

Пресс- конференция на тему: «Правильное питание- залог долголетия»

Оформление:

1. Плакаты с цитатами : «Человек есть то, что он ест»; «Мы за науку и технику здоровья и жизни, мы против техники и науки разрушения»; «Полноценное рациональное питание- важное условие сохранения здоровья»; «В здоровом теле- здоровый дух».
2. Упаковки сухих соков, детского питания, жевательные резинки, чупа-чупсы, супы быстрого приготовления, газированные напитки: пепси-кола, фанта; консервные банки из- под сгущенного молока, мясных и рыбных консервов

Цели и задачи:

Сформировать знания о возможностях сохранения здоровья посредством рационального питания; расширить представления о негативных последствиях трудовой деятельности человека на продукты питания: пропаганда экологически чистых натуральных продуктов и здорового образа жизни.

Ведущий:

Нашу пресс- конференцию хочу начать цитатой из « Экологического манифеста» Николая Реймерса: «Мы не технофобы. Нелепо призывать от успехов к отказу физики и химии, любых других наук. Нам по пути с новшествами. Но только не с теми, что возникают за счёт горя людей.... Мы за науку и технику здоровья и жизни, мы против техники и науки разрушения».

1-ый старшеклассник.

В настоящее время витрины прилавков и магазинов заполнены яркими, красивыми упаковками чипсов, соков, сухариков, чупа-чупсов, жвачек и т. д., что скрыто за этими красивыми обёртками? Какой вред они несут нашему организму? Прочитав , что содержится в этих продуктах стоит задуматься..... В их состав входят: консерванты, стабилизаторы группы Е: красители, ароматизаторы вкуса идентичные натуральная двуокиси углерода; регуляторы кислотности, кофеин, антиоксиданты. Этот список можно продолжить.....

Ни один консервированный сок, не может сравниться по своей витаминной ценности с натуральным соком, ни один йогурт или чудотворожок- с натуральным молоком или творогом.

Ведущий.

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г.Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым подчёркивая исключительную роль питания в формировании тела, и поведения ребёнка. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно- психологическое развитие ребенка. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кровообращения, зрения, полового развития, для поддержания нормального состояния кожных покровов. Надо отметить, что здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость детей к инфекциям, к агрессивному воздействию внешней среды, тяжёлых металлов, радиоактивному облучению и к другим неблагоприятным воздействиям. Я хочу предоставить слово специалисту. Каким основным требованиям должно соответствовать питание ребёнка, что бы его можно было назвать рациональным?

Врач- диетолог

Чтобы быть рациональным, питание ребенка должно соответствовать следующим основным принципам:

1. Рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.
2. Рацион питания ребёнка должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
3. Ребёнок должен получать все группы продуктов, то есть рацион должен быть разнообразным.
4. Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.
5. Необходимо так же учитывать индивидуальные особенности детей, в том числе переносимость отдельных продуктов и блюд.
6. Большое внимание должно уделяться режиму питания.

Ведущий:

Спасибо. Давайте спросим у ребят, знают ли они, какие продукты обязательно должны присутствовать в их рационе питания.

Ученики :

Мясо, молоко, яйца, хлеб, сахар, напитки.....

Врач- диетолог:

Правильно. Но вы назвали не все продукты. Я добавлю: мясо и морепродукты, молочные продукты, пищевые жиры, плоды и овощи, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, крупы, бобовые, различные макаронные изделия.

Выступления учащихся:

Липтон чай- в жару находка
Утолит он жажду чётко.

Суп «в стакане»- это круто!
Приготовлю за минуту!

«кириешки» и хот- доги
Уплетем за обе щёки!

Чипсы- просто объеденье!
Все хрустим мы в упоенье!

Компот варить нам нет нужды-
Ты даже на пытайся!
Вот порошок- добавь воды
И соком наслаждайся!

«чупа- чупсы» я люблю,
Наслаждаюсь ими.
«кока- колу» часто пью
С друзьями своими

И жвачки, и конфеты,
Вкусные сухарики,

Чипсы, «чупсики», хот- доги
Всем нам очень нравятся.

Дошерак- лапша, биг- бон,
Суп в стакане, а при нём
Жир и специи в кулёчке
Всё смешай и делу точка!

Ведущий:

В последнее время на российском рынке появился большой ассортимент продуктов, которые стали неотъемлемой частью нашего питания. Это гамбургеры и супы быстрого приготовления, каши- минутки, чизбургеры, Биг Мак, и хот- доги, газированные сладкие напитки, картофельные чипсы, жевательные резинки..... на нашей пресс- конференции присутствуют родители. Мой вопрос адресован Вам. Скажите, пользуетесь ли вы продуктами быстрого приготовления?

Мама ученика:

Стараюсь этого не делать, но иногда темп нашей жизни и отсутствие возможности, сил и времени готовить ежедневно «правильные» обеды и ужины вынуждают прибегать к продуктам, которые можно приготовить по принципу: «просто добавь воды». Это всё- таки выход.

Ведущий:

К сожалению, так считают многие. Но так ли это? Что же представляют собой эти продукты?

1-ый старшеклассник:

Я расскажу вам о жевательной резинки. Многие люди любят её, особенно дети. Именно на этом построен бизнес производителя жвачки. Но что несут нам эти подушечки- пласниночки из синтетического каучука, напичканные всякими добавками? В состав жвачек входит: подсластители, красители, и ароматизаторы.

Что касается подсластителей, то часто в этой роле 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 нет конкурентов. Ароматизаторы и красители, которые используются при производстве жвачки не относятся к веществам, полезным для здоровья, особенно если они синтетические, а не натуральные.

