**«Питание на пять с плюсом»**

Беседа

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

**Слайд 2**

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы проведем познавательную беседу, посвященную… А вот чему она посвящена вы скажете после того как отгадаете слово. В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, отгадайте, что для нас дороже всего? Слово из восьми букв… З Д О Р О В Ь Е.

**Ведущий 2**

Правильно! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье, не купишь ни за какие деньги. Я в самом начале нашего занятия сказала всем «Здравствуйте», а это значит - я вам всем пожелала здоровья! Это тоже подтверждение того, что здоровье для человека – самая главная ценность. Вообще на тему здоровья можно говорить бесконечно долго, мы же сегодня затронем в нашей беседе именно здоровое питание.

**Ведущий 1**

Современная наука подтверждает, что именно из-за неправильного обмена веществ в организме у человека возникают различные заболевания, а в восточной медицине об этом испокон веков говорилось, например, в тибетской медицине, что все заболевания человеческого организма, вплоть до раковых опухолей, связаны с несварением. Большинство нарушений обмена веществ имеет своим основанием нарушение баланса в нашем организме витаминов и минеральных веществ.

**Ведущий 2**

Предлагаю вам сейчас отгадать через загадки, о чем идет речь:

**Загадки про здоровье**

В этом светлом магазине

Ты увидишь на витрине

Не одежду, не продукты,

И не книги, и не фрукты.

Здесь микстура и таблетки,

Здесь горчичники, пипетки.

Мази, капли и бальзамы

Для тебя, для папы с мамой.

Для здоровья человека

Открывает дверь - ... (*Аптека*)

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? - ... (*Витамины*)

Этот дом многоэтажный

Чистый, светлый, очень важный.

Встретишь разных здесь врачей.

Лечат взрослых и детей.

Будете лежать в постели,

Коль серьезно заболели.

Не хотим здесь очутиться!

Где, скажите-ка? - ... (*В больнице*)

**Ведущий 1**

Действительно аптеки, больницы становятся спутниками нашей жизни при нездоровом питании и вредных привычках. Давайте с вами поговорим о пяти правилах здорового питания. Какое время года считается самым урожайным? (осень) Мы знаем, что растительная пища самая полезная. Итак, для того, чтобы узнать *первое правило здорового питания* вам нужно разгадывать загадки, а я буду дополнять ответы интересными фактами:

 Сидит дед во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает. (Лук)**Слайд 3**

А известно ли Вам, что если человек 2-3 минуты пожует лук, во рту у него не останется ни одного вредного микроба - все они будут убиты. Родина лука - Россия. Существует целых 75 сортов лука.

**Ведущий 2**

Круглый бок, желтый бок,
Сидит на грядке колобок.
Врос в землю крепко,
Что это?... (Репка)

Щеки розовые, нос белый,

В темноте сижу день целый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она. (Редиска) **Слайд 4**

Редиска является родственницей репки.

**Ведущий 1**

Закопали в землю в мае

И сто дней не вынимали,

А копать под осень стали

Не одну нашли, а десять. (Картошка) **Слайд 5**

Кто знает, откуда в Россию завезли картофель? Картофель был завезен к нам из Северной Америки. А как называется сладкий картофель? (батат)

**Ведущий 2**

Я важный и сочный,
У меня красные щечки.  (Помидоры) **Слайд 6**

А помидоры родом из Южной Америки. Половина продуктов, потребляемых в мире сегодня, была произведена фермерами в горах Андах. В этом регионе были выращены впервые картофель, кукуруза, сладкий картофель, тыква, кабачки, все виды бобовых, арахис, маниока, кешью, ананас, авокадо, томаты, перец, папайя, клубника и многие другие продукты.

**Ведущий 1**

Красна - девица сидит в темнице,
А коса на улице. (Морковь) **Слайд 7**

А знаете ли вы,  что в Африке растет темно-фиолетовая, почти черная морковь, а в Средней Азии - желтая. Для хорошего зрения надо кушать морковь, чернику, хурму, свеклу. Мало кто знает, что в тыкве каротина (провитамина А), улучшающего зрение и рост, больше, чем в моркови!

