

ПЯТЁРКА ВРЕДНЫХ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ПРОДУКТОВ



Презентацию выполнил
ученик 8 класса МБОУ «Кузьминская ООШ»
Абросимов.Д

ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА или ГАЗИРОВКА

Сладкие газированные напитки содержат большое количество сахара и вкусовых добавок. Смесь сахара, химии и газов способствует быстрому распределению вредных веществ в организме. Газировка плохо утоляет жажду.



В газированной минеральной воде нет ничего вредного, даже наоборот. Она содержит: минеральные соли, газы и другие химические соединения, полезные для здоровья.



ЧИПСЫ

Картофельные чипсы - тонкие ломтики картофеля. Специалисты выяснили, что быстро нагреваясь, крахмал в картофеле превращается в акриламид. Это вещество – канцероген, имеющее прямое негативное влияние на организм человека. В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.



Отличные заменители картофельных чипсов – это чипсы из других овощей (морковь, кабачок, свекла и др.) и даже ФРУКТОВ. В них содержится в 3 раза меньше калорий, и что важно – дневная норма витаминов А и С

СЛАДКИЕ БАТОНЧИКИ

Дневная норма потребления сахара – 50 граммов, что соответствует 10 чайным ложкам. При постоянном превышении этого количества есть вероятность получить:

ожирение,
диабет,
проблемы с зубами.

В шоколадных батончиках уже содержится дневная норма сахара, а также присутствуют стабилизаторы, усилители вкуса и консерванты.

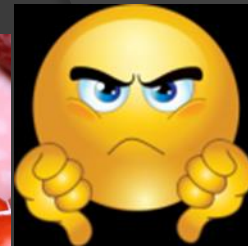


Сладкоежки, внимание!
Черный шоколад:
улучшает настроение,
стабилизирует кровяное давление,
профилактика кариеса,
улучшает состав крови.



СОСИСКИ И КОЛБАСЫ

- Сосиски и колбасы, почти все продукты из данной категории содержат в основном мясные остатки, кожу, хрящи и сало, а также сою, всевозможные консерванты и красители. Частое употребление таких продуктов приводит к сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям.



Из чего состоят сосиски:

45% — эмульсия (кожа, субпродукты, отходы мясopроизводства)

15% — птичье мясо

25% — соевый белок

7% — просто мясо

5% — мука, крахмал

3% — вкусовые добавки



ЖИРНЫЕ СОРТА МЯСА(жаренные)

Употребление большого количества жирного (жаренного) мяса – не полезно!

Есть исследования, которые говорят о том, что оно может способствовать развитию онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта.



Лучше употреблять мясо, приготовленное на мангале. Если не злоупотреблять, то вред минимален.

Питание долгожителей из разных стран мира



Япония



Средняя продолжительность жизни в Японии – 92 года.



Рис – основной компонент питания японских долгожителей. Морепродукты доставляют в организм йод, который обеспечивает правильное функционирование щитовидной железы. Морская рыба, огурцы, капуста, редька, салат, морковь – обязательная часть питания японских долгожителей.

Франция



Средняя продолжительность жизни француза составляет 80 лет



Меню здорового питания французов состоит из таких продуктов, как рыба, сыры, овощи, корнеплоды, зелень.



Италия



Средняя продолжительность жизни итальянцев 80 лет



Итальянские блюда богаты овощами, укрепляющими иммунитет и улучшающими общее самочувствие. В меню питания итальянцев много оливок и апельсинов. Красные апельсины способствуют профилактике рака.



Швейцария



Средняя продолжительность жизни – 80 лет



Меню питания состоит из здоровой натуральной пищи, основу которой составляют злаковые культуры. Мюсли на завтрак и на обед спасают от заболеваний желудочно-кишечного тракта, гастритов. Каша и травяной чай – любимое меню швейцарских долгожителей.



Китай



Китайцы живут в среднем 73 года



Основными продуктами китайцев являются овощи, рис, морепродукты, чечевица, соя и горох. Бобовые богаты биологически активными соединениями и растительным белком. Эти продукты являются традиционными для Китая.



