

«Питание основа – здорового образа жизни»
Круглый стол в 9 А классе
Классный руководитель – Жачемукова Сусанна Харуновна

Форма проведения: круглый стол.

Цели:

- ≡ познакомить учащихся с важнейшими жизненными ценностями, убедить в необходимости здорового питания, развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников;
- ≡ воспитывать у ребят потребность в здоровом питании, ответственность за свое здоровье.

Ход круглого стола

1. Организационный момент;
2. Вступление.

Учитель: Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие ребята. Сегодня мы проводим круглый стол по теме: «Питание основа – здорового образа жизни».

Ведущий:

Чтоб мудро жизнь прожить,
Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,
И лучше будь один, чем с кем попало.

Вед.1 С интенсивностью жизни, работоспособностью человека, устойчивостью организма к внешней среде и к инфекционным заболеваниям прямо связано питание. Доказана его связь с настроением человека. Правильное питание снижает усталость, улучшат самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность. Для хорошего здоровья пищевой рацион каждого человека должен быть ограничен по объему и полноценным по набору продуктов. Рекомендации по рациональному питанию очень индивидуальны, но существуют принципы, придерживаться которых должны все.

Вед.2 Доказано, что нормальная желудочная секреция может поддерживаться только при наличии четко установленных промежутков между приемами пищи. Соблюдение

ритма приема пищи во многом является залогом хорошего аппетита. Специалисты считают, что основной прием пищи должен быть принят днем, а меньшая часть после 18 часов. Вечером не стоит есть мясо, не полезны вечером острые блюда, также крепкий чай и кофе.

Вед.1 Если насыщаться пищей до предела происходит стойкое растяжение желудка и бороться с этим трудно. Нужно вставать из-за стола вовремя, чтобы еще осталось желание поесть.

Вед.2 Подвижный быстрый человек

Гордится стройным станом
Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъяснам.

Вед.1 В ком воля есть и сильный дух

Тот победит любой недуг
Болезнь отступит перед гордым
Перед бесстрашным, непокорным

Вед.2 О здоровье сложено немало пословиц и поговорок. Сейчас устроим конкурс поговорок, я говорю первую ее часть, а вы продолжаете.

Поговорки:

«В здоровом теле,здоровый дух»
«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
«Кто неженкой растет, тот ...болеет круглый год»
«Береги платье снову, а здоровье...смолоду»
«Где здоровье, там и...красота»
«Чистота - ...залог здоровья»
«Баня парит – здоровье ...дарит»
«Чистая вода, для хвори... беда»
«Заболел живот, держи...пустым рот»
«Береги глаз, ... как алмаз».

Вед.1 Ответьте пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Что нужно делать, чтобы стать такими же закаленными и выносливыми, как спартанцы?

Ответ: Чтобы стать такими же закаленными и выносливыми, как спартанцы нужно соблюдать режим дня.

2. Для чего нужен режим дня?

Ответ: режим дня дисциплинирует, помогает избегать спешки и суеты, вставать утром с расчетом, чтобы успеть сделать гимнастику, принять водные процедуры, поесть и в спокойном темпе добраться до школы.

3. Как вы думаете, почему необходим отдых между занятиями?

Ответ: Отдых необходим человеку, чтобы восстановить силы, переключить один вид деятельности на другой, получить хороший эмоциональный заряд.

Вед.2 Здоровье – это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю, это здоровье».

Вед.1 Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание. «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», – так говорил Л. Н. Толстой.

Подготовленные учащиеся выступают со своими сообщениями.

1 ученик. Давайте немного поговорим о том, что мы пьем?

В любом случае, важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает ортофосфорная кислота (E338). Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-

возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

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

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер мягким листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

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

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груды грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее pH равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.

2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.

3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.

4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.

5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

II ученик. Теперь поговорим о том, что мы едим?

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями).

Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления – E250, E251.

Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466

Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых гидрогенизированных жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?..

Вед.2 Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые.

Двое учащихся по очереди называют названия овощей и их ценность в питании.

I. Салат, укроп, петрушка.

Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.

II. Сельдерей.

Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.

I. Топинамбур.

В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше,

чем в картофельных.

Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.

II. Морковь

Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.

I. Капуста

Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.

II. Свекла

А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.

I. Баклажаны

Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.

II. Яблоки

Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.

I. Груши

Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

II. Вишня, черешня

Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.

I. Малина

Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.

II. Черная смородина

Богата общеукрепляющим витамином С.

Учитель: Желая вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!