**Ведущий 2**

Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,
Вкусен и сырой. Кто же я такой? (Огурец) **Слайд 8**

Огурец это один из немногих овощей, который используется недозрелым. Отсюда и название его – по-гречески "агурос" означает неспелый. Родиной его считается Индия, где он культивировался за несколько тысячелетий до нашей эры.

**Ведущий 1**

Стоит колючка на вилах,
Одета в багрянец,
Кто подойдёт,
Того кольнёт. (Шиповник) **Слайд 9**

Шиповник. Витамина С в плодах шиповника в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 100 раз больше, чем в яблоках. Тибетская медицина лечит шиповником больше сотни болезней. Например, с помощью ванн из отвара плодов тамошние знахари полностью избавляют от ревматизма.  Напиток из плодов шиповника – лучшее средство для профилактики простуды.

**Ведущий 2**

Этот фрукт на вкус хорош
И на лампочку похож. (Груша) **Слайд 10**

В Японии фрукт преподносят в качестве подарка членам семьи, друзьям, коллегам и партнерам по бизнесу. Он считается предметом роскоши, и чем он лучше, тем более памятным становится подарок.

Там даже существуют магазины специализирующиеся только на идеальных образцах фруктов. На фруктах, которые продают в этом магазине, не только нет пятен и вмятин, у них должна быть идеальная форма. А некоторые выглядят настолько большими и сочными, что можно усомниться в том, что они настоящие.

**Ведущий 1**

**Слайд 11**

Так, например, корзинка из 12 ягод клубники обойдется вам в $83, а три дыни могут достигать стоимости $419. Это цена не только за совершенство, но и за труд выращивания таких фруктов. Собственники теплиц работают сутками 365 дней в году, обеспечивая нужное количество питательных веществ и поддерживая нужную температуру. И все эти усилия могут уйти на выращивание одного единственного экземпляра.

**Ведущий 2**

Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один –
Кислый очень, очень. (Лимон) **Слайд 12**

Хорошо во время простуды есть: лимон, лук, апельсин, клюкву, смородину, яблоки, землянику и малину, а от кашля и насморка хорошо помогает сок лимона с медом или сахаром. Витамина С в плодах шиповника в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 100 раз больше, чем в яблоках.

**Ведущий 1**

С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно. (Апельсин)**Слайд 13**

В своем естественном спелом виде в теплых странах, где выращивают апельсины, их внешний слой содержит много хлорофилла, придавая им зеленый цвет. Именно зеленые апельсины являются спелыми, а те, которые превращаются в оранжевые, уже прошли пик спелости. Однако люди все равно привыкли ассоциировать зеленые плоды с незрелостью.

**Ведущий 2**

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки. (Яблоко) **Слайд 14**

История свидетельствует о том, что полезные свойства яблок были известны веками. Так остатки яблок находили в доисторических поселениях, относящихся к 6500 г до н.э.

А вы знали, что чем меньше по размерам яблоко, тем больше оно содержит витаминов? И червячки всегда выбирают самые лучшие яблочки.

**Ведущий 1**

Сам алый сахарный,
Кафтан зеленый бархатный. (Арбуз)**Слайд 15**

Одни из первых упоминаний о выращивании арбуза можно найти в египетских иероглифах, которым больше 5000 лет. Так как арбуз на 90 процентов состоит из воды, во многих засушливых районах Африки, его используют как источник воды. Кроме употребления сочной мякоти, используют семена, которые поджаривают, и кору, из которой делают варенье или засаливают, или делают цукаты.

**Ведущий 2**

Жёлто-розовый бочок,
А размером — с кулачок!
Он на веточке висел,
И под южным солнцем зрел.
И весной, и летом рос
Очень вкусный... (Абрикоса)**Слайд 16**

В абрикосовых косточках содержатся тоже очень полезные и важные витамины группы В. Поэтому их можно не выбрасывать, а употребить в пищу.

