

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Темтовская основная общеобразовательная школа»  
Уренского муниципального округа Нижегородской области

# «Правильное питание — залог здоровья»

Подготовила  
Блохина И.П.,  
учитель биологии

Темта, 2024

### **Пояснительная записка.**

Здоровье населения является важным показателем социального благополучия, нормального экономического функционирования общества, важнейшей предпосылкой национальной безопасности страны. Установлена достоверная зависимость числа и характера нарушений в состоянии здоровья школьников от несбалансированного питания, курения, употребления спиртных напитков, наркотиков и других факторов риска в школьной среде; консервативных форм и методов физического воспитания, от объема и интенсивности учебных нагрузок. И это при том, что по данным различных исследований, состояние здоровья в первую очередь определяется средой и образом жизни, и только на 10 – 15% зависит от медицинских служб.

#### **Слагаемые здоровья**

Наследственность – 20%  
Окружающая среда – 20%  
Здравоохранение – 10%  
Образ жизни - 50%

К настоящему времени накоплены данные о неблагоприятной ситуации с детским здоровьем по России.

Основным направлением укрепления здоровья по отношению к детскому контингенту должно стать создание профилактических программ, способствующих изменению форм и способов жизни. В настоящее время основным направлением в области профилактики видится работа с детьми, с целью формирования у них знаний, привычек и ценностей здорового образа жизни. Особую роль в рамках проблемы сохранения детского здоровья играет система образования, поскольку она является главным каналом воздействия на массовый, организованный в ее рамках детский контингент. Образование является социальным институтом, оказывающим формирующее влияние на повседневную жизнь и перспективы развития взрослеющего человека. Именно на образовании лежат важнейшие функции передачи знаний, культурных и нравственных ценностей, помощь в социальной адаптации и выработке адекватного социального поведения. Профилактические программы в образовании призваны выполнять важную социализирующую, воспитательную функцию.

Части подростков свойственна приверженность к особой молодежной субкультуре, образу жизни, для которого характерно терпимое отношение к курению, употреблению алкоголя, наркотических веществ, противоправному поведению, нерациональному питанию мало развита ценность здорового и полноценного образа жизни. К сожалению, в настоящее время можно констатировать ослабление социализирующего потенциала школы, недостаточность адекватных образовательно – воспитательных технологий, направленных на организацию жизнедеятельности детей, формирование у них ценностей и навыков здорового образа жизни. Эта ситуация предъявляет особые требования к профилактическим программам, реализуемым в

образовании.

Проблему сохранения и укрепления здоровья школьников в настоящее время можно решить только путем создания интегральной профилактической программы, направленной на изменение поведенческих навыков, школьной среды и медицинского обслуживания в школе, что, в свою очередь, требует гигиенического обучения основам здорового образа жизни при активном вовлечении в этот процесс семьи, школьников и педагогов.

Особое беспокойство вызывает состояние здоровья молодого поколения. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

Предлагаемое внеклассное мероприятие нацелено на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по укреплению своего здоровья.

Данное внеклассное мероприятие носит интегрированный характер и разработано для учащихся 7-х классов, в рамках проведения курса «Основы здорового образа жизни», раздел «Здоровье и питание», нацелено на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по укреплению своего здоровья

Для наглядности используются плакаты, специально разработанные и подготовленные в качестве домашнего задания, таблица буквенно-цифровых кодов добавок, плакат с этикетками продуктов питания в которых есть добавки и т.д.