Норвегия



Средняя продолжительность жизни- 70-80 лет

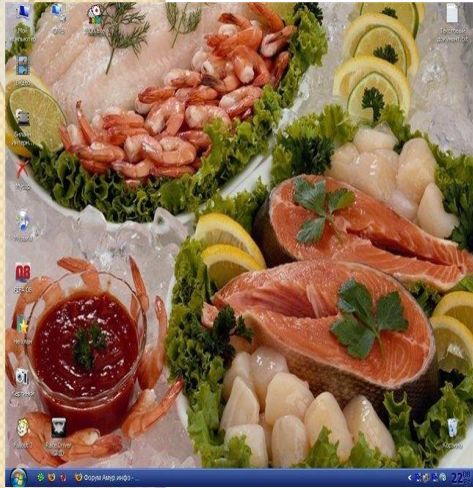


- **Каша - это основа норвежского меню. Каши, подслащенные медом, а не сахаром, заменяют норвежцам десерты. Потребление большого количества рыбы защищает сердце и сосуды от атеросклероза. Вместо сметаны здесь принято заправлять еду молоком**

Америка



Средняя продолжительность жизни- 77 лет

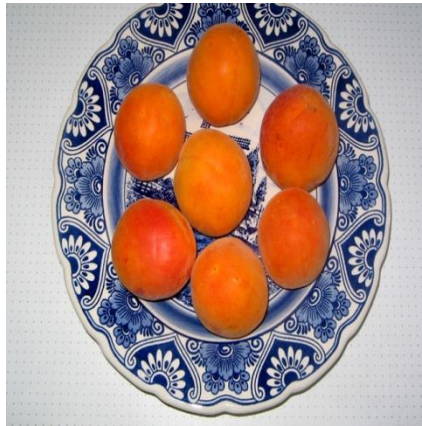


Преимущество американских долгожителей в разнообразии питания. Американцы питаются меню из разных стран мира.

Гималаи- племя Хунза



Средняя продолжительность жизни 90-100 лет



Здоровье является своеобразным культом племени. Столетний человек считается далеко не старым, стодвадцатилетние трудятся наравне со всеми. Основная их пища – фрукты, овощи, орехи. В весенний период в течение 2-3 месяцев они выпивают за день один стакан воды с растертыми в ней фруктами (чаще абрикосами). Эти люди не едят сахар, не употребляют соль, спиртные напитки, не курят.

Россия



Средняя продолжительность жизни- 60-70 лет



Россия – последняя страна в списке стран долгожителей. Традиционно русское меню отличалось разнообразием, что является хорошей предпосылкой для долгих лет жизни. Молочные продукты, овощи и фрукты, солености способствовали долголетию русского человека.





Викторина о полезных продуктах «Полезная десятка»

Презентацию выполнила ученица 9 класса
МБОУ «Кузьминская ООШ» Вараксина София





- 1. Эти фрукты полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечнососудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы.





- 2. Этот овощ – кладезь всех витаминов, минералов и защита от всех болезней. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте много целебных веществ- фитонцидов, которые уничтожают микробы. Лечебные свойства этого овоща не пропадают даже при термической обработке.





- 3. Этот овощ тоже силён в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми.





- 4. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. Красавицы с древних времён применяли этот продукт для ухода за кожей.





- 5. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нём витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ





- 6. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях.





- 7. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии- 92 кг в год. В России- 15 кг.





- 8. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нём содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов.





- 9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняет утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, В,С. В нём слишком много калорий.





- 10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, даёт эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках: жёлтый, красный, чёрный, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение зелёному. Считается, что он самый полезный. Заваривать его надо только в натуральном виде, из листьев.





Спасибо за внимание!

Классный час для учащихся 8-9 классов
«Правильное питание-залог здоровья»



Разработали:
Жавжарова Т.Н. – кл. рук. 9 класса
Сазанаква С.Е. – кл. рук. 8 класса

Разработка классного часа для учащихся 8-9 классов **на тему: «Правильное питание-залог здоровья»**

Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.
Сократ.

Содержание:

1. Вступительное слово учителя.
2. Выступление фельдшера ФАП «Кузьминский» - Курниковой Татьяны Николаевны.
3. Анализ и обобщение анкетирования «Правильно ли ты питаешься?»
4. Игра «Вредно -полезно» (Составление меню у стола)
5. Презентация «Вредная пятёрка»
6. Викторина с использованием презентации «Полезная десятка»
7. Домашнее задание - приготовление полезных салатов.
8. Презентация «Питание долгожителей из разных стран»
9. Великие люди о здоровом питании.
10. Заключительное слово учителя.
11. Подведение итогов.

