, когда внедряются все новые и новые пищевые технологии, позволяющие любому продукту придать нужные консистенцию, вкус, запах, обеспечить тот или иной срок хранения.

Пищевые добавки — это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания для придания им свойств: вкуса, цвета, запаха, консистенции и внешнего вида, для сохранения пищевой и биологической ценности, улучшения условий обработки, хранения, транспортировки. Когда вы заходите в магазин в поисках чего-нибудь вкусенького, каким продуктам вы обычно отдаете предпочтение?

(Предполагаемый ответ: красиво упакованным в банки или коробки.) А обращаете ли вы внимание на то, какие вещества входят в состав данного продукта? (Предполагаемый ответ: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины.)

Зачастую рядом со всем понятными составляющими можно обнаружить сложные названия, загадочные для многих «Е». Комбинации E121, E330 и т.д. говорят о типе пищевой добавки. Это могут быть консерванты, стабилизаторы, антиокислители, эмульгаторы и усилители вкуса. Именно благодаря пищевым добавкам продукт даже не очень высокого качества приобретает выигрышный вкус, те или иные цвета, запах, консистенцию. С каждым годом увеличивается

количество пищевых добавок и продуктов питания, их содержащих. На сегодняшний день число пищевых добавок (ПД) составляет 500.

Таким образом пищевые добавки- это простой и дешевый способ придать продукту привлекательный вид и цвет, усилить вкус, а также продлить срок его хранения.

Раньше, названия этих химических веществ писали на этикетках продуктов полностью, но они занимали так много места, что в 1953 году, в Европе, решено было заменить полные названия химических пищевых добавок одной буквой с цифровыми кодами. Индексом E (от Europe) в рамках Европейского сообщества принято обозначать наличие в продукте питания любых пищевых добавок, идентифицированных согласно Международной системе классификации (INS). По данной системе пищевые добавки делятся на группы по принципу действия. Группа определяется по первой цифре указанной после буквы E.

### **Группы пищевых добавок**

E100 - E182 Красители. Усиливают или меняют цвет продукта.

E200 - E299 Консерванты. Увеличивают срок хранения продуктов, защищая их от микробов, грибков, бактерий, стерилизующие добавки для вин.

E300 - E399 Антиокислители. Замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи; по действию схожи с консервантами.

E400 - E499 Стабилизаторы. Сохраняют заданную консистенцию продукции, повышают вязкость.

E500 - E599 Эмульгаторы. Создают однородную смесь не смешиваемых фаз, например, воды и масла, поддерживают определённую структуру продуктов питания, по действию похожи на стабилизаторы.

E600 - E699 Усилители вкуса и аромата.

E700 - E899 зарезервированные номера

E900 - E999 Пеногасители. Предупреждают или снижают вероятность образования пены

### **Безопасные "E"**

По настоящему (а не официально) безвредными можно назвать лишь небольшое количество пищевых добавок, но даже их врачи не рекомендуют употреблять детям до 5 лет.

E100 - куркумин (краситель), может содержаться в порошке кэрри, соусах, готовых блюдах с рисом, варенье, скандированных фруктах, рыбных паштетах.

E363 - янтарная кислота (подкислитель), содержится в десертах, супах, бульонах, сухих напитках.

E504 - карбонат магния (разрыхлитель теста), может содержаться в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

E957 - тауматин (подсластитель) может содержаться в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара.

А ведь наши предки и не знали об этих загрязнителях и поэтому невольно стоит вопрос: А ради чего нас травят: ответ напрашивается один: это экономически

выгодно, увеличивает срок хранения продуктов.

Пищевые добавки, поступающие в организм, как правило, не являются нейтральными. Они вступают во взаимодействие с веществами, входящими в состав организма. Их воздействие зависит от биологической активности, количества поступления, скорости выведения, способности накапливаться, а также частоты поступления в организм. Иногда малые дозы вещества при частом их употреблении могут оказаться для организма более опасными, чем большие, но редко потребляемые. «Все есть яд, все есть лекарство, важна лишь доза», — сказал, когда то царь Соломон.

### **Окорочка жареные.**

Стимуляторы роста животных. Прежде всего, к ним относятся гормоны и антибиотики. В сельском хозяйстве гормоны используются для быстрого роста мышечной ткани животных. Наряду с гормонами для выращивания мясистого и здорового скота широко используются антибиотики. Как известно, определенная часть антибиотиков не выводится из организма. У животных также антибиотик частично остается в мясе, молоке. Таким образом удается продлить «жизнь» мяса более чем в 2 раза.

Морковь по-корейски. О том, что это практически один уксус, стоит ли говорить?

3 группа

### **Чипсы.**

*Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных усилителей вкуса и ароматизаторов. Вы кушали чипсы со вкусом бекона, сыра, икры? На самом деле никакого бекона и икры там и не бывало. Вкус и запах создан при помощи специальных добавок. Они искусственные. То же самое относится, в полной мере, к сухарикам, газированным напиткам и другим продуктам.*

Вред чипсов перевешивает сомнительную пользу этого продукта. Согласно проведенным исследованиям, даже здоровый человек после ежедневного употребления пачки чипсов в день в течение месяца начинает мучиться изжогой, гастритом и болезнями кишечника. Из-за того, что количество опасных канцерогенов в чипсах в 500 раз превышает норму, могут возникнуть раковые опухоли. Особенный вред чипсы приносят детям – всевозможные добавки, которые используются для приготовления продукта, могут спровоцировать сильнейшую аллергию. Вредны чипсы и для людей, страдающих избыточным весом. Только задумайтесь: в 100 граммах чипсов содержится более 30 граммов жира. При этом не «хорошего» жира, а канцерогенного. Так что, прежде чем съесть пачку промасленных хлопьев, подумайте о своем здоровье и выберите что-то более полезное для организма.

«Эксперт». Просмотр и обсуждение фильма «Смерть от чипсов»



## **Макдональдс. Фаст-фуд.**

Ученые установили, что продукты «фаст-фуд» зашлаковывают организм ненужными веществами, которые вызывают многие болезни. Кроме того эти продукты вызывают привыкание, подобно наркотику.

**Фаст-фуд** - "быстрая еда", которую предлагает "Макдональдс": гамбургеры, чизбургеры, картошка-фри и т.п. "славится" высокой калорийностью при отсутствии полезных для здоровья веществ. Вы быстро утоляете голод, но не даёте организму источника энергии. Главные составляющие фаст-фуда - искусственные растительные масла и жиры - вызывают зависимость (вредной еды хочется всё больше и больше) и нарушают обменные процессы. А это ведёт к ожирению и апатии, сбою сердечно-сосудистой системы: повышается риск заболеть диабетом или заработать инсульт. Так что не увлекайтесь!

Кроме лишнего веса и большого круглого живота есть и другой вред фаст-фуда, это большое содержание холестерина, который засоряет нашу кровь и со временем может вызвать ряд проблем с сердцем и сосудами. Повышенное содержание холестерина, обусловлено в основном тем, что при приготовлении используется большое количество масла и жира, которое к тому же используется не один раз, а давно известно, что при многократном использовании растительного масла из него в пищу выделяются канцерогены, и токсичные вещества, а влияние их на организм, может быть совершенно не предсказуемым, вплоть до образования злокачественных опухолей в желудке и кишечнике.

Кока-кола.

Много вредных добавок среди красителей. В частности, запрещены: E121 (цитрусовый красный краситель) и E123 (краситель амарант). Они обычно содержатся в сладкой газированной воде, сладостях, цветном мороженом. Уже научно доказано, что все три добавки могут способствовать образованию злокачественных опухолей. Специалистами обнаружено, что сочетание нескольких пищевых добавок «Е» в газированных напитках приводит к образованию бензола. Бензол — опасный канцероген, способный вызвать рак, заболевание печени, почек, угнетающий процесс кровообращения.)