**Форма проведения:** внеклассное мероприятие.

**Место проведения:** актовый зал или классная комната.

**Цель:** воспитывать стремление учащихся к здоровому образу жизни, использовать полученные знания в повседневной жизни.

### **Задачи**

- систематизировать знания учащихся о здоровом образе жизни;
- выявить факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека;
- развивать творческие способности учащихся, умения работать в группе (команде), навыки самостоятельной работы и умение организовать работу других;
- изучить классификацию пищевых добавок, раскрыть их значение и обсудить возможные нежелательные последствия их применения;
- привлечь внимание учащихся к составу продуктов, которые

приобретаются в магазине, рассмотреть наличие в них вредных и полезных для организма веществ, витаминов;  
- развивать умения учащихся работать с различными источниками информации, умения выделять главное, сравнивать, обобщать, делать выводы. - воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;

### ***Оборудование:***

1. Плакаты с поговорками и пословицами о питании.
2. Стенд с этикетками продуктов питания, в которых применяются пищевые добавки.
3. Таблица «Пищевые добавки»
4. Плакат с советами о правильном питании.

### **Ход мероприятия**

Когда нет здоровья, молчит мудрость,  
не может расцвести искусство, не играют  
силы,  
бесполезно богатство и бессилён разум.

*Геродот.*

*Учитель.*

7апреля - День здоровья, учрежденный Всемирной организацией здравоохранения (**ВОЗ**). Этот день отмечается повсеместно в течение многих лет. Но о здоровье необходимо заботиться не только в этот день. Наша с вами встреча тоже посвящена здоровью. Сегодня мы поговорим о правильном питании, как одном из направлений здорового образа жизни, его роли в жизни современного человека.

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 бессилён разум» - говорил Геродот. Один из главных факторов, определяющих наше здоровье, - это питание.

Здоровье - величайшая ценность человека. Наступивший 21 век со всеми его технологическими достижениями и открытиями в самых разных областях знаний провозглашает Человека и его здоровье главной и до конца не понятной тайной Вселенной. Мы друг другу тоже желаем здоровья.

Здоровье — это самое дорогое, что есть у человека. Но что же такое здоровье? Что люди подразумевают, произнося это слово?

*(Выходят ученики и говорят, что для них значит это слово.)*

- Здоровье — это когда тебе хорошо.
- Здоровье — это когда ничего не болит.
- Здоровье — это когда тебе хорошо.
- Здоровье — это когда ничего не болит.
- Здоровье — это когда человеку весело и комфортно.
- Здоровье — это слово здорово.
- Здоровье — это красота.
- Здоровье — это сила.
- Здоровье — это гибкость и стройность.
- Здоровье — это выносливость.
- Здоровье — это гармония.
- Здоровье — это когда ничего не мешает радоваться жизни.
- Здоровье — это когда человек может испытывать значительные нагрузки без последствий.
- Здоровье — это когда человек может без труда подняться на 4-й этаж.
- Здоровье — это когда хорошо спишь.
- Здоровье — это когда утром просыпаешься бодрым и веселым.
- Здоровье — это когда у человека хороший аппетит.
- Здоровье — это когда ты готов выполнить любую работу.

*Учитель.*

А вот как ВОЗ определяет понятие здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

**(Приложение №1)**

Существует много способов поддерживать здоровье. Это ежедневная зарядка, это прогулки на свежем воздухе, это закаливание водой, воздухом, солнцем. Ну и конечно, это правильное питание.

Каждый человек знает, что пища необходима для нормальной жизнедеятельности организма. Источником необходимых организму строительных материалов и энергии являются питательные вещества, поступающие из внешней среды в основном с пищей. Мы часто употребляем в пищу то, что вкусно, что можно быстро приготовить, и не очень задумываемся о пользе и доброкачественности употребляемых продуктов. Важное место среди приоритетов здорового стиля жизни с полным правом занимает рациональное питание. Врачи утверждают, что полноценное

рациональное питание — важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для *детей* еще и необходимое условие роста и развития.

Для растущего организма значение рационального питания можно сравнить разве что со значением фундамента для судьбы здания: при добротном фундаменте оно простоит столетие, при фундаменте из случайных материалов развалится в ближайшие годы.

Ученые считают, что для нормальной жизнедеятельности человеку необходимо такое питание, которое не только будет достаточным по количественному составу и сможет обеспечить энергозатраты его организма. Но и в нем также должны быть соблюдены сложные взаимоотношения между многочисленными незаменимыми пищевыми веществами, каждое из которых выполняет свою специфическую роль в обмене веществ.

