**Урок - Ток-шоу «Есть или не есть, пить или не пить». Гигиена питания.**

СЛАЙД 1

**Цели и задачи:**

Образовательная – ознакомить учащихся с понятием рационального питания, с полезными и вредными продуктами;

Воспитательная - воспитывать культуру питания, бережное отношение к своему здоровью.

Развивающая - развивать навыки применения биологических знаний на практике, умения делать выводы, анализировать; развивать речь учащихся и умение отстаивать свое мнение в ходе дискуссии.

Оборудование: мультимедиа проектор, компьютер, презентация Microsoft PowerPoint, плакаты о здоровом образе жизни, памятки для учащихся с правилами питания, выставка книг и журналов о различных теориях питания, плакаты с высказываниями и народными мудростями.

**Чем проще пища, тем она приятнее –**

**не приедается, тем здоровее**

**и тем всегда и везде доступнее.**

**Л.Н. ТОЛСТОЙ**

1. **Организационный момент.**

**Вступительное слово учителя.**

Добрый день уважаемые гости! Здравствуйте ребята!

Сегодня урок мы с вами проведем в форме очень популярного телевизионного жанра – ток-шоу. А каково, по-вашему происхождение этого слова «ток-шоу»? Из какого языка оно к нам пришло?

Ток – англ.talk - разговор, разговаривать, беседа.

Шоу – англ.show – показывать, смотреть.

Из словаря С.И. Ожегова под редакцией Н.Ю. Шведовой:

Шоу: 1. Яркое эстрадное представление.

2.Нечто показное, рассчитанное на шумный внешний эффект.

Но мы с вами сегодня постараемся, чтобы наш урок получился не столько показным, сколько полезным…

1. **Изучение новой темы.**

Слайд 2. **Учитель:** Тема сегодняшнего ток – шоу – «Есть или не есть, пить или не пить?» посвящена гигиене питания.

Извечные вопросы о питании – как, когда, сколько и что мы едим – интересуют наверное каждого человека, потому что здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания и др. Для обсуждения этой проблемы приглашены эксперты:

Врач – диетолог: Мелешко Кристина.

Врач – терапевт: Сулейменова Айгерим

Врач – инфекционист:

Врач – стоматолог: Николаенко Алексей

Врач – педиатр: Ешенев Кыдыр

Врач – диетолог: Елемесова Нурмира

Ученый химик: Подкорытова Полина

Вегетарианец:

**Учитель:** Перед началом нашей дискуссии хотелось бы еще раз напомнить всем присутствующим о строении и функциях основных отделом пищеварительной системы.

Игра «буриме» 3 команды одна начинает другая продолжает смысл сказанного.

Отгадывание кроссворда

**Учитель:**

Говорят, что здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум» - говорил Геродот. Один из главных факторов, определяющих наше здоровье, - это питание.

- Какое значение имеет питание для организма?

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

**Учитель:** Питание выполняет исключительную роль в формировании и тела, и поведения человека. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютным фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, повышения защитной функции организма. Но каковы секреты правильного питания?

**Давайте послушаем врача – диетолога.**

Что такое диета? Этим словом обозначают состав пищи и режим питания.

* Хотелось бы услышать каков ваш режим питания? / каждая группа отмечает на листах бумаги свой режим питания/.

Кроме этого,важно знать какие полезные вещества находятся в пище, ведь: хорошее состояние кожи, волос, ногтей, нормальная работа органов и систем человеческого организма – всё это и многое другое зависит от правильного питания, от приёма разнообразной пищи. Питаться надо регулярно, не меньше 4-5 раз в день, в одно и тоже время.

Обратите внимание на представленные следующие изречения: «Обжора роет себе могилу собственными зубами», « Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел» / Абуль – Фаорадж /, « Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от перееданья» /А.Джами/

Вторым «золотым правилом» питания является умеренное потребление пищи. Это особенно важно для тех, кто склонен к полноте.

Одно из правил питания характеризуют народные мудрости: « Хорошо прожуешь – сладко проглотишь», « Кто долго жует – тот долго живет».

Принимать еду лучше в спокойной обстановке, не спешить. Это поможет полнее ощутить вкус, а так же увлажнить пищу слюной. Да и мозг успеет получить соответствующую информацию и должным образом подготовить желудок.

Рацион должен быть разнообразным и полноценным по составу. Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20% из белков, на 20-30% - жиров, оставшиеся 50-55 % должны приходиться на углеводы, содержащиеся во фруктах, овощах, злаках, орехах.

Здоровая диета – это ограничение в жирах и соли, значительное увеличение доли фруктов, овощей, круп, изделий из муки грубого помола. Источником полезного белка служат бобовые, нежирные молочные продукты, рыба или постное мясо.