### **Вот только несколько фактов, показывающих как вредна кока-кола:**

1. Активный ингредиент кока-колы – фосфорная кислота.. За 4 дня она может растворить ваши ногти.
  2. Для перевозки концентрата кока-колы грузовик должен быть оборудован специальным поддоном, ибо он разъедает даже металлические предметы.
  3. Рабочие из фирм кока-колы уже много лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков
  4. Чтобы почистить сантехнику вылейте банку кока-колы и не смывайте в течение получаса. Результат вас очень удивит.
- Вы еще хотите кока-колы?!

3.Учитель.

- Скажите, можно ли быть здоровым, если так питаться?

- Каким должно быть здоровое питание?

### **Рекомендации по употреблению продуктов питания:**

1. Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
2. Не покупайте продукты с неестественно яркой окраской.
3. Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
4. Пейте свежеприготовленные соки.
5. Избегайте подкрашенных газированных напитков.
6. Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.
7. Не употребляйте супы и лапшу из пакетиков, готовьте сами.
8. Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушенка).
9. В питании все должно быть в меру и по возможности разнообразно.

Задание: каждая группа предлагает свой вариант завтрака, обеда, ужина.

4. Защита каждой группы своих ответов.

### **IV. Закрепление.**

«Вопрос-ответ». Учащиеся задают вопросы друг другу.

### **V. Итог занятия**

Будешь колу пить, смотри – растворишься изнутри!

Будешь часто есть хот-доги – через год протянешь ноги!

Будешь кушать сникерс сладкий – будут зубы не в порядке!

Чипсы – это просто яд, они желудку так вредят!

У нас такое воспитание: Мы за здоровое питание

## **Классный час: «Каким должно быть наше питание»**



**Михайлова В.В., медиапедагог, главный редактор газеты  
"Мечта зовет"**

**Цель урока: Сформировать представление учеников о здоровой пище**

Сделать выводы о правильности питания учеников

• Опрос учеников:

Поинтересоваться, какую пищу предпочитают ученики. Как часто употребляет вредную и здоровую еду.

- Объяснение материала:

Нормальное течение процессов жизнедеятельности в организме во многом зависит от того, как организовано питание человека с первых дней жизни. Пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, а также воду в необходимых количествах. При этом потребность в общем количестве и балансе отдельных компонентов питания в первую очередь зависит от возраста, вида трудовой деятельности и условий жизни.

Рациональное питание является одним из главных компонентов здорового образа жизни — один из факторов продления активного периода жизнедеятельности человека. Оптимальное количество питательных веществ для человека (в сутки): белки — 200 г (мясо); углеводы — на 1000 ккал пищи должно быть 124 г углеводов; жиры — на 1000 ккал — 35 г жиров (70—80% животных, 20% растительных жиров).

Итак, сбалансированное питание — это остаточное количество витаминов и микроэлементов, а также белков, жиров и углеводов.

### **Самые вредные продукты:**

#### **1. Чипсы и картофель фри**

Картофель, жареный в масле представляет собой ударную дозу крахмала и жиров, неизбежно приводит к набору веса, если включить такой кулинарный "изыск" в повседневное меню.

Однако лишний вес — сущий пустяк в контексте других проблем со здоровьем, которыми чреватые представлены блюда. Да и вред, наносимый современными чипсами, вряд ли можно записать на счет картофеля — ведь сегодня они готовятся из пшеничной и кукурузной муки и смеси крахмалов, в том числе из генномодифицированной сои. Плюс к этому всевозможные "вкусы" — бекона, сметаны и сыра, красной икры и даже "жареной картошки". Разумеется, все они представляют собой компоненты из линейки Е — пищевые ароматизаторы и усилители вкуса.

#### **2. Бургеры и хот-доги**

Чтобы белка хватало на всех желающих быстро и сытно закусить, коров, хрюшек и рыбок разводят промышленными масштабами и промышленными методами, с использованием специальных комбикормов (иногда — на анаболиках) для быстрого увеличения веса. Кстати, благодаря такому мясу и рыбе, прописавшимся в нашем меню, мы становимся на редкость стойкими к действию антибиотиков, когда они действительно нужны.

Больше, к весьма сомнительному белку добавляют вездесущую сою, глутамат и еще целый спектр Е-компонентов: консервантов (чтобы котлета могла сохранять

товарный вид годами), стабилизаторов и синтетических красителей. Эти добавки раздражают нашу пищеварительную систему, притупляют чувство насыщения, заставляют есть больше и чаще. Желудок растягивается, и уже без помощи со стороны "Е-шек" начинает требовать продолжения банкета.

### 3. Колбасный ряд и консервы

Кожа, хрящи, субпродукты и мясные остатки, плюс 25-30% трансгенной сои и, разумеется, консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы — таков примерный состав любых колбас, в независимости от сорта и марки производителя. Консервы же и вовсе, по сути, — мертвый продукт, сохранивший свою относительную пищевую пригодность исключительно благодаря "раствору" из "Е-шек", уксусной кислоты, сахара и, конечно, огромного количества соли

### 4. Лапша и пюре быстрого приготовления

При систематическом употреблении таких "комбикормов" в организме рушится система — он вроде как получил еду и калории, но в них было слишком мало действительно нужных ему для нормального функционирования веществ. Лишенный питания, скоро он посылает сигналы SOS мозгу, и мы снова чувствуем, что хотим есть.

Здесь не лишним будет напомнить, под какими кодами на упаковке продукта прячутся те или иные помощники производителей: консерванты (могут вызывать рак, почечнокаменную болезнь, разрушение печени, пищевую аллергию, расстройство кишечника, кислородное голодание, нарушение артериального давления); стабилизаторы и загустители (рак, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и печени); эмульгаторы (рак, расстройство желудка); антиокислители (заболевания печени и почек, аллергические реакции); пищевые красители (рак, заболевания ЖКТ, печени и почек, нервные расстройства и аллергические реакции); усилители вкуса (нервные расстройства, повреждения мозга).

### 5. Майонез и кетчуп

могут и самую полезную пищу превратить в отраву. Кетчуп, помимо стабилизаторов, эмульгаторов и консервантов, содержит химические красители и почти на пятую часть состоит из сахара. Такой дрессинг прекрасно скрывает естественный вкус даже самых малоаппетитных, а то и просто испортившихся, блюд — недаром говорят, что "с кетчупом можно съесть все".

Майонез же является носителем так называемых трансжиров — изомеров жирных кислот, способных обманывать наш организм, встраиваясь в биомембраны клеток вместо натуральных омега-3 и омега-6-жирных кислот. Трансконфигурации приводят к онкогенезу, атеросклерозу, увеличивают риск развития сахарного диабета и, мягко говоря, ухудшают иммунитет — мешают работе ферментов, стоящих на страже нашего организма.

### **Самые полезные продукты питания:**

## Яблоки

Съедающие по яблоку в день имеют меньше шансов заболеть болезнью Альцгеймера.

Вещества, содержащиеся в яблоках, в частности кверцетин, способны тормозить развитие раковых клеток. Яблоки содержат также витамины и микроэлементы, повышающие иммунитет и улучшающие работу сердечно-сосудистой системы.

## Рыба

Кто заботится о своем сердце, должен есть больше рыбы вместо мяса. Три "рыбных" обеда в неделю или 30 грамм рыбы в день уменьшают риск возникновения инфаркта на 50%.

## Чеснок

Чеснок незаменим при лечении простудных заболеваний. Кроме того, его употребление снижает риск возникновения рака желудка и кишечника и улучшает работу пищеварения. Одно из важных свойств чеснока – он защищает от риска сосудистых заболеваний, а вещества, содержащиеся в нем, хорошо прочищают сосуды и препятствуют их закупориванию.