В рациональном питании выделяются определенные группы продуктов, употребление которых рекомендуется снизить или же совсем исключить. Вот некоторые из них.

**Копчености.** Копченые продукты содержат нитраты, которые накапливаясь в пищеварительном тракте, могут образовывать соединения, обладающие канцерогенной активностью. Для их выведения из организма нужно употреблять овощи, фрукты, кисломолочные продукты.

**Жиры.** Жир увеличивает уровень холестерина в крови. Прием в пищу необходимо

ограничить. Для профилактики употребляют кисломолочные продукты.

**Соль.** При большом употреблении в пищу соленых продуктов повышается артериальное давление.

**Сахар.** Основные следствия избыточного употребления сахара — это заболевание зубов (кариес), диабет и избыточный вес.

**Принципы рационального питания.** (Приложение №2)

*Учитель.*

Оказывается, ребята, вреден не сахар, а то количество, которое мы употребляем. Нужно употреблять большое количество фруктов, чтобы глюкоза поступала в организм, она необходима для строительства клеток и тканей тела, работы головного мозга.

*Вопрос: А вы знаете, ребята, какие продукты должны обязательно присутствовать в вашем рационе питания? (Ответ: мясо, молоко яйца, хлеб, сахар, напитки )*

Пища должна быть полноценной. т.е содержать все нужные организму вещества и в доступной форме. Есть много продуктов, которые нам полезны.

Но есть такие продукты, злоупотреблять которыми врачи не рекомендуют. Сейчас ребята о них вам расскажут.

*Стихи читают учащиеся.*

Суп «в стакане» - это круто!

Приготовлю за минуту!

«Кириешки» и хот-доги

Уплетем за обе щеки!

Чипсы просто объеденье!

Все хрустим мы в упоенье!

Компот варить нам нет нужды —

Ты даже не 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!

*Учитель.*

А вот американские медики никак не могли избавить 33-летнюю стюардессу от болей в животе, пока не выяснили, что она поглощает до 60 пластинок жвачки в день.

*Рассказ учеников о жевательной резинке.*

Многие люди любят ее, особенно дети. Именно на этом построен бизнес производителей жвачки. Но что несут нам эти подушки-пластинки из синтетического каучука, напичканные всякими добавками? В состав жвачек входят подсластители, красители и ароматизаторы. Что касается подсластителей, то часто в этой роли выступает сахар и сахарозаменители. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жевательной резинки нет конкурентов. Ароматизаторы и красители при производстве жвачки, также не относятся к веществам, полезным для здоровья, особенно если они синтетические, а не натуральные.

Необходимо также помнить, что чрезмерное употребление жвачки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаление кожи вокруг рта, а также оказывает раздражающее действие на желудок, что способствует возникновению гастритов, колитов и других заболеваний.

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 приема пищи, если под рукой нет зубной щетки, достаточно жевать резинку всего две-три минуты не более одного-двух раз в день после еды. Нельзя «гонять» упругий шарик во рту подолгу; применять не более 3-5 подушечек после приема пищи; нельзя глотать жвачку так как в кишечнике могут образоваться

«камни» из слипшихся жевательных комочков; не употреблять продукты с кодами: E121; E123; E171; 4K(Y124) и т.д. Так обозначены вредные красители и добавки.

*Учитель.*

Ребята, обратите внимание на доску. Здесь у нас дана таблица с символами вредных опасных или запрещенных добавок, которые можно встретить на упаковке продуктов питания. Неправильное питание, употребление продуктов, содержащих пищевые добавки, может стать причиной многих заболеваний!

### **Таблица буквенно-цифровых кодов добавок. Приложение №3**

Задумайтесь, нужны ли вам продукты, на этикетках которых указаны вредные пищевые добавки? Может быть, следует заменить их безвредными? Не стоит забывать есть больше витаминов!

Витамины (А, В, С, D)

Подведем теперь итог.

