

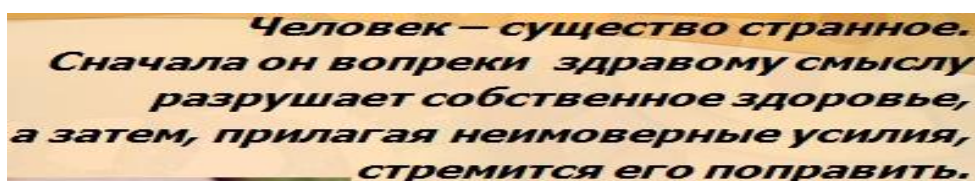
Сценарий мероприятия «Здоровье на тарелке»

Ход мероприятия:

Говорят, здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Верно ли что «Правильное питание людей – залог здоровья и долголетия»?

Слайд 1. Как утверждает Всемирная организация здравоохранения, здоровье человека лишь на 10% зависит от качества медицинского обслуживания, на 20% определяется наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и на 50% - образом жизни. Разговор о здоровом образе жизни стар как мир. Гиппократ и Авиценна, Пастер и Мечников и ещё десятки великих целителей мира говорили о единстве тела и духа, гармоничном развитии человека. Наше желание помочь человеку, изменив в первую очередь себя, не может не иметь положительных последствий в виде улучшения здоровья и качества жизни.

Слайд 3.



Человек – существо странное.
Сначала он вопреки здравому смыслу
разрушает собственное здоровье,
а затем, прилагая невероятные усилия,
стремится его поправить.

Слайд 4. Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть (Сократ).

Один из главных факторов, определяющих наше здоровье, - это питание. Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Гейне: «Человек есть то, что он ест».

Г.Гейне "Человек есть то, что он ест", тем самым, подчеркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения человека. Характер питания оказывает влияние на рост, физиологическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, повышения защитной функции организма.

Слайд 5. Мы хотим предложить вашему вниманию тест «Грамотно ли вы питаетесь?» (слайд 3). На каждый вопрос выберите только один ответ: а), б) или в).

Тест «Грамотно ли Вы питаетесь?»

1. Сколько раз в день вы едите? а) четыре раза; б) три раза; в) два раза.
2. Вы завтракаете: а) каждое утро; б) только по выходным; в) крайне редко, почти никогда.
3. Что вы едите по утрам? а) кашу, йогурт и какой-то напиток; б) бутерброды или яичницу с беконом; в) ограничиваетесь чашечкой кофе или чая.
4. Часто ли вы в течение дня перекусываете? а) стараюсь этого избегать; б) пару раз; в) постоянно что-то грызу и «кусочничаю».
5. Как часто вы едите свежие овощи, фрукты, свежие салаты? а) каждый день и не по одному разу; б) три-четыре раза в неделю; в) один-два раза в неделю.
6. А как часто балуете себя пирожными и шоколадками? а) не чаще раза в неделю; б) пару-тройку раз в неделю; в) не могу обойтись без сладостей ни дня.

7. Любите бутерброды с салом и копченой колбаской? а) почти не притрагиваюсь к такой пище; б) иногда с чайком или кофейком не отказываю себе в удовольствии; в) только на них и живу.
8. Сколько раз в неделю вы едите рыбу? а) два-три раза или больше; б) у меня один рыбный день в неделю; в) раз в две недели, а то и реже.
9. Как часто вы едите белый хлеб и сдобные булочки? а) раз в день или вообще обхожусь без них; б) два раза в день; в) во время каждого приема пищи.
10. Сколько чашек кофе вы выпиваете в день? а) одну или вообще не пью; б) примерно три-четыре; в) даже не считаю.

Слайд 6. Ответы: а) - 2 очка, б) - 1 очко, в) - 0 очков.

• Подсчитайте, сколько вы набрали баллов и найдите свой результат

Слайд 7.

16-20 очков. Вы питаетесь грамотно. Ограничивать себя в чем-то у вас нет причин. Старайтесь лишь, чтобы еда была разнообразнее.

11-15 очков. Вы - сторонник «золотой середины». Можете и позволить себе лишнего, но потом быстро приводите питание в норму.