## Клубника

Оказывается, для снабжения организма витамином С не обязательно делать над собой усилие, поедая кислые лимоны: в клубнике содержится больше этого витамина. Хороша клубника не только этим – высокое содержание железа повышает иммунитет организма. Некоторые красящие вещества и эфирные масла, которыми богата эта ягода, способны сдерживать образование особых энзимов, провоцирующих развитие рака.

## Морковь

Содержащийся в моркови бета-каротин нейтрализует свободные радикалы, разрушающие генную структуру и провоцирующие рак. Кроме того, он благоприятно воздействует на состояние кожи и зрения. Однако необходимо помнить, что бета-каротин лучше растворяется в жирах, поэтому к салату из моркови нужно обязательно добавлять масло или сметану.

- Ознакомить учеников с меню здорового питания

## День Завтрак Обед Ужин

1-й творог с курагой и изюмом цветная капуста под сметанным соусом с отварным картофелем спагетти с сыром и салат «здоровье»

2-й овсянка с бананом и яблоком спагетти с сыром и салат «здоровье» рыба запеченная с овощами

3-й отварная телятина, вываленная в травах с салатом из огурцов и капусты рыба

запеченная с овощами  
 рисовая каша с морковкой по-корейски  
 4-й овсянка с бананом и яблоком  
 рисовая каша с морковкой по-корейски  
 курица запеченная в духовке с квашенной капустой  
 5-й творог с курагой и изюмом  
 курица запеченная в духовке с квашенными овощами  
 овощи запеченные с сыром и яйцом  
 6-й сыр запеченный с зеленью в лаваше  
 овощи запеченные с сыром и яйцом  
 пюре с овощным салатом  
 7-й отварная телятина, вываленная в травах с салатом из огурцов и капусты  
 пюре с овощным салатом  
 цветная капуста под сметанным соусом с отварным картофелем

• **Закрепление материала:**

Узнать, появилось ли у учеников желание изменить свой рацион питания  
 Сделать вывод о том, как правильно питаются ученики.

• **Вывод:**

Современная молодёжь более склонна к вредному, нерациональному питанию. Возможной проблемой может быть неполное осознание вредности продуктов, употребляемых в пищу. Чтобы изменить результаты подобного образа жизни, нужно проводить множество мероприятий, связанных с подробным описанием правильного питания. Доступность вредных продуктов поднимает их востребованность среди молодёжи. Нужно научить молодое поколение, на чужих, негативных и положительных примерах, приучить к рациональному питанию.



**Классный час: «Правильное питание - залог здоровья»**



**Харенко Т.И., медиапедагог, главный редактор газеты "Луч солнца"**

**Цель урока:** закрепить знания детей о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

**Задачи:**

Установка на здоровый образ жизни:  
выбор учащимися продуктов, полезных для здоровья.

## Ход урока

1. Организационный момент.

2. Мотивация:

Учитель: Все хотят быть здоровыми, больной хочет поправиться, здоровый – не заболеть. Тема эта волнует каждого, вне зависимости от того, сколько ему лет и какой он профессии. Человек, имеющий цель в жизни, не может позволить себе роскошь заболеть.

Как поддержать свой организм в работоспособном состоянии, учитывая тот факт, что энергию и строительный материал для жизни мы получаем с пищей. Мы постараемся сформулировать ответ на этот вопрос в течение урока.

Все знают, что питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям организма.

А все ли знают, какие продукты полезные? Давайте проверим это, распределив, какие продукты из списка полезные, а какие нет

Итоги подведем в конце урока, прослушав сообщения учащихся и ознакомившись с презентацией.

Как вы понимаете слова СОКРАТА: «Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»?

В разные времена и в разных странах к питанию относились по-разному. Послушайте.

а) Древние греки начинали свои пиршества ранним утром и за день съедали столько, что даже трудно себе представить. Ели полулежа, а когда желудок переполняется пищей, они брали павлинье перо, щекотали им в горле, пища выходила назад и пиршество продолжалось.

б) А в Спарте (древнее город-государство) питались только один раз в день. Вся пища помещалась в ладони рук.

в) Воины Александра Македонского (царь Македонии – великий воин победитель) съедали в день один стакан абрикосов, растертых в воде, и этого им хватало на целый день.

г) К столу царя Алексея Михайловича (1629 – 1676) (отец Петра I) подавались всегда самые простые блюда и ржаной хлеб. По понедельникам, средам, пятницам он ничего не ел мясного. А во время постов в эти дни царь Алексей Михайлович вообще не ел, не пил, а во вторник, четверг, субботу ел всего один раз в день - кусок черного хлеба с солью, соленый гриб или огурец и пил квас. Во время пышных приемов на царский стол подавалось около 70 различных блюд. Но почти все они раздавались. Сам царь ел очень скромные блюда.

Как же питаться правильно?

В течение всего урока мы будем говорить о правильном, здоровом питании.

А сейчас внимательно рассмотрим презентацию.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

1. Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Признайтесь, часто ли вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной пасты, или 1,5 чашки приготовленного риса.

Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.

Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах.

Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно.

Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы).

Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций. Фруктов - от 3 до 5. 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста.

В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба.

К этой же группе диетологами отнесен творог В мясе содержится железо, витамины группы В (в основном в свинине). Сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мяса в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно!

5. Молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).

6. На самом вершине пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.

О том, как важны нашему здоровью витамины, свидетельствует случай (сообщение учащегося).

Я хочу рассказать о трагической судьбе экспедиции знаменитого русского путешественника Георгия Седова, отправившегося в Арктику. В течение длительного времени участники экспедиции питались солониной, консервами,



сухарями, сахаром. Они совсем не употребляли овощей, фруктов, молока. Через некоторое время люди заболели – появилась сильная слабость, зубы стали выпадать, пропал аппетит. Многие участники экспедиции, в том числе и её руководитель Георгий Седов, погибли от авитаминоза. Те участники, которым удалось вернуться, как только начали питаться свежим мясом, овощами, фруктами, быстро поправились.

Каковы же правила питания школьников?

Слайд 10. Школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона. Поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание.

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ.

Если прислушиваться к советам по правильному питанию для школьников, то вы будете хорошо учиться и всегда находиться в прекрасном расположении духа.

А сейчас проверим, правильно ли вы распределили продукты на полезные и неполезные.

Не изменилось ли ваше мнение сейчас, после прослушанного?

Проверим ваши знания, ответив на вопросы викторины.

**1. В какой из ниже перечисленных групп продуктов наибольшее содержание углеводов?**

А) Молочные продукты

Б) Хлеб, зерновые

В) Мясо, рыба

**2. В какой из ниже перечисленных групп продуктов наибольшее содержание углеводов?**

А) Молочные продукты

Б) Хлеб, зерновые

В) Мясо, рыба

**3. В каких продуктах питания содержатся жиры?**

А) сливочное и растительное масло

Б) молочные продукты

В) овощи и фрукты

**4. В каких продуктах питания содержатся жиры?**

А) сливочное и растительное масло

Б) молочные продукты В) овощи и фрукты

**5. В каких продуктах - большое содержание йода?**

А) Молочные продукты

Б) Мясные продукты

В) Морепродукты

**6. Назовите лишний продукт:**

1. морковь, кефир, творог, пепси-кола, яблоко, молоко

2. отварное мясо, банан, гамбургер, манная каша, апельсин

3. паровая котлета, груша, молочный суп, кетчуп, тыква, картофельное пюре

4. капуста, йогурт, газированная вода, апельсин, помидор, сметана.

7. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечнососудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? -----{Яблоки.)

8. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает раз. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. -----{Чеснок).

9. Работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства это овоща - не пропадают даже при термической обработке. -----{Лук.)

10. Этот корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. -----{Морковь).

11. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэте " считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салат», начинках для теста, в кондитерских изделиях. -----{Грецкий орех).

12. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне не может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг. -----{Рыба.)

(подведение итогов викторины)

### **Итоги занятия.**

Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма, особенно скелет и чрезвычайно чувствительная в этом периоде жизни центральная нервная система. Она нуждается в необходимом количестве строительного материала, обеспечивающего проводимость нервных импульсов и развитие психических

процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

## Классный час: «Здорово быть здоровым!»



Кожокар Л.Д., медиапедагог, главный редактор газеты  
"220 вольт"

### Цели:

- 1.Обобщить знания о составляющих здорового питания, углубить знания о питательных веществах и витаминах, их роли для укрепления и сохранения здоровья подростков, про основные традиции питания,
- 2.Развивать умения вести здоровый образ жизни, правильно питаться,
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, вызвать стремление употреблять полезные блюда как способ сохранения здоровья, дать возможность совершенствовать навыки групповой работы и коммуникации ,способствовать формированию групповой сплоченности, создать благоприятную атмосферу в классе.

### Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- укреплять здоровье учащихся;
- закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках;
- способствовать расширению кругозора;
- развивать творческую активность;
- формировать дружеские отношения.

### Ожидаемые результаты:

- Ученики должны уметь:
- Различать полезную и вредную еду;
- Называть блюда, которые помогают сохранить и укрепить здоровье;
- Составлять свой суточный рацион на основе полученных знаний;
- Демонстрировать положительное общение, активность в работе в группе.

**Оборудование и материалы:** Компьютер, экран, ватманы, конверты с карточками, карточки с полезными советами, жетоны, грамоты, рисунки

### Ход занятия

#### I. Организационный этап

Эмоциональный настрой класса

#### *Классный руководитель:*

Вот и стали вы шестиклассниками, но достойны ли вы этого звания, мы узнаем, когда вы пройдете испытания. Все готовы к испытаниям? Тогда в путь – в калейдоскоп знаний!

А теперь настало время совершить “путешествие” по некоторым островам “моря знаний”

#### **1.Остров «Знакомства»**

И первую нашу остановку мы совершили на **острове «Знакомства»**.

Итак, начнём знакомится, я ...учитель химии и биологии, люблю шоколад

**Игра “Встань, тот у кого...”**.

- был вкусный завтрак, кто любит мандарины, кто ест чипсы перед едой, кто пьет кофе по утрам и вечерам, у кого аллергия на мед, день рождения в декабре, кто за лето вырос, кто любит борщ, кто любит поспать, кто сегодня позавтракал, кто занимается в спортивных секциях, делает утром зарядку, кто считает, что здоровье не только отсутствие болезней, но и здоровые мысли, хорошее настроение, кто сейчас чувствует себя здоровым на 100%

Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: «Здоровому – все здорово». Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

## **II . Актуализация знаний**

**Сегодня мы продолжим разговор о нашем здоровье.**

- А что такое здоровье?

- Каковы правила здорового способа жизни?

Прочитайте письмо, присланное очень известным литературным героем.

**«Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон».**

- Как вы думаете, почему Карлсон попал в больницу? Правильное ли меню он составил?

## **III. Объявление темы и цели урока**

Ответить более подробно на этот и другие вопросы нам поможет наш урок на тему: «Здоровому все здорово!». Сегодня на уроке мы научимся с вами различать полезные и неполезные продукты, заботиться о своём здоровье. В конце урока вы сможете дать полезные советы Карлсону о питании, которые помогут ему выздороветь.

## **IV. Мотивация учебной деятельности**

- полученные знания нам необходимы для того, чтобы не болеть, чувствовать себя бодрым, сильным, стройным.

Есть поговорка «Человек есть то, что он ест». Без правильного питания здоровым человеку не стать никогда. Иногда ребята заигрываются и забывают про еду, а другие постоянно жуют то сухари, то печенье, то конфеты, а приходит время обеда – нет аппетита. Учёные установили, что если есть в определённые часы каждый день, то именно к этому времени появляется аппетит, начинает выделяться желудочный сок, пища переваривается быстрее, лучше. Польза от этого всему организму.

Поэтому девизом нашего урока будет высказывание. Прочитайте его.

***Прежде чем за стол мне сесть, -***

## ***Я подумаю, что съесть.***

- А думаете ли вы от том, что вы употребляете в пищу? Для чего нужна человеку пища? (С пищей поступают в организм необходимые питательные вещества. Если человек долго не ест, его организм начинает расходовать вещества, которые в виде запасов находятся в теле. Человек худеет. Без пищи он может прожить около месяца.)

– **Какой вывод сделаем?** Вывод: человеку необходимо питаться, так как правильное питание имеет огромное значение для полноценной деятельности человеческого организма.

- Какие питательные вещества необходимы нашему организму?

- Какую роль они играют?

- В каких продуктах содержатся?

## **V. Работа над новым материалом.**

### **Рассказ учителя**

Каждому изветны мудрые слова: «Мы едим для того, чтоб жить, а не живем для того, чтобы есть». Кто-то считает, что нет значения, где и как есть, только б не быть голодным. Проходит время, и такой человек начинает чувствовать недомогания. Нужно с молодых лет придерживаться правильного режима питания. Но что это означает? Правильный режим питания предусматривает соответствующее количество и качество продуктов, которые должен употребить человек, содержать достаточное содержание в них необходимых питательных веществ, рациональное распределение еды на протяжении дня, соответствующую последовательность блюд.

- Ни один продукт, употребляемый нами в пищу, не дает всех питательных веществ (белков, жиров и углеводов), которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Поэтому важным условием правильного питания является разнообразие. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Еда должна поступать в достаточном количестве и с определенным составом. Соотношение белков, жиров, углеводов должно быть 1 : 1 : 4, а также минеральные соли, витамины и вода. - Калорийность рациона школьника должна быть следующей: **7-10 лет – 2400 ккал, 14-17лет – 2600-3000ккал**

- Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

И сейчас мы выясним, какими веществами богаты продукты питания, которые мы употребляем ежедневно.

### **Работа в группах.**

Класс делится на группы, каждая группа получает бумагу, где написаны вещества: белки, жиры, углеводы, вода и минеральные соли. Неодходимо составить коллаж из

рисунков-продуктов, в которых есть эти вещества. Затем один представитель защищает работу своей группы.

**1-а группа.** Без белков человек не может существовать. Каждая клетка нашего тела содержит белки. Чтоб наполнить организм белками, нужно есть яйца, мясо, рыбу, молоко. Белки содержатся и в твороге, и в гречаной, рисовой, овсяных кашах.

**2-а группа.** Жиры – это тоже частицы нашего тела. Они являются одним из главных источников энергии. Это они дают нам большое количество тепла. Самые необходимые для организма жиры содержатся в молоке и в молочных продуктах, а так же в яичном желтке. Полезно и растительное масло.

**3-я группа.** Углеводы находятся в продуктах в виде сахара и крахмала. Сахар употребляется и сам по себе и в виде конфет, варения, пирожных. Много сахара содержат мед, фрукты, ягоды. Крахмал есть в хлебе, мучных изделиях, крупах, картофель.

**4-а группа.** Соли – это минеральные вещества, которые должны быть в еде: Кальций, Фосфор, Магний, Железо, Йод. Они необходимы для строительства нашего тела: костей, скелета, зубов, мышц, крови, мозга. Эти минеральные вещества можно найти в молоке, сыре, горохе, хлебе, щавеле, мясе, рыбе, яйцах, капусте, яблоках, грушах и клубнике. Человеку чрезвычайно нужна вода. Она поступает в организм с едой, и в виде напитков. Вредно и когда человек пьет много воды, и когда мало.