Чтоб расти – нужен белок.  
Для защиты и тепла,  
Жир природа создала.  
Как будильник, без завода –  
Не пойдет ни так, ни так.  
Так и мы без углеводов  
Не обходимся никак.  
Витамины просто чудо  
Сколько радости несут  
Все болезни и простуды  
Перед ними отвернут.  
Вот поэтому всегда  
Для нашего здоровья  
Полноценная еда  
Важнейшее условие!

### **Едим правильно (тренинговое занятие)**

Задание 1.

Учащиеся соединяют «Веревочками» название витамина и их значение.

Витамин А повышает сопротивляемость организма к инфекциям; поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости

Витамин С улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, оздоравливает кожу

Витамин Е улучшает обмен веществ в организме, улучшает сон, влияет на настроение, ускоряет заживление ран

Витамин В помогает усваивать пищу, активизирует жизненные силы



организма.

### Задание 2. «Полезная пища».

Учащимся предлагается откорректировать данное меню так, чтобы оно стало здоровым и питательным.

*Завтрак:* овсяная каша, сыр, поп-корн, масло сливочное, хлеб зерновой, напиток кофейный на молоке, пепси-кола, чипсы, пирожное, чизбургер.

*Обед:* салат из моркови с яблоками, суп «Ролтон», суп картофельный с зеленым горошком, котлеты куриные, овощное рагу, фанта, кисель, хлеб ржано-пшеничный, плоды и ягоды свежие, «кириешки», картофель фри.

*Ужин:* тушеная рыба, хот-дог, рис отварной с овощами, картофельное пюре «Ролтон», компот из сухофруктов, творожная запеканка, тоник.

### Задание 3. «Учимся готовить».

Учащимся предлагается принять участие в телепрограмме «Смак» и «приготовить» из данных слов блюдо здорового питания. Это могут быть салаты, супы, пирожные, напитки и т.д.

Морковь, сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, зелень, плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, грибы, яблоки, грецкие орехи, миндаль, помидоры, геркулес, мед, сухофрукты, масло растительное, чеснок, свекла, рыба, картофель, рис, сметана, мясо.

Очень полезными и полноценными по составу всех питательных веществ являются кисломолочные продукты. Им сейчас слово.

### ***Сценка «Разговор кисломолочных продуктов»***

*Выходят: Молоко, Белок Жир, Лактоза, Кальций, Витамины.*

**Молоко.**

Я Матушка Молоко. Я так удачно адаптирована к вашему организму, что вы можете употреблять меня с самого рождения и на протяжении всей жизни. Я считаю себя самой легкой пищей. Я могу подавить раковые клетки, вывести яды из организма и склонить ко сну младенца. Я стимулирую память, внимание,

интеллектуальную деятельность. А еще я помогаю человеку справиться с экстремальной ситуацией. Во мне много белков.

**Белок.** Мы, белки, - строители организма (из *молочных пакетов строит пирамиду*).

**Молоко.** Есть во мне и жиры.

**Жир.** Я — источник энергии (*делает несколько танцевальных движений*). Я придаю такой приятный белый цвет личику нашей матушки (*принудряет лицо Молока*).

**Молоко.** В мой состав входит важный углевод — лактоза.

**Лактоза.** Я придаю приятный сладковатый вкус нашей милой Матушке (*гладит по голове Молоко, от чего она расплывается в улыбке*).

**Молоко.** Кальция во мне больше, чем во многих других продуктах вместе взятых. **Кальций.** Меня в нашей матушке содержится столько, что один стакан молока каждый день обеспечивает вас и крепкими костями, и здоровыми зубами. И о мышечной работе есть у кальция забота (*вынимает череп, постукивает по макушке и по зубам, поигрывает мышцами*).

**Молоко.** А витаминов во мне каких только нет.

**Лактобактер.** (*Выходит клоун с шариками, на которых написаны витамины, содержащиеся в молоке. Делает кислую мину.*)

Не слишком ли я кислый? Не слишком ли ты весела, Матушка? Придется для равновесия заняться брожением.