**Учитель:** Спасибо за предоставленную информацию. В последнее время появилось столько систем питания, и каждая из них претендует на звание самой рациональной и здоровой. Сыроедение,в вегетарианство, раздельное питание, питание по группе крови и многие другие…

Каким должно быть питание, которое принято считать здоровым и рациональным?

Хотелось услышать мнение последователей различных теорий рационального питания. Кто начнет обсуждение?

**Вегетарианец:** Часто можно услышать мнение, что по природе человек – хищник, охотник на дичь и копытных. Но умение использовать орудие и огонь объясняет отсутствие у человека клыков, неприспособленность пищеварительной системы к сырому мясу. А о чем говорит строение пищеварительной системы человека?

Зубы, приспособленные для перетирания сравнительно твердой пищи, небольшой желудок и длинный кишечник – все это типичные признаки растительноядного животного! Поэтому следует исключить из рациона мясо, и это правильно. Ведь мясо, разлагаясь в организме, выделяет ядовитые вещества, которые, двигаясь по кишечнику , отравляют его. А разве школьная котлета или кусок колбасы, которые получает школьник в столовой, дают ему силы на решение задачи или вдохновение для сочинения? Нет и еще раз нет. Салаты, овощи и фрукты / и лучше местные / - вот что должно стоять на столе у школьников.

**Учитель:** Мы не спорим, что фрукты и овощи нужны организму, но каково значение белка, жира, углеводов? Кто еще хочет выступить по данной проблеме? Первая группа уч-ся

Чтобы вырасти ты мог,   
В пище должен быть белок.   
Он в яйце, конечно, есть,   
В твороге его не счесть.   
В молоке и в мясе тоже. Здесь белок тебе поможет.

**Белок** - служит основным «строительным материалом» для тела человека. Он нужен, чтобы мы росли, развивались, чтобы были работоспособными, не поддавались болезням, могли им сопротивляться. Белки - это пища для мозга. / Белки содержаться в твороге, яйцах, мясе, рыбе, горохе. /

Жир, что в пище мы едим,   
Очень нам необходим:   
Сохранит температуру,   
Повлияет на фигуру,   
Защитит от холодов,   
Шубой нам служить готов.

**Жиры** - продовольственные и топливные склады (склад еды, топлива, одежды), прежде всего, строительный материал для мозга и нервной системы. Жиры обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела. Сливочное и растительное масло, маргарин, сметана - дарят нам жиры.

Все крупы -   
Удивительная группа -   
Нам в тепло и непогоду   
Поставляют углеводы,   
Нам клетчатку посылают,   
И энергией питают.

**Углеводы** (сахар, крахмал) являются третьим основным пищевым веществом. Люди, занятые физическим трудом, активно занимающиеся спортом, могут потреблять больше углеводов, чем те, кто мало двигается, больше сидит за письменным столом, телевизором, компьютером.

Углеводы главный поставщик энергии для тела. Сахар, крахмал, хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты - дарят нам углеводы.

**Учитель**: Зная значение различных веществ входящих в состав различных продуктов составляем меню.

**Работа в группах**

Составляем меню на обед. Выбираем представителя, который будет ваше меню защищать. На задание 2 минуты.

( У детей на парте карточки с названиями продуктов: каша, кефир, хлеб, картофель, геркулес, гречка, мясо, яйцо, молоко, творог, рыба, растительное масло, торт, сливочное масло, сметана, шоколадные конфеты, морковь, яблоко, шиповник, апельсин, мясной бульон, чай черный, чай зеленый, компот, салат из овощей ).

**Учитель**: заслушав выступающих из групп подводит итоги о правильно составленных меню.

Стихотворение «Ребята, мера должна быть во всем»

В последнее время на рынке появился большой ассортимент продуктов, которые стали неотъемлемой частью нашего питания. Это гамбургеры, хотдоги, супы быстрого приготовления, каши – минутки, чипсы, кериешки и многое другое. Некоторые из этих продуктов дети любят, а некоторые из них даже очень любят. Продукты, которые можно приготовить по принципу «просто добавь воды» можно считать полезными, правильными в ежедневном использовании, тем более детям, подросткам?

**Врач – диетолог 2:** Да, действительно, каши, бульоны, супы быстрого приготовления, чипсы и др. представлены в большом ассортименте. Но необходимо помнить о том, что увлечение такого рода продуктами в ряде случаев может спровоцировать обострение заболеваний органов желудочно – кишечного тракта.

