

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.М. КОМАРОВА С УГЛУБЛЁННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
ЗАТО ЗВЁЗДНЫЙ ГОРОДОК**

О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ...
Классный час 28 ноября 2011 год
Учитель Пуляева Л.В.

Цели и задачи

- Дать представление о том, какие продукты полезные, а какие приносят вред;
- Учить детей выбирать полезные продукты;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

Правила здорового образа жизни:

- 1. Правильное питание;
- 2. Сон;
- 3. Активная деятельность и активный отдых;
- 4. Отказ от вредных привычек.

Что мы пьём?



Что мы пьём...

- В любом случае, важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. В 0,33 л. Pepsi-Cola **содержится 8 кусков сахара**. Мало кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе.
- 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. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.
- Пожалуй, самое коварное в газированной воде - **это тара**. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

- История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.
- Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.
- 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.
- Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

• Вам всё ещё хочется баночку Колы?

Что мы едим...



ЧТО МЫ ЕДИМ?

- Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов
- Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:
- 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.

Это надо знать:

- 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

Что нам поможет?

- Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровыми: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д.

Наши помощники – витамины!

- Хочешь быть спортивным ловким,
 - Больше ешь чудо-морковки.
 - От ангины лечит он,
 - Замечательный лимон.
 - Может быть товарищ-друг
 - Это наш сердитый лук!
 - Во всех видах молодец
 - Наш хрустящий огурец.
 - И прибавит в спорте сил
 - Золотистый апельсин.
 - Вырастают чубы густо
 - Если на столе капуста.
 - Не забудем, друзья наши
 - Витаминные все каши.
- Реутов Степан ученик 4 «А» класса



Эта целебная трава...

- 2. Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления. **Сельдерей.**
- 3. В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофельных. Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями. **Топинамбур.**

Витамины под рукой:

- 4. Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний. Морковь
- 5. Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном. **Капуста**
- 6. А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором. **Свекла**

Это полезно:

- 7. Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови. **Баклажаны**
- 8. Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ. **Яблоки**

Полезные и вкусные

- 9. Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли. **Груши**
- 10. Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии. **Вишня, черешня**
- 11. Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни. **Малина**
- 12. Богата общеукрепляющим витамином С. **Черная смородина**

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ :

- При правильном питании снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

Интернет - ресурсы

- Рисунки
- http://go.mail.ru/search_images?q=FCoca-Cola1...
- <http://go.imgsmai.ru/imgpreview?u=http%3A/www.watermarket.ru/upload/images/2009%5F12%5F21/1614503.jpg&mb=74>
- <http://go.imgsmai.ru/imgpreview?u=http%3A/blogkisorod.ru/wp-content/uploads/2011/02/cola%5Ftaste%5Fof%5Fpepsi%5Fthumb.jpg&mb=70>
- <http://go.imgsmai.ru/imgpreview?u=http%3A/poisk-podbor.ru/middle/51/60200451.jpg&mb=67>
- <http://go.imgsmai.ru/imgpreview?u=http%3A/www.calorizator.ru/sites/default/files/imagecache/192/product/chips-lays-1.jpg&mb=97>
- <http://go.imgsmai.ru/imgpreview?u=http%3A/www.inshop24.ru/static/pimages/productimage-picture-00031049-101460%5Fjpg%5F620x620%5Fq85.jpg&mb=96>
- <http://go.imgsmai.ru/imgpreview?u=http%3A/www.calorizator.ru/sites/default/files/product/carrot-4.jpg&mb=97>
- <http://go.imgsmai.ru/imgpreview?u=http%3A/chudo-ogorod.ru/wp-content/uploads/2009/10/luk1.jpg&mb=10>
- <http://go.imgsmai.ru/imgpreview?u=http%3A/phenomenonsofhistory.com/site/wp-content/uploads/2010/07/768lemon.jpg&mb=108>
- <http://go.imgsmai.ru/imgpreview?u=http%3A/fitfan.ru/uploads/posts/2010-09/1284907051%5Fkapusta%5Fbelokachannaja.jpg&mb=59>
- <http://go.imgsmai.ru/imgpreview?u=http%3A/tvoi-ogorod.ru/wp-content/uploads/2011/02/cucumb.jpg&mb=108>
- СТИХ ПРО ВИТАМИНЫ
- http://radugasosch42.narod.ru/zdorov/o_vitaminah.html
- Пирамида здорового питания
- <http://i066.radikal.ru/1006/2b/6abf1152c99e.jpg>