**Лактоза.** (*Переворачивает ленту с надписью «Лактоза», появляется надпись «Молочная кислота». Она подходит к Белку и Жиру и переплетает их руки. Все вместе они приседают и выбрасывают транспарант «Простокваша». У Матушки лицо скисает, она опускает голову, грустно смотрит на Лактобактер.*)

**Молоко.** Ну вот, совсем я из-за тебя скисла.

**Лактобактер.** Ну, прости. Но ведь если бы ты не скисла, не было бы наших детушек.

**Молоко.** Ну ладно, прощаю. А кстати, где же наши дети? Боюсь, как бы не подрались. Они же у нас такие. Всю жизнь с самого рождения выясняют, кто полезнее, кто вкуснее, кто людям милее.

(*выбегают Кефир, Простокваша, Сметана, Творог, Йогурт, спорят между собой*).

**Кефир.** Я самый полезный, так как молочная кислота во мне препятствует гнилостным реакциям в пищеварительных органах.

**Простокваша.** Нашел чем удивить. Кислоты во мне тоже хватает, да людям я доступнее. Поставил молочко в теплое место — и готово, вот она я.

**Сметана.** Ну, подумаешь, кислота. Простота. Зато в вас и жиров — то почти нет. А я и жирна, и бела, и вкусна. И в салате я хороша, и с блинами, и со щами. Да и крем на торт из меня сделать можно — пальчики оближешь.

**Творог.** Кислота да жир. А что самое важное? Белок! Да в вас белка-то — кот заплакал. А он, между прочим, основа жизни. И во мне он в концентрированном виде. Ложку съешь — и запас пополнен.

**Кефир.** Подумаешь, концентрат. Зато попробуй тебя по коже размазать. Ссыпаясь как сухая штукатурка, толку чуть. А меня и в волосы втирают для пышности и здоровья волос, а молочную кислоту даже используют для приготовления лечебных шампуней. И от ожогов кожу мной мажут. А если вы на солнце обгорели, без меня вам не обойтись.

**Сметана.** Ну и что. Меня также используют. А я еще и питаю кожу, делаю ее мягкой, бархатистой, эластичной.

**Кефир.** Ну ладно, в этом вы равны. Но если в меня добавить фруктов, то они обогатят меня и витаминами, и минеральными веществами, и фруктовыми кислотами. И стану я называться фруктовым кефиром. И обеспечу я хороший обмен веществ, а значит, хорошее здоровье.

**Йогурт.** А ну и что ж, что фрукты. Во мне они тоже есть. Есть молочная кислота, белки, жиры, углеводы, витамины, да я еще предупреждаю процессы старения. Кто будет меня пить, будет жить долго, здорово и счастливо.

**Кефир.** Все это хорошо витамины, белки, жиры... Но если в кишечнике нет бифидобактерий, все это не усвоится организмом. Поэтому в меня добавили бифидобактерии, и стал я бифидокефиром. Эти бактерии помогают кишечнику усваивать витамины, а значит, и все остальные питательные вещества.

**Йогурт.** Ух ты, нашел, чем удивить. Бифидобактерии. Да их в живых йогуртах видимо-невидимо.

**Молоко.** Все вы хороши, все полезны, каждый хорош по-своему, каждый из вас людям мил. А выбирать все - таки будет каждый для себя.

*Учитель.*

И еще один важный момент: секреты правильного питания.

Многие учащиеся и взрослые сами нарушают принципы питания.

Послушайте и отметьте для себя, что вы делаете так или нет. Если нет, то молодцы!

#### **Основные недостатки в питании учащихся:**

- 1 - некоторые не завтракают по утрам;
- 2 - нет постоянного времени питания;
- 3 — неполноценное или избыточное питание;
- 4 — поздний прием пищи и т.д.

На основе изученных данных ученые предполагают правила питания.

#### **Три общих правила должен знать каждый человек.**

*1. Питаться разнообразно.*

Если пища включает яйца, молоко творог, овощи фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.