**5-группа .** Витамины – вещества, необходимые в небольших количествах в пищевом рационе.

**Продукты, богатые витамином А:** морковь, сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, зелень, плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

**Продукты-источники витамина С:** зелень петрушки и укропа, помидоры, черная и красная смородина, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

**Витамин Е содержится в следующих продуктах:** печень, яйца, пророщенные зёрна пшеницы, овсяная и гречневая крупы .

**Продукты, богатые витаминами группы В:** хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые.



**1. Игра «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».**

Из группы продуктов выберите и положите в корзину полезные продукты. Объясните свой выбор.

- Молодцы, вы дали правильные ответы. А теперь давайте вспомним, какую

именно пользу приносят упомянутые продукты нашему организму.

Перечислите продукты, которые:

- *улучшают мозговую деятельность;*

(рыба, мясо, творог, крупы, шоколад)

- *помогают пищеварению;*

(овощи, фрукты, молочные продукты)

- *укрепляют кости;*

(молочные продукты, рыба)

- *являются источником витаминов;*

(фрукты, овощи)

- *придают силу, наращивают мышечную массу;*

(Мясо, особенно нежирные сорта)



## Здоровое питание -

– это питание, сбалансированное по соотношению углеводов – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день

## 2. Беседа о «злых» продуктах.

- На нашем столе остались продукты, которые вы не положили в нашу корзину. Назовите их. Такие продукты диетологи называют «злыми продуктами». **Как вы думаете, почему?**

- Употребление в пищу данных продуктов - прямая дорога к ожирению, к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта. «Злые продукты» укорачивают жизнь человека. Жирная пища приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание.

### **Физкультминутка.**

Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет  
Вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть -  
Для здоровья важно!

Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет?  
(Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идите спать.  
Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

**Вывод: в пищу необходимо употреблять полезные продукты, исключить из своего меню «злые» продукты, которые укорачивают жизнь человека, посоветовать это окружающим людям: друзьям, родным**

### **Работа в парах**

(В конвертах стихи, соответствующие одному периоду в день. Догадайтесь, когда он должен проходить по времени, и поставьте это стихотворение в нужное место.)

07.00

Знай, дружок, что в 7 утра

Хватит спать, вставать пора.

07.15  
А проснувшись, не лежи,  
Зарядку сделай, постель застели.

07. 30

Вот и завтракать пора:  
Каша ждет тебя с утра.

07.40

Как поел, портфель бери,  
В школу с радостью иди.

08.00 – 13.30

В школе слушай всё внимательно,  
Будь прилежным и старательным.

13.30 – 14.00

По дороге домой не спеши,  
Держись правой стороны.

14.00 – 16.00

После школы погуляй,  
Про обед не забывай.

16.00 – 18.00.

Пришло время постараться,

### **5. Обобщение знаний учащихся**

**ВИКТОРИНА** (по 10 вопросов каждой команде по очереди; за правильный ответ – 1 жетон)

1. Эти органические вещества необходимы человеку и животным. Они в большом количестве содержатся в овощах и фруктах. Что это такое? (Витамины)
2. Какие растения являются главным источником сахара? (Сахарный тростник, сахарная свёкла)
3. Как называется мероприятие, направленное на предупреждение болезни? (Профилактика)
4. Его целющие свойства знали древние греки: его ели перед боем; наши предки говорили, что он оберегает от тысячи болезней; а современные врачи говорят, что это прекрасное профилактическое средство от простудных заболеваний и гриппа (Чеснок).
5. Болезнь, которая выражается в избыточном весе тела. (Ожирение).
6. Они сохраняют продукты, но их избыточное количество очень вредно для здоров'я. (Консерванты).
7. Назовите самую популярную запись на сегодня надпись на продуктах питания (Без ГМО).

### **ИГРА «ПРАВДА ИЛИ НЕПРАВДА» (по 2 вопроса каждой команде)**

1. Правда ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? /нет/  
(Жевательная резинка вычищает только лишь жевательную поверхность зубов, а самые опасные зоны в промежутках между зубами с помощью жевательной резинки не очистишь! Лучшее средство борьбы с кариесом - зубная щётка.)
2. Правда ли, что ежегодно на Украине от табакокурения погибает более 100 тысяч человек? /да/

За уроки приниматься.  
Об одном не забывай –  
В промежутках отдыхай.  
18.00 – 19.00

Дома маме помоги  
И немного отдохни.

19.00 – 20.30

Теперь можно погулять,  
Можно книгу почитать.

Телевизор посмотреть

Или с мамой посидеть.

21.00

Знай, спокойный крепкий сон

Очень тебе нужен он.

- Молодцы, ребята! Будьте  
все здоровы! А теперь мы добрались  
до острова «Викторина»

После каждого задания жюри  
выдаёт жетоны)



*(В Украине курят более 60% мужчин и более 25% женщин. Они умирают от различных болезней лёгких.)*

3. Правда ли, что бананы поднимают настроение? /да/  
*(Настроение, в первую очередь, улучшают продукты, содержащие серотин, который способствует выработке в организме человека гормонов радости. Это шоколад, сыр, мороженое, кофе, бананы, зеленые яблоки, виноград, орехи.)*
4. Правда ли, что морковь замедляет процесс старения? /да/  
*(Морковь - это аптека в миниатюре. В ней редчайший состав витаминов и минеральных соединений. Морковь улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов. Лечит язву желудка, морковный сок полезен для зрения)*

## **VII. Подведение итогов**

Мы сегодня еще раз убедились, что здоровье значительной мерой зависит от самого человека. Только мы сами должны регулировать свое питание. Это поможет нам сохранить собственное здоровье на долгие годы.

### **Прощание.**

Задумайтесь, дети! Наша встреча сегодня была не случайной, а дала возможность сделать для себя выводы. Шагайте по жизни смело и уверенно.

### **Литература:**

1. Поліщук Н.М.. Основи здоров'я: Підручник для 6 кл. загальноосвітніх навчальних закладів. – К: Навч. Книга, 2005
2. Матяш Н.Ю. Біологія: 9 кл.: Підручник для загальноосвітніх навчальних закладів– К: «Генеза», 2009.
3. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/urok-zdorovya-zdorovoe-pitanie-otlichnoe-nastroenie>
4. <http://www.cafesoloha.ru/interesting/16-interesting/24-2009-11-05-22-43-15>
5. <http://www.schoollife.org.ua/tema-pro-pochuttya-i-spi..>

## **Виховний захід «Корисна їжа і здоров'я»**



**Гавриленко Ю.А., медиа-педагог, главный редактор газеты "Эдельвейс"**

**Мета:** узагальнити знання учнів про складові компоненти їжі, про корисну їжу та її позитивний вплив на збереження і зміцнення здоров'я дорослих і дітей, про основи культури і традиції харчування; викликати інтерес до традиційного харчування українців та прагнення вживати національні страви як засіб збереження і зміцнення здоров'я. виховувати прагнення берегти своє здоров'я, як найдорожчий скарб, вести здоровий спосіб життя.

**Обладнання:** малюнки, фотографії, вирізки з газет і журналів, на яких зображено різноманітну їжу; сім маркерів (або інших невеличких предметів); кошик з різними предметами та продуктами; роздавальний матеріал (роздруковані картки, на яких перелічено назви продуктів харчування і вказано їх дію на організм людини).

## **Хід заходу**

### **I. Організаційний частина**

### **II. Вступна частина**

#### **Гра «Малюнки з виставки».**

Учитель роздає малюнки, фотографії, вирізки з газет та журналів, на яких зображено різноманітну їжу, і просить учнів вибрати ті із них, де зображена корисна їжа, потім ставить запитання до учнів:

Чи було щось однакове на малюнках? Що саме?

Чим вони відрізнялися?

Чи була на них їжа, яку ви не знаєте?

Як ви відрізняли корисну їжу від некорисної?