Цель мероприятия:

- углубить представление детей о правильном и рациональном питании.

Задачи мероприятия:

- развить интерес к теме здорового питания;
- познакомить учащихся с вредными и полезными для человека продуктами;
- формировать позитивную оценку здорового образа жизни;
- побуждать детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками.

Формы и методы данного мероприятия:

- словесный, репродуктивный (мини-лекция, беседа);
- поисковой (фразы великих людей о здоровом питании, сообщения ребят);
- практический – (анкетирования «Правильно ли ты питаешься?», приготовление салатов, составление меню у стола);
- метод применения ИКТ (просмотр презентаций- викторины « Полезная десятка», «Вредная пятёрка», «Питание долгожителей из разных стран»).

Возрастная группа учащихся:

8-9 класс.

Ожидаемые результаты:

- повышение интереса к своему здоровью;
- развитие творческих способностей;
- формирование ответственного понимания учащимися своего здорового образа жизни;

Оборудование:

- продукты питания (вредные и полезные)
- анкеты обучающихся и их анализ и обобщение
- презентация с викториной «Полезная десятка»
- презентация «Вредная пятёрка»
- презентация «Питание долгожителей из разных стран»
- накрытый стол с полезными салатами

Ход мероприятия:

1. Вступительное слово учителя:

По свидетельству врачей в наше время основные заболевания школьников – это гастриты, анемия (снижение концентрации гемоглобина в крови) и излишний вес. Это напрямую связано с качеством питания. В меню многих столовых и кафе присутствуют продукты, признанные опасными для здоровья. Многие ребята предпочитают покупать именно эти продукты, а не обычные завтраки и обеды.

2. Выступление фельдшера ФАП «Кузьминский» - Курниковой

Татьяны Николаевны с мини-лекцией о правильном и рациональном питании школьников.

3. Анализ и обобщение анкетирования «Правильно ли ты питаешься?» с показом презентации ученицами 8 класса Левченко Екатерины и 9 класса Павловой Анжелы.

4. Игра «Вредно- полезно» (Составление меню у стола).

На столе лежат различные продукты питания (пачка молока, творог, чипсы, шоколад, конфеты, яблоки, соль, сахар, гречка и др.) вредные и полезные. Учитель делит обучающихся на две команды, раздаёт два блюда, на которые они должны положить только полезные продукты, из которых в составляют меню обеда и завтрака.

5. Абросимов Даниил ученик 8 класса представляет презентацию «Вредная пятёрка».

6. Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты. Ученица 9 класса Вараксина София приготовила викторину с показом презентации «Полезная десятка».

Викторина о полезных продуктах.

Презентация «Полезная десятка»

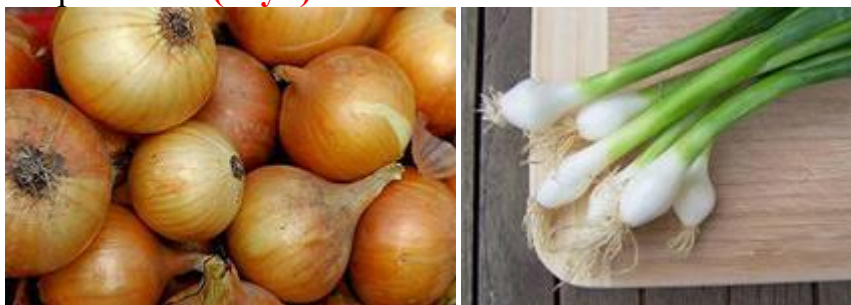
1. Эти фрукты полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны

для работы сердечнососудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы.