*2. Питаться регулярно.*

Вашему организму совсем безразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки,

то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок, кефир.

*3. Не будьте жадны в еде.*  
Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития разных заболеваний.

Вы можете сами проверить соответствие вашего веса и роста по формуле

**Масса тела (в кг) = 50 + 0,75\*(Т - 150) + (А-20):4**

**Т — рост в см**

**А—возраст в годах**

**(Приложение №4)**

*Учитель:*

Ребята, а что говорит народная мудрость о правильном питании и продуктах?

Пословицы и поговорки.

*Где пиры да чаи, там и немочи.*

*Ешь правильно - и лекарство не надобно.*

*Самые точные часы — желудок.*

*Укоротить ужин — удлинить жизнь.*

*Не ложись сытым — встанешь здоровым.*

*Кто жаден до еды, тот дойдет до беды.*

*Обед без овощей — праздник без музыки.*

*Поешь рыбки — ноги будут прытки.*

*Лакомств тысяча, а здоровье одно.*

А теперь советы от учащихся 7 класса

Учащиеся делают выводы о значении правильного и рационального питания в жизни и дают советы.

### **Советы**

- не будьте жадны в еде и занимайтесь спортом
- избегайте пищевых продуктов, богатых жиром;
- потребляйте достаточное количество фруктов и овощей;
- не увлекайтесь мучными изделиями;
- устройте себе 1 или 2 раза в неделю разгрузочные дни. Можно употреблять либо только яблоки, либо только огурцы, либо только не жирный творог или другие овощи;

Стих «Теперь советуюсь с врачом»

О, диетические бденья!  
О, жизнь нелегкая моя!  
На тучной ниве похуденья  
Изрядно потрудился я.  
Все расскажу вам по порядку,  
Во всем признаюсь наповал...  
Увы, не делал я зарядку,  
Ходьбу и бег не признавал.  
Однажды стало не до шуток —  
Я свой костюм не смог надеть.  
Поголодав пятнадцать суток,  
Я начал на глазах худеть.  
Осталось мне совсем немножко,  
Чтоб в форму прежнюю войти...  
Жена позвала «Неотложку» -  
Успели все-таки спасти.  
На голливудскую диету  
Я перебрался поскорей,  
Но помешали три банкета,  
Два дня рожденья, юбилей.  
Дни упоительно летели,  
Однако же не буду врать:  
За эту страшную неделю  
Я сбросил два, прибавил пять...  
Я взял контроль за поведением  
(В решеньях я и скор, и смел)  
И занялся сыродением,  
Не сыр я, а сырое ел.  
Сначала было очень грустно.  
Но я, друзья, не унывал,  
Сырое мясо и капусту  
Водой сырою запивал.  
Я в этом трудном поединке  
Не отступал и не юлил  
И начал таять, словно льдинка.  
Но вдруг желудок зашалил.  
И так прихватывал порою,  
Так прижимал, что хоть кричи!  
Тогда я плюнул на сырое,  
И снова перешел на щи.  
И уксус дела не исправил,  
И медью телу не помог...  
Диеты модные оставил.  
Когда не в шутку занемог.  
Теперь советуюсь с врачами.

Разумно ем и сплю ночами.  
С одышкой больше не знаком,  
Купил эспандер и гантели —  
Здоровый дух в здоровом теле.

(Санин)

Учитель

- Вы любите жизнь? Что за вопрос?

Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

По прогнозам некоторых учёных, в текущем столетии при приёме на работу с образованием и коммуникативностью важным критерием будет состояние здоровья, поскольку это экономически выгодно работодателю.

Многие сегодняшние подростки не смогут выдержать этой конкуренции, потому что в силу низкой общей культуры населения здоровый образ жизни не стоит на первом месте в иерархии человеческих ценностей.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

**«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам»  
И. Брехман.**

Я желаю вам быть здоровыми!