В ходе экспериментов и исследований было выяснено, что бульоны быстрого приготовления могут быть включены в меню школьников лишь 1-2 раза в месяц, кроме того, эти продукты вводить в рацион питания детей более старшего возраста. А чрезмерное увлечение чипсами и сухариками, которые содержат большое количество жиров, в первую очередь насыщенных, углеводов и специй, может спровоцировать развитие избыточной массы тела у школьников, а так же ожирение в более старшем возрасте. Кроме того, известен тот факт, что чипсы, а точнее, специи, содержащие в них, раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта, вплоть до развития заболеваний желудка и кишечника.



**Врач-диетолог:** Правильное питание - это залог здоровья организма. Многие болезни возникают именно из-за неправильного питания. Если долгое время питаться чипсами, сухариками, булочками и запивать все это газировкой, можно обзавестись гастритом, холециститом и кариесом зубов. Да и лишние килограммы появятся. Сбалансированный пищевой рацион способен не только предотвратить появление этих проблем, но и решить уже имеющиеся.

Скорректировав свой рацион, можно уменьшить проявление хронических болезней. Так, например, снизив количество перца в любимых блюдах, можно избавиться от изжоги и гастрита.

Молодому человеку со здоровой пищеварительной системой можно есть любые продукты. Однако нужно во всем знать меру и не употреблять часто какой-то один вид продукта. Людям старшего возраста нежелательно есть очень соленые блюда.

Важно, что состояние кожи напрямую зависит от того, насколько правильно человек питается. Например, если перестать пить кофе, улучшится цвет лица.

Хочу обратить внимание на потребление прохладительных напитков. Установлено, что чрезмерное потребление газированных вод в детстве способно вызвать дефицит кальция в организме, в результате чего возрастает опасность переломов костей.

Содержащая в напитках углекислота раздражает слизистую оболочку ЖКТ школьников, вызывает отрыжку, вздутие кишечника, а в дальнейшем может провоцировать и заболевание ЖКТ, например, гастрит. Все химические добавки, внесенные в напиток для улучшения вкуса, запаха, цвета, а так же консерванты, внесенные для увеличения срока годности продукта, потенциально являются довольно сильными аллергенами.

Поэтому использовать газированные напитки является нежелательным для школьников, т.к. может привести к различным заболеваниям.

**Ученик:** Почему добавляют в продукты пищевые добавки, если они вредят здоровью?

**Химик:** В современном мире в погоне за быстротой приготовления пищи население разных стран и не заметило, как наполнило свой пищевой рацион консервированными продуктами. Консерванты нарушают электрохимический баланс нервной системы и мозга, способствуют возникновению болезней, которых не знали в прошлом.

Консерванты или пищевые добавки используются человеком много веков: соль, перец, гвоздика, корица и другие. Их широкое применение началось в конце 19 века. А в современном мире пищевые добавки прочно вошли в продукты питания. Это:

Антимикробные средства, способные удлинять сроки хранения продуктов.

- Антиоксиданты

- Пищевые красители

- Искусственные ароматизаторы

- Искусственные сладкие вещества

- Эмульгаторы

- Стабилизаторы

- Отбеливающие средства

- Вещества, доводящие некоторые продукты до полного созревания.

В настоящее время добавки классифицируют согласно Европейской цифровой системе (Е). (Слайд №2 мультимедийной презентации)

При ООН и Всемирной организации здравоохранения существует комитет по пищевым добавкам. Туда поступают документы о побочных эффектах пищевых добавок. При необходимости их могут запретить.

На мировом рынке существует три категории качества продовольственных товаров, различающихся исходным сырьем, особенностями технологии производства.

В продовольственных товарах:

I категории - количество и типы спецдобавок строго регламентированы.

II категория – качество товаров контролируется менее строго и с учетом страны – импортера.

III категория – на товары не распространяются многие ограничения на использование спецдобавок, себестоимость их ниже, цены тоже, поэтому производство их выгодно.

К товарам III категории относится 80% продуктов питания, а так же сигарет и напитков. Поэтому нужно выбирать товары, зная об этих категориях.

**Известны коды пищевых добавок, они внесены в таблицу**

**(Слайд №3).**

Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.   
Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.   
Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.   
Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.   
Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.   
Вредные для кожи – Е230-232, Е239.   
Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.   
Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.   
Повышающие холестерин – Е320, Е321.   
Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо еще про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты –

В малых количествах нам нужны.

Запомните, все, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

**Учитель:** Да, здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания.

**-** А, что едим мы, давайте проведем небольшой эксперимент «Контрольная закупка». Любимые наши «чипсы», «сухарики», и конечно же кока-кола. Я предлагаю вам изучить содержание этих продуктов и сделать вывод на сколько «полезны» эти продукты (группам предлагаются: пакет с чипсами, пакет с сухариками, бутылка кока-колы, распечатка кодов добавок и их влиянием на организм человека).

- Полезное что-то в этих продуктах кто-то нашел? Нет.