**Ведущий 1**

Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растет … (Банан) **Слайд 17**

В мире существует 300 разновидностей бананов.

**Ведущий 2**

Итак, первое правило правильного питания – качество!

Нужно стараться употреблять в пищу натуральные продукты. Важно взять за правило никогда не употреблять в пищу подпорченные, а также недозревшие овощи и фрукты.

Что же еще важно знать о качестве продуктов, которые мы употребляем в пищу. Давайте немного поговорим о том, что мы пьем и едим, о наиболее популярных продукты всех школьников. Всеми любимая – газировка. **Слайд 18**

**Ведущий 1**

Важно знать, что именно в газированных напитках может принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара.

**Слайд 19**

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 того, чтобы было меньше 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. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

**Ведущий 2**

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

**Ведущий 1**

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 бактерий, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

**Ведущий 2**

*О составе кока-колы.* Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. За 4 дня он может растворить ваши ногти. Для перевозки концентрата кока-колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов. Дистрибьюторы кока-колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков. Единственный безвредный компонент газировок - вода.

**Ведущий 1**

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка.

2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.

3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.

4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.

5. Нельзя давать газировку детям до 3 лет.

6. Не пейте газировку во время еды, это способствует тому, что вы скоро опять проголодаетесь.

**Ведущий 2**

**Слайд 20**

На каждой перемене можно заметить учащихся школы с пакетиками чипсов и сухариков в руках. Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов и усилителей вкуса. Существуют 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.

**Ведущий 1**

Днепропетровский учитель химии доказала вред любимой еды большинства школьников. В одной из школ учитель химии вместе с учениками решили провести необычный эксперимент с любимой едой школьников - чипсами и сухариками. В качестве подопытных выбрали 12 грызунов. Их разделили на четыре группы: одних кормили чипсами, вторых - сухариками, третьим в еду насыпали усилитель вкуса глутамат натрия (Е621), который производители добавляют в колбасы и в фастфуд, а четвертых кормили зернами, овощами и фруктами.

**Ведущий 2**

 «Когда детям говоришь, что чипсы вредны для здоровья, они все равно их едят, — утверждает учитель химии. — Я решила, что ребята должны увидеть воочию, что будет происходить со здоровьем грызунов после употребления сухариков и чипсов».

По словам учителя, крысы, которых кормили сухариками, на двадцатый день стали одна за другой умирать. Перед смертью они ослепли и облысели. Позже экспертиза показала - животные умерли от цирроза печени, серьезного нарушения пищеварения и сетчатки глаза.

**Ведущий 1**

Не лучшее состояние было и у тех крыс, которые ели сухарики. Грызуны из третьей группы, уплетающие еду, сдобренную глутаматом натрия, стали агрессивными и зависимыми. И лишь те, кто питался зерном и овощами, чувствовали себя прекрасно. После эксперимента школьники сообщили, что чипсы и сухарики больше никогда не будут есть. «Мне очень жалко крыс, но продукты, которыми мы их кормили, употребляют и люди, а людей мне жалко еще больше», - рассказала школьница.

**Ведущий 2**

**Слайд 21**

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (*раздать детям распечатанные таблицы*)

Запрещенные – (Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152).

Опасные – (Е102, Е110, Е120, Е124, Е127).

Подозрительные – (Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477).

Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.

Вызывающие расстройство кишечника – (Е221-226).

Вредные для кожи – (Е230-232, Е239).

Вызывающие нарушение давления – (Е250, Е251).

Провоцирующие появление сыпи – (Е311, Е312).

Повышающие холестерин – (Е320, Е321).

Вызывающие расстройство желудка – (Е338-341, Е407, Е450, Е461-466).

**Слайд 22**

Вы хотите чипсов и сухариков с вредными добавками? Поэтому пищу нужно выбирать полезную и натуральную, не злоупотреблять чипсами, сухариками, газировкой.