#### Приложение №1

*Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.*

#### Приложение № 2

#### ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- соотносить калорийность пищи и истраченные калории;
- следить за своим весом;
- принимать пищу в установленные часы, ничего не есть в промежутках между основными приемами пищи;
- обязательно завтракать (каша или кисломолочные продукты);

- обязательно за обедом съесть первое блюдо;
- необходимо употреблять в пищу свежие овощи и фрукты;
- не переедать перед сном;
- не есть до явного пресыщения, когда в подложечной области возникает ощущение тяжести, а вид пищи и воспоминание о ней вызывают отвращение;
- не торопиться во время еды, так как плохо прожеванная пища хуже усваивается, раздражает стенки пищевода, желудка, кишечника;
- не есть очень холодную или очень горячую пищу (часто охлаждение слизистой оболочки пищевода и желудка способствуют возникновению воспалительных процессов).

### Приложение № 3

## Пищевые добавки

Тип добавок	Значение	Примеры	Воздействие на организм
Е1** - красители	<p>1. Для восстановления природного цвета, утраченного в процессе обработки и хранения.</p> <p>2. Для окрашивания бесцветных продуктов.</p> <p>3. Для повышения интенсивности цвета.</p> <p>4. Применяется при подделке</p>	<p>1. Натуральные красители, сырье для них ягоды, цветы, листья, корнеплоды. Например: каратин или краситель из шиповника.</p> <p>2. Синтетические красители не содержат вкуса, витаминов, дают яркие цвета. Например: фуксин кислый, индигокармин,</p>	<p>Среди синтетических красителей практически нет безопасных. Большинство из них оказывают аллергенное, мутагенное, канцерогенное действие (Е 131, 142, 153)</p> <p><u>Запрещенные:</u> Е103, 105, 111, 121,125, 126,130,152.</p>

	продуктов.	родамин С, тартразин, метиловый фиолетовый.	цвета.  <u>Опасные:</u>  Е 102,110,120,123,124, 127, 155
Е 2** - Консерванты	1. Для увеличения срока годности, предотвращения порчи продуктов, происходящей под действием микроорганизмов. 2. Заготовка продуктов впрок, доставка их в труднодоступные районы 3. Угнетают рост плесневых грибков, дрожжей, аэробных и анаэробных бактерии.	1. В домашних условиях — соль, сахар, уксус (они меняют вкус продукта). 2. Промышленные - сернистая, сорбиновая, бензойная кислоты, сорбит калия, соединения серы. 3. Антибиотики - консерванты (для транспортировки мяса и рыбы).	<u>Сорбиновая кислота</u> угнетает ферментные системы организма. Бензойная кислота плохо переносится маленькими детьми. Соединения серы токсичны. <u>Бензоат натрия</u> аллерген. <u>Антибиотики</u> — провоцируют кишечные болезни. <u>Ракообразующие</u> Е 210, 211-217, 219. <u>Вредные для кожи:</u> Е 230-232,238. <u>Вызывают расстройства кишечника:</u> 221,226. <u>Влияют на давление:</u> Е 250,251. <u>Опасные:</u> Е 201,222 224,233,270.
Е 3 ** - Анти-окислители	1. Защищают жиродержащие продукты от прогоркания. 2. Останавливают самоокисление	1. Природные аскорбиновая кислота, токоферолы в растительном масле 2. Синтетические	<u>Вызывают сыпь:</u> Е 311-313. <u>Вызывают расстройство кишечника:</u> Е 338-341.