**Вкусно – это не значит, что полезно, тем более для молодого организма, где значение рационального питания можно сравнить со значением фундамента для судьбы здания:** при добротном фундаменте оно простоит столетия, а при фундаменте из каких-то случайных материалов – развалиться в ближайшие годы. Прав народ: «Любой жует, да не любой живет». **Выбирая продукт, смотрите не только на его внешность, красочный футляр, но и что на этом футляре написано мелкими, едва заметными буквами.**

**Слайд 4**

**Таблица буквенно-цифровых кодов добавок.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Международные коды потенциально вредных пищевых добавок.** | **Воздействие на организм человека.** |
| Е: 151, 343, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635. | Вызывает кишечные расстройства. |
| Е: 154, 250, 251. | Влияет на артериальное давление. |
| Е: 233, 310, 311, 312, 907. | Вызывает сыпь. |
| Е: 131, 142, 153, 210-216, 219, 230, 240, 249, 259, 280-283, 330, 954. | Проявляет канцерогенную активность. |
| Е: 338-341, 450-454, 461-463, 465, 466. | Вызывает расстройства желудка. |
| Е: 320, 321. | Повышает уровень холестерина. |
| Е: 104, 122, 141, 150, 171, 173, 241, 447. | Токсическое действие не подтверждено, но вероятно. |
| Е: 102, 110, 120, 124, 127, 155,180, 201, 220, 222-224,228, 233, 242, 270 (опасна для детей), 400-405, 501-503, 620, 636, 637. | Опасны по ряду причин. |
| Е: 123, 510, 513, 527. | Очень опасны по ряду причин. |
| Е: 151, 160, 231, 232, 239, 951, 1105. | Вызывает кожные заболевания. |
| Е: 103, 105, 111, 121, 123, 125, 126, 130, 152, 952. | Запрещены к применению. |

Слайд 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пищевая добавка | Где содержится | Чем опасна |
| Е100- 199 – красители | используют в конфетах, мороженом, кондитерских изделиях, напитках | нередко вызывают пищевую аллергию. |
| Е231 и Е232 -консерванты  Е250 и Е251 | в производстве различных колбас, мясных продуктов с длительным сроком хранения и консервов | вредны для кожи  вызывают разнообразные аллергические и воспалительные реакции, головную боль, печеночные колики, раздражительность и утомляемость |
| Е311  Е320 и Е321- консерванты | входят в состав некоторых жировых продуктов (маргарина, майонезов) и жевательных резинок | могут вызвать аллергию и астматический приступ, задерживают воду в организме и повышают содержание холестерина. |
| Красители и консерванты плохо влияют на иммунную систему, нарушают естественную микрофлору кишечника. А функциональные нарушения кишечника порой приводят к онкологическим и сердечно-сосудистым патологиям. При этом нарушается обмен веществ и страдает печень. | | |
| Е 499 - загустители, стабилизаторы | майонезы и йогурты | Могут спровоцировать болезни пищеварительной системы, отрицательно влияют на печень, вызывают расстройство желудка |
| Усилитель вкуса  глутамат натрия Е621 | почти во всех рыбных, куриных, грибных, соевых полуфабрикатах, а также в чипсах, сухариках, соусах, различных сухих приправах, бульонных кубиках и сухих супах. | эта пищевая добавка оказывает неблагоприятное воздействие на сетчатку глаза. 30 % людей, часто употребляющих пищу с глутаматом натрия, жалуются на головные боли, повышенное сердцебиение, слабость в мышцах, жар и распирание в груди. |
| Добавка успешно маскирует низкое качество исходного продукта, например, старое или низкосортное мясо.  Эта аминокислота и ее соли участвуют в передаче импульсов в центральной нервной системе, оказывают возбуждающее действие и применяются в психиатрии. В чистом виде это вещество не имеет ни вкуса, ни запаха, но усиливает вкус любого блюда.  Человеку, который часто употребляет глутамат натрия, натуральная пища кажется безвкусной, поскольку рецепторы распознавания вкуса утрачивают чувствительность. Так человек попадает в зависимость от «лакомой приправки». | | |
| Е 900 - 999.—пеногасители, глазирователи, подсластители, разрыхлители | Эти добавки предупреждают или снижают образование пены, создают блестящую гладкую оболочку, обеспечивают продукту сладкий вкус и делают тесто более пышным. | Пеногасители, глазирователи и разрыхлители не представляют для организма большой опасности |
| Аспартам | входит в состав более 6000 продуктов, широко используется в производстве прохладительных напитков. Повышает аппетит и вызывает жажду | нередко вызывает головную боль, звон в ушах, аллергию и депрессию |
| Ароматизатор идентичный натуральному | Кондитерские изделия, безалкогольные напитки. | Ароматизаторы идентичные натуральным часто содержат токсические примеси. Известно, что этилацетат, амилацетат, этилформиат и другие ароматизаторы, вызывают нарушения функции печени. Некоторые ароматизаторы угнетают сердечную и дыхательную деятельность, нарушают функции почек. Ионон и цитраль, используемые в кондитерском производстве, оказывают негативное влияние на обменные процессы. Поэтому исключено их использование в производстве детского питания. Есть мнение медиков, что ароматизаторы идентичные натуральным приводят к нарушениям в иммунной системе человека. |
| Е627, Е631 (усилитель вкуса, аромата) | Мясные изделия колбасы, вермишель быстрого приготовления, сухарики, кондитерские изделия. | Повышает артериальное давление. |
| Е631 (усилитель вкуса и аромата) | Мясные изделия колбасы, вермишель быстрого приготовления, сухарики, кондитерские изделия. | Повышает артериальное давление. |
| Пальмовое масло | Чипсы, сухарики, кондитерские изделия, сгущенное молоко, конфеты | Способность жирных кислот, содержащихся в масле, повышать уровень холестерина в крови и провоцировать развитие атеросклероза, тромбоза сосудов, заболеваний сердца, ожирения делают пальмовое масло неприемлемым продуктом в питании человека любого возраста. |
| Е 338 (антиоксидант) | Газированные напитки, майонез | Вызывает расстройство желудка. |
| кофеин | Пепси, кола, шоколад, кофе. | 1 банка кока-колы для ребенка равна 4 чашкам кофе для взрослого. Так что положенная в раствор колы грязная монета становится чистой, а лезвие может раствориться через несколько часов, т.к. кола помимо кофеина содержит сахар, химические красители, консерванты и минеральный фосфор. Легкое ощущение прилива сил и энергии ? Пожалуйста! Старая история с кнутом повторяется.  Но давайте посмотрим, чем нам приходится расплачиваться за эти неразумные способы стимулирования работы организма: сердечные заболевания, повышение артериального давления,   Кофеин отрицательно влияет на легкие, учащает приступы астмы, снижает газообмен и может вызвать аллергические реакции, поскольку он снижает способность организма противостоять действию раздражителей. Кофеин особенно опасен для детей, т.к. они имеют меньший вес по сравнению со взрослыми и кофеин остается в организме ребенка в течение большего времени, чем у взрослого. Если период полураспада  Кофеин вызывает усиление мочеотделения, раздражает почки и повышает риск заболевания раком почек, мочевого пузыря, а также поджелудочной железы, желчного пузыря и кишечника. Клетки, ослабленные кофеином, становятся более восприимчивыми к раку. |

