

Классный час на тему «Здоровое питание»

Целевая аудитория:
11 класс

Подготовил студент
факультета
психологии 41 группы
Зотов Николай

Итак, какая же пища нам нужна? Какие продукты полезны? А какие нет?

Правильное или рациональное питание - это важнейшее условие здорового образа жизни. Неправильное же питание (употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еду всухомятку и т.п.) приводит к развитию ряда заболеваний, например гастрит, язва желудка, ожирение, сахарный диабет, гипертония, остеопороз и множество других заболеваний.



Углеводы, белки и жиры

- ▶ Все продукты питания делятся на три большие группы: углеводы, белки и жиры. Например, углеводы и жиры дают человеку энергии, чтобы двигаться, думать и не уставать. Белки же помогают строить организм, делать его более сильным. Кроме того, продукты питания содержат витамины и минеральные вещества, которые помогают организму, расти и развиваться. В меню школьника обязательно должны входить продукты питания, содержащие не только белки, углеводы, жиры, но и незаменимые аминокислоты, витамины, минералы и микроэлементы.



Полезные и вредные продукты

- ▶ Какие же продукты, как вы думаете, относятся к полезным? - молочные продукты, мед, овощи, фрукты, мясо, рыба, яйца.
- ▶ К самым вредным продуктам относят: сладкие газированные напитки (кола, пепси и др.), картофельные чипсы, сухарики, сладкие шоколадные батончики, сосиски, сардельки, колбаса, паштеты, жирные сорта мяса, особенно в жареном виде, майонез, лапша быстрого приготовления, кетчуп и другое.



Газированные напитки

- ▶ 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. Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.



Чипсы и сухарики

- ▶ 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».
- ▶ Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам.



Характеристики пищевых добавок:

- ▶ 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?



Полезные продукты

- ▶ - это продукты, которые не содержат каких-либо пищевых добавок, красителей, ароматизаторов, подсластителей и т.д.
- ▶ - это продукты, богатые витаминами, минеральными веществами: молоко, бананы, мясо, яйца, рыба (лососина), орехи, семечки, грибы, мед и многое другое.



Условное разделение продуктов по потреблению:



Зерновые

- ▶ **Рекомендуется к ежедневному приему:** хлеб из муки грубого помола или с отрубями, хлебцы, завтрак из цельных зерновых хлопьев, несладкие каши, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, рис
- ▶ **Не рекомендуется к ежедневному приему:** сдобные булki, пирожки, хлеб из муки высшего сорта, подслащенные макаронные изделия



Молочные продукты

- ▶ **Рекомендуется к ежедневному приему:** молоко жирностью 0,5-1%, твердые сыры с содержанием жира менее 20%, обезжиренный творог, неподслащенные кисломолочные продукты с низким содержанием жира (до 1%)
- ▶ **Не рекомендуется к ежедневному приему:** цельное молоко, сгущенное молоко, сливки, твердые сыры с жирностью более 30%, плавленые сыры, жирные молочные и молочно-кислые продукты (содержание жира 2% и выше), сметана



Супы

- ▶ Рекомендуется к ежедневному приему: овощные
- ▶ Не рекомендуется к ежедневному приему: супы на жирном мясном или рыбном бульоне, готовые супы, супы на бульонных кубиках



Рыба

- ▶ **Рекомендуется к ежедневному приему:** все виды рыбы в нежареном виде, перед приготовлением желательно снять кожу
- ▶ **Не рекомендуется к ежедневному приему:** рыба, жаренная на неизвестных или животных жирах, икра рыб



Мясо

- ▶ **Рекомендуется к ежедневному приему:** индейка, нежирное куриное мясо или говядина, телятина, дичь, кролик, молодая баранина без видимого жира и кожи (не более 90 г в неделю); все продукты готовятся в нежареном виде
- ▶ **Не рекомендуется к ежедневному приему:** утка, гусь, жирное мясо, баранина, жирные колбасы, паштеты, кожа домашней птицы, субпродукты, копченая и сырокопченая колбаса



Овощи и фрукты

- ▶ **Рекомендуется к ежедневному приему:** обязательно бобовые, все свежие овощи и фрукты; тушеные овощи, варенный или запеченный картофель, зелень, кукуруза, все свежие, сушеные или консервированные фрукты (кроме бананов) без сахара
- ▶ **Не рекомендуется к ежедневному приему:** картофель или другие овощи, жаренные на неизвестных или животных жирах, чипсы, фрукты в шоколаде или глазури



Напитки

- ▶ **Рекомендуется к ежедневному приему:** черный чай, кофейные напитки, минеральная вода без газа, безалкогольные напитки без сахара
- ▶ **Не рекомендуется к ежедневному приему:** шоколад, кофе со сливками, молочные напитки с высоким содержанием жира, газированные напитки, алкоголь



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.
- ▶ Не переедать.
- ▶ Не есть слишком много сладостей.



- ▶ Итак, какой же вывод вы сегодня для себя сделали? О чем задумались? Что запомнилось? С каким настроением вы уходите с классного часа?



Будьте здоровы!