	продуктов.	бутилоксианизол и бутилокситолуол	<u>Повышают</u> <u>холестерин:</u> Е 320-322.
Е 4** - Загустители	1. Позволяют получить продукты с нужной консистенцией улучшают и сохраняют их структуру. 2. Используются в производстве желе, мороженого, консервов, майонеза.	1. Натуральные - желатин, крахмал, пектин, агар, карраген.  2. Полусинтетические - целлюлоза, модифицированный крахмал.	Впитывают вещества, не зависимо от их полезности или вредности, являются легкими слабительным. <u>Вызывают</u> <u>расстройство</u> <u>кишечника:</u> Е 407,450,462, 465,466.
Е 5** - Эмульга- торы	1. Отвечают за консистенцию пищевого продукта, его вязкость. 2. Используется в производстве маргарина кулинарного жира, колбасного фарша, в кондитерских и хлебобулочных изделиях (не дают им быстро черстветь).	1. Натуральные - яичный белок, природный лецитин. 2. Синтетические - фосфаты кальция и аммония, фосфорная кислота.	Использование фосфатов может привести к нарушению баланса между фосфором и кальцием, плохое усвоение кальция способствует развитию остеопороза. <u>Опасные:</u> Е 501 - 503, 510,513,527, 560.
Е 6 * * - Усилители вкуса	1. Для усиления выраженного вкуса и аромата. 2 Придают ощущение жирности низкокалорийным	1. Натуральные - получают из натурального сырья. 2. Идентичные натуральным — искусственные	<u>Глютамат натрия</u> вызывает головную боль, тошноту, учащение сердцебиение, сонливость, слабость, может

	<p>йогуртам и мороженому. 3. Смягчает резкий вкус кислоты и остроту в майонезе.</p>	<p>соединения, имитирующие ароматы натуральных продуктов. 3. Искусственные не имеет аналога в природе: глутаминовая кислота, мальтоза, глютамат натрия 4. Подсластители, содержащие калори: сорбит, ксилит; некалорийные: сахарин, сахарол, аспартам.</p>	<p>повлиять на зрение, если употреблять его в течение многих лет. <u>Сахарин</u> способен вызывать опухоль мочевого пузыря. <u>Глутаминовая кислота</u> является возбудителем ЦНС. <u>Ракообразующие</u> E 626-630 635. <u>Опасные:</u> E 620, 636</p>
--	---	---	--

## Приложение №4

Масса тела (в кг) =  $50 + 0,75 * (T - 150) + (A - 20) : 4$

T - рост в см

A - возраст в годах

### Литература

1. Программы для общеобразовательных учреждений: Химия. 8-11 кл. О.С.Габриелян – М.: Дрофа. 2006. – 78с.
2. Энциклопедический словарь юного химика. /Под ред. Трифонова Д.Н. – М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 368 с.: ил.
3. Балабанова В.В., Максимцева Т.А. Предметные недели в школе: биология, экология, здоровый образ жизни. – Волгоград: «Учитель», 2001.

4. Брагина С.А., Авдощенко Л.В. Классные часы. 5-11 классы. Диалоги о здоровье: мастерские, тренинги, деловые игры, беседы . – Волгоград: Учитель, 2009. – 203 с.
5. Михайлина М.Ю., Лысогорская М.В., Павлова М.А. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие для учащихся 7 кл. – Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» - «Добродея», 2009. – 64 с.
6. Попов С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников), - СПб.: СОЮЗ, 1997. 256с.
7. Пичугина Г.В. Химия и повседневная жизнь человека. – М.:Дрофа, 2004
8. Северюхина Т.В. Исследование пищевых продуктов. //Химия в школе.-5,2000.
9. Седельников В.П. Заботливая помощница.- Киев: Рад.шк., 1999.- 168с.
- 10.Скурихин И.М., Нечаев А.П. Всё о пище с точки зрения химика: Справ. издание. – М.: Высшая школа, 1991.- 288 с.
- 11.Андреева Н.Д., Малиновская Н.В.. Основы рационального питания. Нормы питания. // Биология в школе. -7. 2004
- 12.Козлова Ф.А., Муллагалеева Г.Х., М.А. Симонова Правильное питание. // Последний звонок. – 6, 2006
- 13.Назаренко В.М. Экологическая безопасность в быту. Что нужно знать, когда покупаешь продукты и готовишь пищу. // Химия в школе. – 5,1997.
- 14.Носова. Е.В. Пищевые добавки.// Биология в школе. 1, 2007