**Учитель:** Хотелось бы затронуть еще одну проблему. Всем известно, что люди любят жевать, особенно дети. Именно на этом построен бизнес производителей жевательной резинки. Кроме того, большой популярности этого продукта способствует и ее реклама, осаждающая экраны наших телевизоров. Но что несут нам и нашим детям эти пластиночки или подушечки из синтетического каучука, напичканного всякими добавками?

**Ученый химик:** Я вам предлагаю посмотреть небольшой фрагмент…

Просмотр видио / изготовление жевательной резинки /

**Врач – стоматолог:**

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.

Врачи-стоматологи считают, что ожидаемый эффект от жвачки – профилактика кариеса – очень и очень поверхностный. Для того чтобы принести пользу своему жевательному аппарату и удалить остатки еды после приёма пищи, если под рукой нет зубной щётки, достаточно жевать резинку всего четыре-пять минут не более одного– двух раз в день после еды. И жевать её нельзя тем, у кого есть пародонтоз, подвижность зубов, воспаление суставов челюсти. А в жевательных резинках, якобы отбеливающих зубы, содержатся абразивные вещества, снимающие слой эмали с зубов и тем самым наносящие вред зубам. Помните, лучше почистить зубы или прополоскать рот, чем лишний раз зажевать.

**Врач – терапевт:**

Необходимо также помнить, что чрезмерное употребление жвачки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаления кожи вокруг рта (периоральный дерматит), А также оказывает раздражающее воздействие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта ребёнка, что способствует возникновению дискинезии органов желудочно-кишечного тракта (то есть нарушению подвижности органов желудочно-кишечного тракта), гастритов, колитов и других заболеваний.

Употребление жевательной резинки для утоления голода или просто перед едой также не рекомендуется. В этом случае происходит “обман” желудочно-кишечного тракта. Слюна, сглатываемая в процессе жевания, попав в желудок, стимулирует выработку желудочного сока. Но поскольку пища в него в этот момент не поступила, желудочный сок всей своей агрессивной мощью обрушивается на его стенки. В итоге защитные барьеры, предохраняющие стенки желудка от агрессивного воздействия желудочного сока, не выдерживают – возникает его контакт со слизистой оболочкой, приводящий к воспалению. Поэтому рекомендуем воздерживаться от употребления жвачки – она не безопасна для здоровья.