#### **Гра «Так чи ні?»**

Хто отримує маркер (або інший предмет), той відповідає.

Корисно об'їдатися цукерками та тістечками. Так чи ні?

Ви повинні їсти 16 разів на день. Так чи ні?

Ви повинні вживати корисну та свіжу їжу, яка зберігає ваше здоров'я. Так чи ні?

Ви повинні їсти різноманітні продукти — м'ясо, рибу, молоко. Так чи ні?

Вам корисно їсти тільки макарони. Так чи ні?

Ви повинні їсти більше овочів та фруктів, тому що в них багато вітамінів. Так чи ні?

Корисно їсти смажену масну їжу. Так чи ні?

**Вчитель.** Згадаємо, як зводиться будинок. Для закладання фундаменту використовується цегла, граніт, цемент, великі залізобетонні блоки. На будівництво стін ідуть бетонні блоки або цегла. Поверхи перекривають великими залізобетонними плитами, уставляють вікна, двері, штукатурять, фарбують. Для будівництва необхідно багато різних матеріалів, деталей.

Наша їжа — теж будівельний матеріал. І вона теж не однакова за своїм складом і значенням для організму.

Їжа — основне джерело енергії, яке необхідне для життєдіяльності організму людини. З їжею ми одержуємо поживні речовини, що сприяють росту і розвитку нашого організму. Їжа забезпечує організм людини такими основними складовими: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, неорганічними речовинами та водою. Їжу ще називають харчовими продуктами.

Для нормального росту і розвитку організму людини особливо потрібні вітаміни, їх відкрито і досліджено багато, і позначаються вони літерами латинського алфавіту: А, В, С, D тощо. Вітаміни, мінеральні солі й вода добре

засвоюються організмом, і продукти, в яких вони містяться, легко перетравлюються. Жири і вуглеводи дають організму енергію, після перетравлення їх залишки відкладаються в жир і глікоген. Люди, які отримують з їжею достатню кількість вітамінів, значно витриваліші до захворювань, відзначаються бадьорістю, доброю пам'яттю і працездатністю.

Про що слід подбати, забезпечуючи свій організм поживними речовинами? Основна наша турбота має полягати в тому, щоб у продуктах містилися всі необхідні компоненти. Очі, шкіра, волосся, кістки, м'язи і мозок складаються з різних білків. Білки містяться у продуктах рослинного і тваринного походження. Рослинні білки є у горіхах, насінні різних культур, зокрема бобових, крупах, а тваринні — у м'ясі, рибі, яйцях, молочних продуктах тощо. Вуглеводи містяться у фруктах, Овочах, насінні зернових, меді, молоці. Жири сприяють засвоєнню вітамінів. Вони містяться в маслі, салі, сметані, олії тощо. Неорганічні речовини (мінеральні солі) сприяють нормальному функціонуванню кісток, зубів, крові, м'язів. До них належать кальцій, фосфор, залізо, йод, магній тощо. Вони містяться у молоці, рибі, яйцях, зелених овочах, яблуках, печінці, м'ясі, чорному хлібі, крупах (особливо гречаній), продуктах моря тощо.

Продукти харчування мають бути свіжими, чистими, якісними, щоб вони своєчасно і легко засвоювалися організмом. Із харчуванням у нас пов'язані різні відчуття і реакції. Вони можуть бути як приємні, так і неприємні. Здорова людина любить смачно поїсти. Запах і вигляд добре приготовленої їжі викликає у нас апетит, з'являються приємні смакові відчуття. Цей стан має велике значення, бо завдяки приємним відчуттям шлунок людини готується до прийняття їжі, і тоді вона краще перетравлюватиметься. Одноманітна їжа, її неприємний смак і вигляд, неприваблива обстановка під час споживання їжі, поспіх знижують апетит. Це відповідно впливає і на поведінку людини за столом. Вона їсть без задоволення, намагаючись швидше закінчити споживання їжі. А недостатньо перетравлена їжа вимагає більшої кількості соків для травлення, виділення яких при поганому апетиті сповільнюється. У результаті шлунок і кишечник працюють із перевантаженням, і їжа гірше перетравлюється. А тому велике значення має індивідуальний вибір їжі загалом і окремих страв зокрема, тобто певний раціон.

Кажуть, що кожна людина має власні потреби в їжі. Чому? Для росту організму потрібно більше поживних речовин, ніж для підтримання його життєдіяльності. Тому діти повинні споживати їжу, багату на поживні речовини. Вибираючи їжу, слід враховувати, що страви мають містити в собі різноманітні складові компоненти. Хлопчики витрачають більше енергії, ніж дівчатка, а тому їхній організм потребує більше поживних речовин. Люди, які одужують після хвороби, потребують більше поживних речовин, ніж здорові, а ті люди, які багато працюють (фізично чи розумово), затрачаючи багато енергії, мусять її поповнити за рахунок повноцінної їжі.

### **Гра «Завжди, іноді, ніколи».**

На столі стоїть кошик. У ньому цукерка, йогурт, лимон, яблуко, квасоля в банці, рідина для миття посуду, плавлений сирок, хліб, засіб для чищення, шпроти в банці, картопля, капуста, апельсин, булочка, цвітна капуста, ліки, цибуля, банан, груша, морква, горіхи тощо. Учні по черзі виходять і беруть із кошика будь-який предмет та показують його іншим учням класу, які за допомогою жестів

закінчують речення: «Цей продукт можна їсти...». (Завжди — великий палець правої руки піднімають угору, іноді — відводять убік, ніколи — опускають униз.)

**Запитання до учнів.** Чи подобаються вам одні страви більше за інші? Назвіть страви, які любляете.

**Вчитель.**

У всіх є власні смакові уподобання. Хтось більше любить м'ясні продукти, а хтось — рибу. Декому смакують молоко і каші або страви з овочів і фруктів. Є й такі, які намагаються їсти й пити лише «смаченьке»: копчену ковбасу, морозиво, чіпси, пиріжки, шоколад, пепсі-колу. А чи потрібно при виборі їжі орієнтуватися лише на власні уподобання? Давайте проведемо міні-дискусію.

**Міні-дискусія за запитаннями:**

У чіпсах немає вітамінів. Чи потрібно їх їсти щодня?

Кока- і пепсі-кола містять багато цукру та речовин, які негативно впливають на перетравлювання їжі. Чи потрібно пити такі напої щодня?

**Вчитель.** Їжа, яку називають штучною, насичена штучними барвниками, речовинами, які перешкоджають її псуванню. Таку їжу недоцільно вживати, адже вона, хоча й смачна, шкодить здоров'ю. Часом у яскравих пакетах і пляшках містяться продукти, некорисні для здоров'я.

У кожній родині свої традиції харчування. В Україні є багато родин, у яких переважно вживають страви національної кухні. У щоденному меню є страви з м'яса, риби, молока, круп, овочів і фруктів, які варять, смажать, тушкують, заквашують, сушать. Уживають також страви національних кухонь інших народів: російської — пельмені, щі, пироги; грузинської — шашлики, хачапурі, сулугуні; китайської — локшину, чай, мариновані овочі; італійської — піцу, спагетті тощо.

Характер харчування людей залежить від багатьох чинників: їх соціально-економічного становища, природно-географічного положення країни, в якій вони живуть, напрямку їх господарської діяльності тощо. Їжа є важливою складовою матеріальної культури кожного народу. Протягом багатьох років в Україні встановилася певна культура харчування, їжа українців за часом уживання та престижністю поділяється на дві великі групи: щоденну і святкову; за вмістом основного продукту — на борошняну, овочеву, молочну, круп'яну, м'ясну, фруктову та комбіновану.

