

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»,
ВОЛГОГРАД

ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМЕ:

«Правильное питание»

(для младших школьников)

Волгоград, 2019

План беседы

I. Введение.

II. Правила питания.

1. Разнообразие.
2. Сбалансированность.
3. Соблюдение режима питания.
4. Умеренность.
5. Безопасность.

III. Вредная еда.

1. Фаст-фуд.
2. Пища быстрого приготовления.
3. Чипсы и картофель фри.
4. Шоколадные батончики и леденцы.
5. Сладкие газировки.
6. Попкорн.

IV. Заключение.

I. Вступление.

Каждый из вас знает, что лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным, лучше идти по жизни с доброй улыбкой, чем с гримасой боли. За здоровьем надо следить с детства.

*Чтобы многого добиться,
Чтобы хорошо учиться,
Надо вам стараться –
Правильно питаться!*

Сегодня мы с вами будем говорить о правильном питании.

Вопрос детям: «Зачем мы едим? (Дети: потому что голодные, чтобы расти, двигаться...)».

Мы едим для того, чтобы поддерживать свое существование. **Снабжение организма энергией.** Как автомобилю для движения нужно горючее, так и человеческому организму необходимо регулярное поступление питательных веществ. Кроме того, **питание необходимо для роста и развития.**

Но часто так бывает, что мы едим:

- за компанию,
- потому что вкусно,
- просто так, под телевизор,
- «заедаем» неприятности всякими «вкусностями».



II. Правила питания.

Какие же основные правила правильного питания?

1. Разнообразие.
2. Сбалансированность.
3. Соблюдение режима питания.
4. Умеренность.
5. Безопасность.

1) Пища должна быть **разнообразной**. Ни один продукт не может содержать в себе сразу все вещества, необходимые организму. Одни продукты «поставляют» организму в основном энергию, чтобы двигаться, хорошо думать. Другие способствуют росту, а третьи участвуют в важных процессах деятельности организма.



В полноценной пище должны присутствовать белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины, не забывая о воде. Белки – это рост, сила и выносливость. Жиры и углеводы – энергия. Витамины – здоровье. Минеральные соли (микроэлементы), такие как йод, помогут быть умными и сообразительными, кальций обеспечит крепкие зубы и кости, железо необходимо для крови.



2) Питание должно быть **сбалансированным** не только в плане меню (мясо, рыба, птица, молоко, овощи, фрукты, крупы), но и с точки зрения энергетической ценности по жирам, белкам и углеводам, потому что нехватка какого-либо вещества для организма также вредна, как и его переизбыток.



Питание называется рациональным, когда все рассчитано, взвешено и измерено: что и сколько должен потреблять человек, чтобы его организм бесперебойно функционировал.

3) Необходимо **соблюдать режим питания** (принимать пищу в одно и то же время через 3-4 часа), соблюдать умеренность в еде.



4) **Умеренность.** Главное – не переедать! В нашей стране сейчас четверть населения страдает ожирением. Тучные люди живут примерно на 10 - 12 лет меньше, чем люди с нормальным весом. Это чревато появлением на этом фоне тяжелых заболеваний.



Из древности к нам пришли мудрые слова: “Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть”.

5) **Безопасность.** А еще надо учитывать, что вы кушаете. Не все продукты, которыми вы питаетесь, бывают полезными.

Вопрос детям: «Чем вы привыкли лакомиться на переменах?» (Дети: шоколадные батончики, чипсы, сухарики, попкорн, бутерброды, конфеты).

А известно ли вам, что вкусовые качества многих из этих продуктов достигаются за счет добавления различных синтетических **ароматизаторов** (чтобы продукт имел вкусный запах), **консервантов** (чтобы продукт дольше хранился и не портился) и **усилителей вкуса** (в результате хочется съесть еще)? Эти добавки раздражают нашу пищеварительную систему, притупляют чувство насыщения.

III. Вредная еда.

Хочу отдельно остановиться на столь популярной у нас, но вредной еде.

1. **Фаст-фуд – «быстрая еда»**, пришедшая к нам с Запада, крайне бесполезна нашему желудку. Она содержит много соли и жира (то есть очень калорийная). Хот-доги, гамбургеры, а также шаурма, чебуреки, беляши, жареные пирожки... В большинстве случаев все это готовится на масле, которое повторно много раз используется. Различные химические добавки раздражают нашу пищеварительную систему, притупляют чувство насыщения. Хочется съесть еще.