**Врач – педиатр:**

Хочу добавить к выступлению коллеги. Многие родители безмерно пичкают своих детей жевательными резинками, дают по различным поводам, даже в качестве поощрения. И совсем не задумываются о серьезных последствиях отражающихся на здоровье ребенка. Известны в медицинской практике и такие случаи, когда у детей с ничем не объяснимыми запорами находили в пищеводе и кишечнике «резиновые» камни из слипшихся разноцветных комочков. А представьте себе, что может произойти с ребенком или даже подростком, если вовремя игры или на перемене при активном отдыхе жевательная резинка попадет в дыхательное горло….

**Учитель:**

Психологи считают, что у детей регулярно жующих жевательную резинку, интеллект значительно ниже от сверстников, не употребляющих этот не очень полезный продукт. Сами подумайте, при жевании тяжело сосредоточиться, притупляется внимание, как следствие снижается память и мыслительные процессы. Психологи констатируют у вечно жующего болезненную зависимость. Эти люди уже не могут без жвачки.

Итак, давайте подведем итог сегодняшнего урока:

- Вам нужно составить в каждой группе основные правила здорового питания в виде кратких тезисов. Красочно оформить на листах. Проверка и обсуждение состоится на следующем уроке.

**III. Закрепление:**

- Как вы понимаете, что такое полезная и здоровая пища? Проведём анкетирование.

Слайд 6

1. У тебя есть деньги. Что ты купишь на них на завтрак:

сок, творожный сырок, банан;

лимонад, чупа-чупс, чипсы.

2. Ты пришёл после прогулки голодный. Что ты выберешь:

пирожное, шоколадные конфеты, мороженое, чай;

картофель отварной, котлеты, хлеб, молоко с печеньем;

печенье, бутерброды, лимонад

3. У тебя есть деньги. Ты пришёл в столовую. Что ты выберешь на обед:

А) макароны с сыром (или без сыра), пирожное, чай, шоколад;

B) жареный картофель, гамбургер, мороженое, газированный напиток;

C) салат овощной, хлеб, суп, каша, гуляш с мясом, компот.

4. Напиши, какое блюдо ты хотел бы поесть ещё раз (ты ел его дома, в гостях, в кафе и оно тебе понравилось).

**Учитель:** Спасибо нашим экспертам, которые участвовали в нашем разговоре о здоровом питании. К сожалению, наши дети часто обращаются к докторам по различным причинам, которые терпеливо, внимательно, заботливо устраняют все причины плохого самочувствия. И свой музыкальный номер мы хотим посвятить всем врачам и в частности медицинским работникам Ново - Шульбинской больницы

Слайд 7

Муз.композиция: «Люди в белых халатах»

IV рефлексия «все в твоих руках»

[](http://www.agushi.ru/images/food.jpg)

**Учитель**: Спасибо всем. Ток- шоу завершено.

Сегодня мы узнали много нового и интересного, посмотрели на себя со стороны. Надеемся, что ваш интерес к здоровому питанию и образу жизни позволит сохранить ваше здоровье и здоровье ваших будущих детей.

1. **Переставляя буквы, разгадай слова и запиши, что помогает человеку быть здоровым.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 8 | 3 | 2 | 4 | 6 | 5 | 7 |
| д | е | и | в | ж | н | е | и |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | 3 | 1 | 5 | 4 |
| е | ж | р | м | и |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | 3 | 1 | 4 | 6 | 5 | 7 |
| и | т | п | а | и | н | е |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Составь пословицы о здоровье.**

**Быстрого и ловкого… его разум дарит.**

**Здоровье не купишь… дороже всего.**

**Ум да здоровье… болезнь не возьмёт.**

**Кто не умерен в еде … враг себе.**

**Учитель:** Закончить нашу встречу хочу известной мудростью: «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». От того, как люди питаются, во многом зависит состояние их здоровья, трудоспособность, защитные и приспособительные возможности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией долгих лет жизни.

