

Здоровый образ жизни. Правильное питание.

Учитель: Наше путешествие в страну Безопасности продолжается. Наши помощники: Мудрая Сова (она всегда и обо всем знает), Дед-Рифмодед (он всегда и про все сочиняет) и Зайка-Спросайка (просто очень любопытный) уже здесь и готовы нам помочь. Сегодня мы с вами узнаем о здоровом образе жизни. Здоровье тесно связано с вашей повседневной жизнью, а значит и личной безопасностью. От того как вы организуете вашу жизнедеятельность, зависит ваше благополучие, а значит и здоровье. Наверное, каждому хочется быть сильным и ловким, быстрым и выносливым, умным и грамотными. Каждому хочется, чтобы его уважали родители, учителя и сверстники. Все это в первую очередь зависит от вашего образа жизни, стремления достичь задуманного. Послушаем рассказ Мудрой Совы об основных составляющих здорового образа жизни.

Мудрая Сова: Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

Дед-Рифмодед:

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало.

Мудрая Сова: Основные составляющие здорового образа жизни:

1. Правильное питание;
2. Сон;
3. Активная деятельность и активный отдых;
4. Вредные привычки.
5. Соблюдение режима дня.

Сегодня мы подробно поговорим о правильном питании.

Правильное питание—основа здорового образа.

Ещё древнегреческий философ Сократ сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма. Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию. Человек ест, чтобы

пополнить свои жизненные силы. Очень важно соблюдать режим питания. Дети должны питаться 6 раз в день, всегда в одно и то же время.

Дед-Рифмовед:

Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что мне съесть

Мудрая Сова: Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

Переедать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать. И не один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи). А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Дед-Рифмовед:

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

Зайка-Спрошайка: Какие продукты полезны, а какие вредны? Я, например люблю морковь и капусту.

Учитель: Очень полезны и необходимы для нашего организма : рыба, мясо, подсолнечное масло, морковь, капуста. Особенно полезными являются фрукты и овощи, которые мы должны употреблять каждый день по 500-600г. Очень вредными для нас являются : пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты. Послушаем рассказ Мудрой Совы о вреде газированных напитков.

Мудрая Сова: Многие дети любят газированные напитки, но полезны ли они для нашего организма на самом деле. В любом случае, важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В маленькой бутылочке 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 и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

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

Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа. Все будет блестеть.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут. Кола поможет избавиться от пятен.

Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее уровень кислотности равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Учитель: Но если вы все же вам приходится пить такие напитки как Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Зайка-Спрошайка: А еще мы любим чипсы и сухарики. Они то, безвредные?

Мудрая Сова: 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». Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по

статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека могут привести к серьезным заболеваниям. **Детям раздаются памятки, в которых маркировки 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.

Зайка- Спрошайка: Да, страшновато. Лучше пить молоко. Оно не только безвредное, но и очень полезное.

Учитель: Для детского организма очень полезны, все молочные продукты, особенно творог, простокваша и ряженка.

Ребята, запомните хорошенько как правильно питаться.

- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
- Главное – не пере едайте!

Учитель: Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять? Будете ли вы питаться правильно?

Учитель: Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Дед-Рифмовед:

Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.
В общем, вести здоровый образ жизни!