(Яблоки)



2. Этот овощ – кладёшь всех витаминов, минералов и защита от всех болезней. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте много целебных веществ- фитонцидов, которые уничтожают микробы. Лечебные свойства этого овоща не пропадают даже при термической обработке. **(Лук)**



3. Этот овощ тоже силён в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми **(Чеснок)**



4. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. Красавицы с древних времён применяли этот продукт для ухода за кожей **(Мёд)**



5. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нём витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ (**Морковь**)



6. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях (**Грецкий орех**)



7. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии- 92 кг в год. В России- 15 кг (**Рыба**)



8. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нём содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов (**Молоко**)



9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняет утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, В, С. В нём слишком много калорий (**Банан**)



10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, даёт эффект

омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках: жёлтый, красный, чёрный, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение зелёному. Считается, что он самый полезный. Заваривать его надо только в натуральном виде, из листьев.

(Зелёный чай)



7. Домашнее задание - приготовление полезных салатов.

Девочки 8 класса (Юст Светлана и Левченко Екатерина) и 9 класса (Вараксина София и Карташова Вероника) заранее дома приготовили салаты. Девочки представляли свои салаты рассказывали рецепт их приготовления, а также о пользе данных салатов.

8. Учитель: Ученые выяснили, что на длительность жизни влияют не столько климатические условия, стрессы или генетические особенности, сколько питание. Послушайте и посмотрите данную презентацию. Возможно, эта информация кого-нибудь заинтересует.

Презентация «Питание долгожителей из разных стран» подготовили ученицы 8 класса Левченко Екатерина и Бутырская Дарья.

9. Великие люди о здоровом питании.

Сообщение читает ученица 9 класса Карташова Вероника. Вот что говорили великие люди о здоровом питании. Возможно, какие-то из них вам станут полезными.

Великие люди всегда были воздержанными в еде.

Оноре де Бальзак

Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.
Я ем, чтобы жить, а не живу, чтобы есть.

Сократ

Не ужинать - святой закон,
Кому всего дороже легкий сон.

А.С.Пушкин

Никто не должен преступать меру ни в пище, ни в питании.

Пифагор

Если хочешь продлить свою жизнь, укороти свои трапезы.

Бенджамин Франклин

Избыток пищи мешает тонкости ума.

Сенека

Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись.

Марк Тулий Цицерон

Обильная еда вредит телу так же, как изобилие воды вредит посеву.

Абу-ль-Фарадж

Встав из-за стола голодным - вы наелись; если вы встаете наевшись - вы переели; если встаете переевши - вы отравились.

Антон Павлович Чехов

10.Заключительное слово учителя:

Врачи утверждают, что самые распространённые болезни у школьников - это болезни желудка и малокровие. Причина этих болезней - неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку. К сожалению, многие ребята беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем – не храним, потерявши – плачем». Помните о своём здоровье.

11.Подведение итогов:

Учитель: Что вам запомнилось? С чем не согласны? Что вас удивило?

Правильное питание - залог здоровья

**«Мы едим, чтобы жить,
а не живём, чтобы есть.»**

(Сократ)



Анкетирование





Анкетирование «Правильно ли ты питаешься?»

1. Сколько раз в день вы едите?

90% - 3 - 5 раз

2. Завтракаете ли вы дома перед уходом в школу?

80% - каждый день.

2 человека - не завтракают.

3. Что вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака?

60% - булочка с компотом

Остальные - сосиска, запечённая в тесте
(никто не выбрал чипсы и орешки)



4. Едите ли вы на ночь?

Молочная каша - 65%

Стакан кефира - 25%

1 человек мясо (колбаса с гарниром)

5. Употребляете ли вы в пищу свежие овощи?

50% - редко

50% - всегда, постоянно



6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

65% - каждый день

23% - редко

15% - 2-3 раза в день

7. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

45% - всё употребляю

30% - иногда

3 человека - никогда

8. Употребляете ли вы в пищу молочные и кисломолочные продукты?

55% - ежедневно

45% - 1-2 раза в неделю

1 человек - не употребляет

9. Входят ли в рацион рыбные блюда?

45% - 2 и более раз в неделю

25% - 1-2 раза в месяц

2% - не употребляют

10 Какие напитки вы предпочитаете?

75% - чай, кофе

20% - сок

1 человек - газированные

11. Любите ли вы сладости?

55% - пирожные и печенье употребляю часто

33% - все лакомства умеренно употребляю

1 человек - могу сразу съесть 0,5 кг. конфет



12. Отдаёте чаще предпочтение?

50% - жареное и жирное

20% - маринованное

20% - постное