**Ведущий 1**

Второе правило здорового питания – как мы едим!

Тибетские врачи считают, что нельзя есть только твердую пищу, - одновременно в желудок должна поступить и жидкость, объем которой составит примерно половину от твердой пищи. Всем известна поговорка о том, что из-за стола следует вставать с легким чувством голода. С точки зрения тибетской медицины, это означает, что одну четвертую часть желудка необходимо оставлять пустой, чтобы дать энергии место для управления пищеварением.

**Ведущий 2**

**Слайд 23**

Третье правило - сочетания продуктов!

Некоторые продукты прекрасно сочетаются между собой, а некоторые при сочетании образуют яд, и такие комбинации лучше не употреблять в пищу. Например, куриные яйца и рыба. Или, коричневый сахар и чечевица. Еще несколько нежелательных комбинаций яйца с любыми молочными продуктами и, наконец, всем известная – рыба с молоком. Конечно, сразу вы не умрете, но определенную дозу яда организм получит.

**Ведущий 1**

Очень важно выдерживать четырехчасовой интервал между приемами пищи. Если мы не выдерживаем и бросаем «в топку» еще и еще, то обманываем свой организм: он начинает переваривать новую пищу, оставив прежнюю. Вот так случается несварение. Уж если в течение четырех часов вам очень захотелось что-нибудь перекусить, лучше «запейте» чувство голода жидкостью, но постарайтесь обойтись без твердой пищи.

**Ведущий 2**

Четвертое правило - время и сезонность!

Организм живет, повинуясь своим биологическим ритмам, и надо к нему прислушиваться - соблюдать режим питания, отдыха и физических нагрузок. С утра лучше есть зерновые, каши, хлеб грубого помола, в обед – мясное блюдо, а на ужин – что-нибудь легкое, не перегружая пищеварительную систему.

**Ведущий 1**

Пятое правило - сохранение баланса!

Знание о том, как сохранять баланс в организме с помощью правильного питания, основано на шести основных вкусах: сладкий, кислый, соленый, горький, жгучий, вяжущий, которые активируют в организме энергию. Злоупотребление сладким, к примеру, порождает избыток холода в организме, что сказывается на защитных функциях. В последнее время сладкое можно найти на каждом шагу, а за сладостями по пятам идут разнообразные вирусные инфекции и грипп. Тибетские врачи уверены, что именно из-за сладкой пищи сейчас так часто болеют гриппом.

Давайте с вами посмотрим видеосюжет о правильном питании школьника. **Видео**

**Ведущий 2**

**Слайд 24**

Как удалось выяснить ученым, что при тщательном пережевывании пищи происходят поразительные вещи, а именно:

• укрепляются десны;

• на внутренние органы оказывается мобилизующее, тонизирующее воздействие;

• происходит рефлекторное возбуждение деятельности желудка и пищеварительных желез, способствующее нормальной переработке поступающей пищи;

**Ведущий 1**

• Тщательно пережеванная пища сразу подвергается действию пищеварительных соков, меньше задерживается в желудке, хорошо переваривается и лучше усваивается;

• Благодаря обильному выделению слюны нейтрализуется действие кислот, и эмаль наших зубов предохраняется от повреждения, восстанавливается нормальный кислотно-щелочной баланс организма;

Таким образом, пищу надо пережевывать до того момента, пока она не превратиться в жидкую однородную кашицу. Восточные мудрецы говорили так: жуешь 50 раз – ничем не болеешь, 100 раз – будешь жить очень долго, 150 раз – станешь бессмертным.

**Ведущий 1**

Мы выяснили, что все болезни появляются из-за нескольких негативных факторов: неправильного питания, вредных привычек и несвоевременного приема пищи.

Ну вот, ребята, и подошло время расставаться. До новых встреч в библиотеке!

Питание на пять с плюсом : сценарий / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2015. – 9 с.