У щоденному харчуванні українців чільне місце посідає хліб. Із покоління в покоління передавалося шанобливе ставлення людей до хліба. Важливу роль відіграє хліб у багатьох звичаях і традиціях. Хлібом і сіллю зустрічають дорогих гостей, рідних, з хлібом проводжають молодих до шлюбу, хліб приносять у дім новонародженого. Велику роль у харчуванні українців відіграють овочі (картопля, капуста, буряк, цибуля, часник, огірки, помідори, морква, кабачки, редиска, редька тощо) та бобові (горох, квасоля). Із насіння льону, конопель, соняшнику виробляють олію, яка має оздоровче значення. На зиму солять огірки, капусту, помідори. Важливими харчовими продуктами є молоко і молочнокислі продукти (сметана, масло, сир, кефір тощо), м'ясо птиці (курей, гусей, качок, індиків) та яйця. Найпоширенішою стравою є борщ.

До складу святкових страв входить обрядова їжа, яка виконує релігійну функцію і без якої обряд не може відбуватися. Традиційну святкову та обрядову

Їжу можна поділити на дві групи: страви до сімейних свят та обрядів (дні народження, весілля, похорон, поминки) і їжа на календарні свята, серед яких слід відзначити Різдво і Великдень. На ці свята готуються спеціальні страви, визначені відповідною культурою і традиціями харчування, їжа у ці дні відрізняється вищою, ніж щоденна, калорійністю, кращими смаковими якостями. Поряд з корисними традиціями у нас побутують і шкідливі. Так, чомусь прийнято подавати багато страв, насичених жиром, навіть на поминках. Алкогольні напої у святкові й поминальні дні є обов'язковим атрибутом. Зараз важко сказати, хто це придумав, хто сказав, що так треба. Однак з цим треба боротися. Адже це не лише шкідливо для здоров'я, але і недодає культури нашому традиційному харчуванню.

### **Повідомлення вчителя про сучасний стан харчування.**

Фахівець із харчування, дієтолог і автор американського бестселера «150 найкорисніших у світі страв» Джонні Бовден (Jonny Bowden) на прохання New York Times уклав список найкорисніших страв. Ці продукти людям слід було б вживати постійно, тільки чомусь ми їмо їх не дуже часто.

Деякі овочі та фрукти, які рекомендує у своїй книзі автор (гуава, портулак, вовчі ягоди), не завжди можна знайти на полицях звичайних магазинів. Тож пан Бовден зі 150 виокремив 10 найкращих (і доступних) продуктів, корисних для здоров'я. 11 продуктів, найбільш корисних для здоров'я (The New York Times)

1. Буряк: дуже корисний овоч, який містить багато вітамінів та мікроелементів.

Смакує найкраще: сирим, потертим на терку – варений овоч втрачає вітаміни.

2. Капуста: автор зазначає, що овоч містить мікроелементи, корисні для людей, хворих на рак, та й здоровим не завадять.

Смакує найкраще: свіжа нашаткована капуста в салаті.

3. Мангольд: довге листя і стебла мангольда містять багато вітамінів К, А, Е, а також натрій, магній калій.

Смакує найкраще: нарізане листя, приправлене маслиновою олією – вітамінний салат.

4. Кориця: має високі антимикробні та антиоксидантні властивості.

Смакує найкраще: кориця чудово підходить як до гострих м'ясних страв, так і для солодких десертів. Її додають у каву та в різноманітні маринади.

5. Гранатовий сік: гранатовий сік знижує тиск і є хорошим антиоксидантом.

Смакує найкраще: просто пийте.

6. Чорнослив: вітаміни добре зберігаються у сухофруктах.

Смакує найкраще: додає особливого смаку м'ясним стравам.

7. Гарбузове насіння: найпоживніша частина гарбуза, яка містить магній.

Смакує найкраще: смажене гарбузове насіння – як легка закуска чи компонент салату.

8. Сардини: містять залізо, магній, фосфор, вітамін В та інші вітаміни.

Смакує найкраще: обирайте сардини з олією та спробуйте їх на тостах, у салатах або просто з цибулею.

9. Куркума: «суперзірка» спецій має протиракові властивості.

Смакує найкраще: з яєчною або просто в салаті.

10. Заморожена чорниця: на думку деяких фахівців, заморожування знищує певну кількість корисних речовин в овочах і фруктах, проте це не про чорницю. Її ягоди смачні й корисні весь рік, морожені чи свіжі.

Смакує найкраще: змішана у блендері з йогуртом, сиром чи молоком.

11. Консервованій гарбуз: некалорійна і корисна їжа.

Смакує найкраще: якщо додати трішки олії та спецій за смаком.

### **Робота в парах.**

Учитель роздає роздруковані картки, на яких в окремих рамках записані назви продуктів харчування та їх дія на організм людини, і просить учнів відповідно з'єднати рамки лініями.

### **Заключне слово вчителя.**

Люди в усьому світі вживають різноманітну їжу, але вона має бути корисною. Корисно їсти різноманітні свіжі продукти — молоко, рибу, м'ясо. Не можна вживати якийсь один продукт, тоді ваш організм не отримає потрібних йому речовин. Треба їсти більше овочів та фруктів, тому що там багато вітамінів. Не можна їсти солодощі надмірно, бо це шкодить зубам і шлунку.

## **Класний час «Правильное питание - залог здоровья»**



**Личко Е.В., медиа-педагог, главный редактор газеты "Лидер"**

### **Цели:**

1. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья
2. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания
3. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания
4. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона

### **Ход занятия**

**Учитель.** Давайте с вами определим факторы, влияющие на наше здоровье.

Основными факторами являются экология, образ жизни, режим труда и сна, спорт, режим питания и продукты питания. А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье?

Итак, мы делаем вывод, что наибольшее значение для нас имеет наше питание. Но вся ли пища, которую мы едим, одинаково полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы?

И сегодняшний классный час мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме - теме здорового питания.

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

За последние 100 - 150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Готовясь к этому воспитательному часу, я провела анкетирование. Сейчас предлагаю вам ознакомиться с его результатами.

Анкета

1. Часто ли вы употребляете жевательную резинку?
2. Употребляете ли вы чипсы?
3. Употребляете ли вы сухарики?
4. Употребляете ли вы «Колу», «Фанту», «Швепс»?..
5. Часто ли вы покупаете шоколадные батончики?
6. Могут ли эти продукты вызвать заболевания?
7. Что вы знаете о Е-добавках?

А сейчас давайте послушаем наших экспертов( дети готовят сообщения дома).

Сообщение 1. Чипсы содержат большое количество жира. Если на чистую салфетку положить большой чипс, согнуть салфетку пополам, при этом нажать сильнее на то место, где расположен чипс, то мы увидим большое жирное пятно. В чипсах много крахмала. Если мы возьмём раствор йода и капнем на чипс, через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала. Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это – идеальная питательная среда для кариесных бактерий. В чипсах содержится опасное вещество – акриламид. При поджигании ломтика чипсов появляется едкий запах пластмассы. Это говорит о присутствии опасного акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающий нервную систему, печень и почки.

Сообщение 2. Сахар в народе называют «сладкой смертью». Его чрезмерное потребление ведет к разрушению зубов. Особенно вредны для зубов сладкие прохладительные напитки. В одном стакане Кока-колы содержится пять чайных ложек сахара.

Кофеин вызывает нарушения сна (ребенок, выпив на ночь два стакана колы, труднее засыпает). Но самое опасное, что к кофеину может возникнуть привыкание.

Углекислый газ раздражающе действует на желудок, вызывает изжогу и воспаление в нем. Кислота (фосфорная) разрушает зубную эмаль.

А сейчас полезные советы!!!

Чтобы почистить раковину, вылейте банку Колы и не смывайте в течение часа.

Лимонная кислота удалит пятна.