Итак, «быстрая еда» **БЫСТРО** обеспечивает набор веса, **БЫСТРО** формирует привязанность к себе, **БЫСТРО** ведет к потере здоровья, **БЫСТРО** снижает иммунитет. Не **ВЫ** едите фаст-фуд - это **ОН** вас ест!



Не стоит увлекаться такой пищей. Есть другие способы утоления голода:

- плотнее позавтракать;
- взять пищу с собой (фрукты, овощи и бутерброды из чёрного ржаного хлеба или хлеба с отрубями с кусочком отварного мяса).
- Выбрав йогурт или простоквашу, вы получите гораздо больше пользы и меньше калорий, чем от хот-дога.
- Для утоления лёгкого голода можно взять овсяное печенье и сок, банан, яблоко или грушу (фрукты обеспечивают вас витаминами).



2. Когда нет времени готовить, а есть хочется, нас часто выручает **продукты быстрого приготовления (лапша, суп, пюре, каша)**. Залил кипятком сухую основу, и обед готов. Основу этой еды составляют имитаторы продуктов и вода. А вкусно из-за большого количества ароматизаторов и усилителей вкуса. В такой пище слишком мало действительно полезных для нормального функционирования организма веществ. Чувство голода вскоре возвращается.



3. Вред, наносимый современными **чипсами**, обусловлен не картофелем, а ароматизаторами и усилителями вкуса ("вкусы" бекона, сметаны и сыра, красной икры и даже "жареной картошки").

4. Сладкая еда.

Человек может съесть максимум 50 г сахара в день без опасности набить себе ожирение, проблемы с зубами и аллергические реакции. Но помимо "чистого" сахара, который мы кладем в чай или кофе, глюкоза с сахарозой поджидают нас в том же кетчупе, в йогурте. Мы превышаем разрешенную норму, даже без конфет и тортиков.



О **шоколадках с орехами**. Хорошо, когда он свежий и отличного качества. Но не все производители добросовестны. Не все соблюдают условия хранения орешков, которые при длительном хранении в теплых условиях становятся прогорклыми. Опасными бывают орехи заплесневелые: вырабатываются вещества очень коварной природы: они не имеют ни вкуса, ни запаха, их невозможно "распробовать", но, тем не менее, они способны провоцировать развитие раковых заболеваний. Некоторые компании обрабатывают орехи химикатам, что тоже не прибавляет здоровья организму.



Яркие **леденцы, конфетки в глазури и жевательные мармеладки** со всевозможными вкусами вообще едва ли можно назвать "продуктами питания" - это смесь подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей, эмульгаторов и пищевых красителей.

5. Сладкие газировки.

Наименее вредные элементы, входящие в состав таких напитков – это вода и сахар (в 0.5 л содержится не менее 12-15 чайных ложек сахара). Остальное – это кофеин, красители и консерванты, углекислый газ, который позволяет быстрее распределить вредные компоненты по телу.



6. Попкорн.

Сама по себе кукуруза никакой опасности для здоровья не представляет. Но в продукте содержится масло, соль, сахар, красители, ароматизаторы, усилители вкуса. Доза соли в классическом соленом попкорне выше, чем в чипсах. В кинотеатрах во время просмотра фильма, это не только вредно для организма – это еще и некультурно!

Конечно, ваш растущий организм требует пополнения энергетических запасов. Но необходимо следить, чтобы эту энергию организм получал из здоровых продуктов. Если заправить машину плохим некачественным бензином, что произойдет? Она либо не поедет, либо сломается. Так почему мы позволяем себе "заправлять" наш организм некачественной едой? Ведь тело не купишь и не заменишь, как автомобиль!

Вопрос детям: «Назовите продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым» (дети: фрукты, овощи, рыбу, молочные продукты). Хотите перекусить на переменках – скушайте фрукты, орехи, йогурт, выпейте негазированную воду.



*Если хочешь быть здоровым,
Откажись от «Кока-колы»,
Чипсы ты отдай врагу –
В них здоровья ни «гу-гу».
Гамбургер смени на кашу,
Пей кефир и простоквашу.
Кушай овощи и фрукты,
Мясо, творог, рыбу, хлеб.
И тогда без затруднений
Доживешь до сотни лет.*



IV. Хочу вам сказать **в заключении:**

*Человеку нужно есть,
Чтобы встать, и чтобы сесть,
Чтоб расти и кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться!
Чтоб учиться, развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.*