0-10 очков. Вам необходимо воздерживаться от пищевых излишеств. Иначе неизбежно начнутся серьезные проблемы с пищеварительной системой.

Мини-лекция

«Вредная

пятерка»

Ведущий: В погоне за быстротой приготовления пищи население разных стран и не заметило, что его пищевой рацион уже наполовину состоит из консервированных продуктов. От того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание - это важнейшее условие здорового образа жизни.

Слайд 8. Врачи-диетологи всего мира составили список самых вредных для человека продуктов.

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие. Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.
2. Картофельные чипсы вредны, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.
3. Сладкие шоколадные батончики. Содержат большое количество сахара, химические добавки, имеют высочайшую калорийность.
4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

Многие врачи добавляют еще и жевательные конфеты, чупа - чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки, пиво и множество других пищевых изделий. Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей.

Консерванты нарушают электрохимический баланс нервной системы и мозга, способствуя возникновению болезней, которых не знали в прошлом. Неправильное питание играет ведущую роль в развитии многих заболеваний. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много подобной пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь. Итак, мы должны помнить, что питание определяет наше здоровье.

Слайд 9. Я думаю, всем сейчас становится понятным высказывание Геродота: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум».

Интерактивная беседа и викторина по теме «Что в питании вредно, и что полезно»
многие из вас знают о вреде этих продуктов, но почему же вы так упорно их покупаете?

Примерные ответы учащихся:

- Это вкусно, не надо разогревать, готовить.
- Это все реклама: с утра до вечера нас призывают есть эти батончики, чипсы, пить эту воду...
- Красивая упаковка, да и вкусно.
- Когда ешь, чувствуешь себя крутым, современным, как в рекламе.
- От шоколадного батончика, например, прибавляются силы.

Слайды 10, 11, 12. Новая реклама вредных продуктов

- Будешь фанту пить, смотри, растворишься изнутри;
 - Будешь часто есть хот – доги, через год протянешь ноги;
 - Будешь кушать сникерс сладкий – будут зубки не в порядке;
- Получается, что все вы - просто несчастные жертвы рекламы. Но вы же знаете, что наносите непоправимый вред своему здоровью!

Слайд 13. ВОДА (данные статистики ВОЗ по США):

1. 75% людей страдают от хронического обезвоживания.
2. У 37% людей чувство жажды настолько атрофировано, что его часто принимают за голод.
3. Даже умеренное обезвоживание будет замедлять обмен веществ минимум на 20%.
4. Один стакан воды может на 100% убрать чувство голода ночью. Это исследование проводилось в Вашингтонском Университете для людей, интересующихся различными диетами.
5. Недостаток воды обеспечивает 30% дневной усталости.
6. Предварительные исследования показывают, что 8-10 стаканов воды в день могут значительно облегчить боли в спине и суставах у 80% больных.
7. Даже 2% обезвоживание может вызвать сбой в краткосрочной памяти, проблемы с математическими подсчётами, и трудности фокусировки зрения на экране компьютера или на печатной странице. Результаты на экзаменах и контрольных будут хуже в несколько раз!!!
8. После каждого урока из организма с потом уходит 30-50 мл воды, после физкультуры в 2-3 раза больше!

Слайд 14.



Слайд 15. А теперь давайте рассмотрим удивительные свойства КОКА-КОЛЫ:

1. Во многих штатах (в США), дорожная полиция всегда имеет два галлона Кока-Колы в багажнике, чтобы с ее помощью удалять кровь с шоссе после аварии. Кока-Кола хорошо растворяет кровь. Вредна Кока-Кола или полезна?
2. Вы можете положить сырой стейк на косточке в миску с Кока-Колой и он полностью растворится в течение двух дней. Этот волшебный напиток хорошо растворяет мясо. Полезна Кока-Кола или вредна?
3. Кока-Кола отлично подходит для чистки туалета. Налейте банку Кока-Колы в унитаз и пусть продукты вашей жизнедеятельности в течение одного часа побудут в этом растворе. Затем промойте унитаз чистой водой. Лимонная и ортофосфорная кислоты из Кока-Колы бесследно удалят все пятна и стекловидные образования.
4. Чтобы удалить пятна ржавчины с хромированного бампера автомобиля, потрите бампер куском алюминиевой фольги, смоченной в Кока-Коле. Вредна ли Кока-Кола для бампера? Конечно, нет.
5. Для очистки от коррозии клемм аккумулятора нужно вылить банку Кока-Колы на образовавшиеся от коррозии неровности.
6. Для того, чтобы открутить заржавевший болт, надо на несколько минут обернуть его в ткань, смоченную Кока-Колой. Болт после этого сразу открутится. Вред от Кока-Колы? Нет, польза!
7. Чтобы удалить жир с одежды добавьте немного Кока-Колы в моющее средство и запустите стиральную машину на обычный цикл. Кока-Кола поможет отстирать жирные пятна.
8. Кока-Колой очень хорошо обрабатывать стекла от запотевания.