Врач- диетолог:

Необходимо помнить, что чрезмерное употребление жвачки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаления кожи вокруг рта, а так же показывает раздражающее воздействие на слизистую оболочку желудочно - кишечного тракта ребёнка, что способствует возникновению дискинезии органов желудочно - кишечного тракта, гастритов, колитов, и других заболеваний.

Врач- стоматолог:

Стоматологи считают, что ожидаемый эффект от жвачки- профилактика кариеса- очень и очень поверхностный. Для того, чтобы принести пользу своему жевательному аппарату, удалите остатки еды после приема пищи, если под рукой нет зубной щетки, достаточно жевать резинку всего 2-3 минуты, не более одного- двух раз в день после еды.

Ведущий:

Так что, дорогие ребята и взрослые, не слишком доверяйте рекламе. Если хотите сохранить здоровье. Прислушайтесь- ка лучше к советам наших гостей.

2-ой старшеклассник:

Сейчас очень много говорят о вредном воздействии на организм прохладительных напитков. Да, сейчас мы пьем их в 2раза больше, чем молока и получаем при этом 9% суточной нормы калорий. Значительное количество подростков выпивают 5 и более банок прохладительных напитков. Многие напитки содержат кофеин. Установлено, что чрезмерное употребление прохладительных напитков способно вызвать дефицит кальция в организме, а в результате возрастает опасность переломов костей.

Врач- диетолог:

К сожалению многие взрослые, не говоря уже о детях не знают, что у тех ребят, которые питаются в основном гамбургерами, чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиваться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемостью.

Бабушка ученика:

Моя невестка, мать моего внука, называет сухие соки «фактором прогресса», видите ли это вкусно, дешево и вкусно. Да это же отравка! Я ей говорю, что сухие соки - это иллюзия, никакой пользы детскому организму, никаких витаминов, одни красители, да подсластители.

3-ий старшеклассник:

Ребята только что рассказывали о том, как любят чипсы и сухарики, мы тоже любим их. Они занимают большой удельный вес в питании современного школьника, к большому сожалению специалистов. Согласно технологии приготовления, ломтики сырого картофеля или специально приготовленного теста в состав которого может входить картофель, обжаривает в большом количестве растительного масла. Затем добавляют соль, специи, усилители вкуса, красители и антиоксиданты. Очень схожа и технология приготовления сухариков. Таким образом, чипсы и сухарики содержат большое количество жиров(в первую очередь насыщенных), углеводов, много специй и солей. Они являются поставщиками «пустых» калорий, которые могут остаться в виде избыточных жировых отложений в области талии и бедер у подростков. Интересно, подтверждают ли это медики?

Врач- диетолог:

Да, чрезмерное увлечение чипсами и сухариками может спровоцировать появление избыточной массы тела у школьников, а так же ожирение в более старшем возрасте. Кроме того, известен тот факт, что чипсы, а точнее, специи, содержащиеся в них, раздражают слизистую оболочку желудочно- кишечного тракта, вплоть до развития заболевания желудка и кишечника.

Мама ученика:

Очень популярны среди нашего населения кафе быстрого питания «МАКДОНАЛДС», «Русское бистро», «Ростикс» и прочие. Дети часто ходят туда вместе, а то и по инициативе родителей, что бы отметить праздники, дни рождения, да и просто перекусить. Что предлагает кафе, типа Фаст фуд детскому организму?

Врач- диетолог:

Прежде всего, большое количество калорий, насыщенных жиров, холестерина и натрия (соли). А это как раз то, что нужно для развития болезней цивилизации: ожирения, гипертонии, атеросклероза.

Ведущий:

Конечно же, взрослым мы могли бы сказать: «что есть и пить и в каких количествах, есть или не есть- решать вам самим». Но питание ребёнка – это очень важный вопрос, равнодушное и безразличное отношение к которому влечет за собой тяжёлые последствия: низкую сопротивляемость инфекциям, ожирение, которое достигает масштабов эпидемии, тормозит физическое и нервно- психическое развитие подростка.

В завершении пресс- конференции я хочу вновь предоставить слово ребятам, которые приготовили для вас узелки на память. Существует много рекомендаций относительно здорового питания. Но их соблюдение изнурительно. Есть ли достаточно простая здоровая диета?

Выступление старшеклассников:

1-ый старшеклассник:

Вопреки бесконечным советам диетологов, вовсе не обязательно отказываться от блюд, которые вам нравятся. Основные принципы здорового питания просты.

2- ой старшеклассник:

Включайте в свой рацион разнообразную пищу, что бы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

3-ий старшеклассник:

Это должны быть крахмало- содержащие продукты: хлеб, картофель и крупы , макаронные изделия и рис, особенно недробленый.

4-ый старшеклассник:

Постарайтесь не менее 5 раз в день есть фрукты и овощи. Включайте в своё меню немало бобовых, например чечевицу, сухую фасоль и очищенный горох .

5- ый старшеклассник:

Не увлекайтесь животными жирами и жирными блюдами, особенно с высоким содержанием насыщенных жиров: сливочным маслом, маргарином, жирным мясом, чипсами, и жареными блюдами. Замените их постным мясом, рыбой и молочными продуктами с пониженным содержанием жира.

6-ой старшеклассник:

Не садитесь на экстравагантную диету и не стремитесь резко сбросить вес : это может привести к последующему увеличению веса.

Ведущий:

Спасибо, ребята. Спасибо всем, кто принял участие в нашем разговоре. Всегда помните о том , что ваше здоровье – в ваших руках, а правильное здоровое питание- залог вашего долголетия. Будьте здоровы!