Чтобы удалить ржавые пятна с бампера машины, потрите бампер фольгой, смоченной в Коле.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку Колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Кола поможет избавиться от пятен. Она очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

Налейте Кока-колы в чайник и оставьте её там на весь день. Она удалит всю накипь и чайник будет внутри как новый.

Сообщение 3. Жевательная резинка (жвачка) — особое кулинарное изделие, которое состоит из несъедобной эластичной основы и различных вкусовых и ароматических добавок. В процессе употребления жевательная резинка практически не уменьшается в объеме, но все наполнители постепенно растворяются, после чего основа становится безвкусной и обычно выбрасывается. Многие люди любят её, особенно дети. Именно на этом построен бизнес производителей жвачки. Но что несут нам эти подушечки-пластиночки из синтетического каучука (Из вещества, запрещенного для использования в пищевых продуктах большинства стран, и называется это вещество – бутадииен-стирольный каучук), напичканные всякими добавками? В состав жвачек входят подсластители, красители и ароматизаторы. Что касается подсластителей, то, что в этой роли выступают сахар и сахарозаменители. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки и у жевательных конфет просто нет конкурентов. Ароматизаторы и красители, которые используются при производстве жвачки, также не относятся к веществам, полезным для здоровья, особенно если они синтетические, а не натуральные.

- Чаще всего в составе жевательных резинок присутствуют красители – E171, E102, E133, E129, E132, стабилизатор вкуса – E414, E422, эмульгатор – E322, которые наносят вред печени.

**Учитель.** А сейчас давайте внимательно рассмотрим упаковки некоторых продуктов питания, которые вы принесли сегодня на классный час. На каждой упаковке есть этикетка с названием продукта и информацией о нём. Часто на этикетке можно видеть целые списки пищевых добавок, особенно на кондитерских изделиях, сладостях и т.д. Что такое пищевые добавки? Почему они маркированы буквой «Е»? помогут нам в этом разобраться наши консультанты. (Дети-консультанты обращают внимание на условные обозначения вредных воздействий добавок.)



**Таблица «Наиболее вредные пищевые добавки Е»**

Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие
E 102	O!	E 180	O!	E 280	P	E 463	PX
E 103	(3)	E 201	O!	E 281	P	E 465	PX
E 104	П	E 210	P	E 282	P	E 466	PX
E 105	(3)	E 211	P	E 283	P	E 477	П
E 110	O!	E 212	P	E 310	C	E 501	O!
E 111	(3)	E 213	P	E 311	C	E 502	O!
E 120	O!	E 214	P	E 312	C	E 503	O!
E 121	(3)	E 215	P	E 320	X	E 510	OO!!
E 122	П	E 216	P (3)	E 321	X	E 513E	OO!!
E 123	OO!! (3)	E 219	P	E 330	P	E 527	OO!!
E 124	O!	E 220	O!	E 338	PX	E 620	O!
E 125	(3)	E 222	O!	E 339	PX	E 626	PK
E 126	(3)	E 223	O!	E 340	PX	E 627	PK
E 127	O!	E 224	O!	E 341	PX	E 628	PK
E 129	O!	E 228	O!	E 343	PK	E 629	PK
E 130	(3)	E 230	P	E 400	O!	E 630	PK
E 131	P	E 231	BK	E 401	O!	E 631	PK
E 141	П	E 232	BK	E 402	O!	E 632	PK
E 142	P	E 233	O!	E 403	O!	E 633	PK
E 150	П	E 239	BK	E 404	O!	E 634	PK
E 151	BK	E 240	P	E 405	O!	E 635	PK
E 152	(3)	E 241	П	E 450	PX	E 636	O!
E 153	P	E 242	O!	E 451	PX	E 637	O!
E 154	PK, РД	E 249	P	E 452	PX	E 907	C
E 155	O!	E 250	РД	E 453	PX	E 951	BK
E 160	BK	E 251	РД	E 454	PX	E 952	(3)
E 171	П	E 252	P	E 461	PX	E 954	P
E 173	П	E 270	O! д/детей	E 462	PX	E 1105	BK

**Условные обозначения вредных воздействий добавок:**

- O! — опасный
- OO!! — очень опасный
- (3) — запрещенный
- PK — вызывает кишечные расстройства
- РД — нарушает артериальное давление
- C — сыпь
- P — ракообразующий
- РЖ — вызывает расстройство желудка
- X — холестерин
- П — подозрительный
- BK — вреден для кожи.

**Учитель.** Я думаю, что, изучив состав своих любимых продуктов, вы самостоятельно сделали правильные выводы.

- Можно ли ваше питание назвать правильным?

- Для чего же необходимо правильное питание? Давайте ответим на этот вопрос. (учащиеся предлагают варианты ответов)

Правильное питание необходимо для обеспечения:

- ◇ нормального кровотока;
- ◇ нормального иммунитета;
- ◇ высокой работоспособности;
- ◇ нормального зрения;
- ◇ нормального состояния кожных покровов;
- ◇ нормального развития.

Для этого необходимо соблюдать принципы рационального питания

### Принципы рационального питания:

1. Энергетическое равновесие;
2. Сбалансированное отношение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов;
3. режим питания.

**Учитель.** Послушаем наших экспертов.

Сообщение 4. Вы видите **ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ**, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим, из чего она состоит (демонстрация интерактивной Пирамиды питания).



«Пирамида питания» в виде равнобедренного треугольника, разделённого горизонтально на 4 части. В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия; на втором уровне – овощи и фрукты; на третьем – молочные продукты, мясо, рыба; на четвёртом (вершина пирамиды) – сахар, соль, сладости.

**Учитель.**

– А теперь вместе попробуем составить правила правильного питания. (составляем вместе)

*Правила правильного питания.*

- Есть немного, 4-5 раз в день, не торопясь, тщательно пережевывая пищу.
- Есть нежирную пищу.
- Правильно выбирать продукты: рыбу, нежирное мясо, молоко, овощи.
- Правильно готовить: лучше на пару или тушить.
- Не злоупотреблять сладким.

**Учитель.** Теперь проанализируйте, как вы питаетесь, и постарайтесь

ликвидировать ошибки в питании, для этого ответьте на следующие вопросы:

- Не слишком ли много я ем?
- От чего следовало бы отказаться?
- Когда я должен был отказаться от приема пищи?
- Всегда ли пища была хорошо приготовлена?

- Достаточно ли витаминов в моем рационе?
- Не нарушил ли я режим питания?
- Не совершил ли я ошибок во время приема пищи?

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни – правильном питании. Недаром в старославянском языке ЖИЗНЬ и ЖИВОТ были одним и тем же словом. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

## **Классный час: «Правильное питание - залог здоровья»**



**Давыденко Т.П., медиапедагог, главный редактор газеты "Вестник отважных"**

### **Цели:**

Сформировать ценное отношение к своему здоровью;  
Сформировать представление о влиянии питания на здоровье;  
Оценить свое питание и составить рацион в соответствии с принципами рациональности.

Оборудование: презентация.

**Тип урока:** лекция.

Презентация

<http://www.slideshare.net/AndreyVestnikM/davidenko-prezentaciia?ref=http://school19-vm.at.ua/publ/45-1-0-456>

### **Ход лекции**

1. Понятие здоровье.
2. Основные функции питания
3. Принципы здорового питания
4. Влияние питания на здоровье
5. Правила здорового питания
6. 30 самых полезных продуктов.
7. Значение минеральных веществ
8. Пирамида питания.
9. Витамины в нашем питании.

**Домашнее задание:** работа в 4 малых группах: подготовка и защита презентаций, докладов, видео роликов.

- 1 - Избегайте опасных химических веществ, которые могут находиться в еде.
- 2 - Жиры, углеводы и прочие вещества, из которых состоит пища.
- 3 - Химия в быту.
- 4 – Мой рацион в соответствии с принципами рациональности питания.