Слайд 8

|  |  |
| --- | --- |
| **Мифы** | **Правда** |
| **Кока-кола 120 лет назад**  «Бодрящий напиток» изначально считался отличным успокоительным и продавался исключительно в аптеках как патентованное средство от любых нервных расстройств и наркотической зависимости. Колу рекомендовали всем, кто имел пристрастие к морфию. Тогдашний напиток на четверть состоял из экстракта орехов тропического дерева колы и на три четверти — из сока листьев коки. Той самой, из которой делали кокаин, считавшийся в XIX веке абсолютно безвредным веществом. | **Нынешние взгляды**  После того как вред кокаина был доказан, рецептура колы изменилась. Теперь вместо опьяняющего сока коки в нее добавляют много кофеина и сахара. Успокаивающий эффект сменился на бодрящий, а кола считается одним из виновников эпидемии ожирения. Содержащаяся в напитке ортофосфорная кислота отлично очищает чайник от накипи, а вот на наше здоровье действует почти губительно. Из-за нее из организма выводится кальций, могут появляться камни в почках. К тому же, как и все другие газировки, кола раздражает слизистую желудка. |
| **Докторская колбаса 70 лет назад**  В 1936 году на Микояновском комбинате ее выпустили как диетическую. «Докторская» колбаса была предназначена для тех, чье здоровье было подорвано «в результате Гражданской войны и царского деспотизма». В первую очередь она пригодилась людям с заболеваниями желудка, которым нельзя было есть жирное. Готовилась колбаса из смеси говядины и свинины высшего сорта, яиц и молока. Рецептура была до мелочей согласована с Народным комиссариатом здравоохранения. | **Нынешние взгляды**  Сама по себе «Докторская» до сих пор считается полезной. Однако ни диетологи, ни гастроэнтерологи своим клиентам ее не рекомендуют: настоящую «Докторскую» в наше время очень трудно найти. Еще в 70-х годах ХХ века технологи научились на ней экономить. Поначалу часть мяса в «Докторской» заменяли крахмалом — отсюда и легендарный вкус туалетной бумаги. Затем в ход пошла соя. А после перестройки в России появились всевозможные пищевые добавки, придающие лже-«Докторской» колбасный вкус и приятный розовый цвет. Нынешняя вареная колбаса зачастую не имеет с продуктом 30-х годов вообще ничего общего. |
| **Маргарин 40 лет назад**  В 60-х годах прошлого века ученые впервые выяснили, из-за чего на наших сосудах появляются атеросклеротические бляшки. Началась активная борьба с холестерином. Тут маргарин, сделанный из растительных масел и не содержащий холестерина, и пришелся кстати. Сорок лет назад врачи по всему миру начали рекомендовать людям для профилактики сердечно-сосудистых проблем полностью заменить маргарином масло. Длилась пропаганда маргарина больше тридцати лет — примерно до конца девяностых. | **Нынешние взгляды**  Полностью заменять маргарином масло не нужно, ведь растительный продукт гораздо хуже усваивается и содержит очень много транс-жиров. Образующиеся при гидрировании транс-изомеры жирных кислот не только не усваиваются, но их подозревают и во вредности для здоровья, хотя однозначно не доказано. Они не только не снижают риск развития атеросклероза, но и провоцируют возникновение этой болезни. На маргарине лучше печь, сливочное масло — мазать на хлеб, а растительное использовать для жарки. |
| **Соя 15 лет назад**  Первый соевый бум в России пришелся на 20-30 годы прошлого века. В то время на показательных обедах можно было увидеть более ста соевых блюд — от котлет до тортов. В девяностые сою стали называть едой будущего и очень рекомендовали ее из-за высокого содержания качественного белка. Примерно в то время заговорили и о содержащихся в сое растительных гормонах, полезных для женщин. В пример стали ставить азиатские страны, в которых сои едят очень много, зато меньше нашего болеют раком. К концу прошлого века из сои научились делать очень многое: молоко, творог, колбасу, конфеты... | **Нынешние взгляды**  Мнения о сое неоднозначны. С одной стороны, все новые и новые исследования подтверждают ее пользу — для сердца, женской половой и нервной системы. Но с другой, соя многих пугает — потому что она больше остальных растений ассоциируется с генетическими изменениями. |
| **Свежевыжатые соки 5 лет назад**  Еще пять лет назад овощные соки (свекольный, капустный, морковный) считались едва ли не панацеей. Публиковались целые таблицы с информацией о том, какие болезни каким соком лечить. Данные эти, кстати, нельзя было назвать новыми. Принципы сокотерапии еще в 1951 году сформулировал немецкий ученый Ойген Хойн. Он же проводил первые клинические исследования. На то, чтобы приобрести мировую популярность, соколечению понадобилось почти полвека. | **Нынешние взгляды**  Теперь сокотерапия не считается безусловно полезной. Первыми об этом заговорили стоматологи: натуральный 100%-ный сок может разрушить зубную эмаль. Затем к ним присоединились гастроэнтерологи. Кислота, содержащаяся почти в каждом соке, плохо влияет на слизистую желудка. Поэтому начинать соколечение с утра пораньше, натощак, не следует. Но и отказываться от сока не нужно. Просто возьмите за правило разбавлять его кипяченой водой — пользы будет больше. Свежевыжатые соки все равно остаются популярными, но витаминов, особенно С, в них меньше, чем в консервированных, т.к. при хранении они разрушаются и через несколько месяцев этого витамина в них можно не обнаружить вовсе. |