И последний штрих к размышлению:

- Активным и основным ингредиентом Кока-Колы является фосфорная кислота. Ее pH равен 2,8. Она растворяет гвоздь за 4 дня. Фосфорная кислота также вымывает кальций из костей и является одной из основных причин роста заболеваемости остеопорозом.
- Для транспортировки сиропа (концентрата) Кока-Колы используется тара, предназначенная для хранения высокотоксичных веществ и изготовленная из специальных высоко коррозионных материалов.
- Дистрибьюторы Кока-Колы используют ее для очистки моторов своих грузовиков в течение уже 20 лет!

Теперь вопрос к вам: не хотите ли выпить бутылочку Кока-Колы? Или, может, предложить вам стакан чистой воды? В конечном счете, вредна Кока-Кола или нет, решать вам — как говорится, если собрались умирать, то лучше не отвлекать

Слайд 16. Давайте вспомним самое главное.

1. 3 важные группы питательных веществ содержатся в продуктах питания: белки, жиры, углеводы.
2. Какие ещё вещества нужны для здорового питания? *(Нужны витамины, минеральные вещества.)*
3. Сейчас модны разные диеты: картофельная, мясная, молочная, ореховая. Люди налегают на что-то одно и зарабатывают себе целый букет заболеваний. О каком важном правиле питания люди забывают? *(Еда должна быть разнообразной, т.к. в одном виде продукта не всегда содержатся все необходимые организму микроэлементы, витамины,...)*
4. Что значит рациональное питание? *(Рациональное значит правильное, разумное.)*
5. Что такое сбалансированное питание? *(Питание при котором в организм человека своевременно и постоянно поступают белки, жиры и углеводы в соотношении: 1:1:4)*
6. Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты? *(Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы, выводит шлаки из кишечника.)*
7. Как соблюдать режим питания? *(Нужно есть в определенное время, количество приёмов пищи не должно быть менее 4, на ночь не переедать.)*
8. К чему приводит неправильное питание? *(К ожирению, болезням желудка, печени, кишечника.)*

Игра «Полезная десятка»
Классный руководитель:

Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты и в чем их ценность? Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем идет речь.

Учитель читает загадки, а когда учащиеся отгадывают, появляется слайд с изображением полезного продукта питания

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они 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 сердечно-сосудистой системы, содержат микроэлемент железо, столь необходимый для образования гемоглобина в эритроцитах - клетках крови, переносящих кислород по организму. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? (Яблоки)

Слайд 17

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды

не будет. Лечебные свойства это овоща не пропадают даже при термической обработке, у него только один недостаток – стойкий не совсем приятный запах. (Лук)

Слайд 18

3. Этот корнеплод богат витаминами и минералами он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. В нем особенно много витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, можно приправлять маслом либо сметаной, потому что после приготовления корнеплод теряет много полезных веществ. (Морковь)

Слайд 19

4. Этот овощ тоже силен 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)

Слайд 20

5. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который 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 на человека. А в России - только 15 кг в год. (Рыба)

Слайд 21

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

Слайд 22

7. 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, либо использовать как начинку для теста, в кондитерских изделиях. (Грецкий орех)

Слайд 23

8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. (Мед)

Слайд 24

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. (Бананы)

Слайд 25

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, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков. (Зеленый чай)

Слайд

26

Вот вы и угадали всю «полезную десятку».

Слайды по питанию с 27 по 45.

Давайте вместе посмотрим небольшой фрагмент про вредные продукты. **Слайд 46.**