Специалисты в области питания составили рейтинг самых вредных продуктов. Удивительно, но в список попали даже самые, казалось бы, излюбленные диетологами продукты. Вред продуктов определялся исходя из их способности вызывать тяжёлые заболевания, а не только лишние килограммы. Например, многие продукты, попавшие в рейтинг, часто становятся причинами отравлений и тяжёлых аллергических реакций, но для здоровых людей вполне безопасны. Эксперты-составители рейтинга также отмечают, что всё зависит от дозировки. В небольших количествах приём такой пищи может быть вполне безвредным и даже полезным. Итак, вот как распределились места.

**1 место. Чипсы и газировка**

Из-за особенностей приготовления в чипсах образуется канцерогены (то есть вещества, провоцирующие рак). Также в них содержатся жиры, которые способствуют увеличению уровня холестерина в крови, что в свою очередь повышает риск инфарктов и инсультов.

Что касается газировки, в ней слишком много сахара. Тем временем исследования показывают, что многие люди не воспринимают жидкость как источник каких-либо питательных веществ, то есть думают, что пить можно что угодно и сколько угодно. А это не так — избыточное потребление сладкой газировки может нарушить обмен веществ. Кроме того, обилие красителей может вызвать сильные аллергические реакции, а углекислый газ (пузырьки, образующиеся в газировке) повышает кислотность желудка, то есть вызывает гастрит.

1. **место. Фаст–фуд**

Самая вредная «быстрая еда» — это всевозможные беляши, чебуреки, картошка-фри, шаурма и вообще всё, что жарится. Потому что жарят это всё в одном и том же масле, меняется оно крайне редко. Результат — всё те же канцерогены.

**3 место. Колбаса, копчёности и майонез**

Колбаса, которую чаще всего покупаем мы с вами, содержит больше ароматизаторов и красителей, чем мяса. Основные ингредиенты дешёвой колбасной продукции — синтетические, и их безопасность для здоровья не доказана.

Копчёные мясо и рыба, хоть и не вызывают сомнений в своём натуральном происхождении, попали в рейтинг за высокое содержание канцерогенов. Они образуются в процессе обработки в виде вещества бензопирена.

Майонез полон транс-жиров, которые являются канцерогенными и вдобавок вызывают повышение уровня холестерина.

**4место. Овощи и фрукты, продукты с консервантами**

Оказывается, даже самые полезные и натуральные продукты могут стать вредными, если их испортить. В данном случае, портятся овощи и фрукты под влиянием промышленных выбросов и удобрений. Поев огурчиков, выросших вблизи шоссе или какого-нибудь завода, вы получите изрядную долю бензопирена и других вызывающих рак веществ.

А вот некоторые из консервантов могут содержать глютамат натрия. Отравление этим веществом может проявляться головными болями, спазмами сосудов и даже нарушением обмена веществ. Именно поэтому производители ставят на самое видное место этикетки надпись «Без консервантов».

**5 место. Маргарин, пирожные и злаковые**

Маргарин — самый вредный вид жира. А значит, вредны и все продукты с его содержанием. Как правило, это пирожные, торты с кремом, изделия из слоёного теста. Чаще всего, переизбыток этих продуктов в рационе ведёт к нарушению обмена веществ и лишнему весу.

Злаковые (в частности, белый хлеб) попали в список из-за того, что часто вызывают непереносимость. Болезнь называется целиакией и встречается довольно часто — у 0,5-1% населения. Симптомы колеблются от проблем с кишечником до диабета.

**6 место. Кофе и энергетики, молоко**

Взрослый человек может выпивать 2-3 чашки в сутки, не рискуя истощить свою нервную систему. А вот подросткам можно выпить чашечку натурального кофе лишь в 15 лет, а энергетические напитки лучше вообще не употреблять.

Молоко, так же как и хлеб, часто является непереносимым продуктом. Отравление молочными белками в тяжёлых случаях может привести даже к летальному исходу.

**7 место. Домашние заготовки и мороженое**

Если крутить банки по всем правилам, солёные помидорчики и огурчики можно есть без опаски. Но, к сожаленью, некоторые хозяйки пренебрегают элементарной пищевой безопасностью. В результате, домашние заготовки становятся причиной отравлений, иногда даже смертельных.

Мороженое содержит загустители и ароматизаторы, которые могут замедлять обмен веществ. А это, по меньшей мере, повышенный риск лишнего веса.