**«Правильное питание - залог долголетия»**

**(пресс- конференции для  учащихся 5-9 классов)**

**Оформление:**

1. плакаты с цитатами : «Человек есть то, что он ест»; «Мы за науку и технику здоровья и жизни, мы против техники и науки разрушения»; «Полноценное рациональное питание- важное условие сохранения здоровья»; «В здоровом теле- здоровый дух».
2. упаковки сухих соков, детского питания, жевательные резинки, чупа- чупсы, супы быстрого приготовления, газированные напитки: пепси- кола, фанта; консервные банки из- под сгущенного молока, мясных и рыбных консервов

**Задачи:**

Сформировать знания о возможностях сохранения здоровья посредством рационального питания; расширить представления о негативных  последствиях трудовой деятельности человека на продукты питания: пропаганда экологически чистых натуральных продуктов и здорового образа жизни.

*Ведущий*

Нашу пресс-конференцию хочу начать  цитатой из «Экологического манифеста»  Николая Реймерса: «Мы не технофобы. Нелепо призывать от успехов к отказу физики и химии, любых других наук. Нам по пути с новшествами. Но только не с теми, что возникают за счёт горя людей…. Мы за науку и технику здоровья и жизни, мы против техники и науки разрушения».

*Старшеклассник*

В настоящее время витрины прилавков и магазинов заполнены яркими, красивыми упаковками чипсов, соков, сухариков, чупа- чупсов, жвачек и т. д., что скрыто за этими красивыми обёртками? Какой  вред они несут нашему организму? Прочитав , что содержится в этих продуктах стоит задуматься….. В их состав входят:  консерванты, стабилизаторы группы Е: красители, ароматизаторы вкуса идентичные натуральная двуокиси углерода; регуляторы кислотности, кофеин, антиоксиданты. Этот список можно продолжить……….

Ни один консервированный сок , не может сравниться по своей витаминной ценности с натуральным соком, ни один йогурт или чудо- творожок- с натуральным молоком или творогом.

*Ведущий*

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г.Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым подчёркивая исключительную роль питания в формировании тела, и поведения ребёнка. Характер питания оказывает влияние на рост , физическое  и нервно- психологическое развитие ребенка. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кровообращения, зрения, полового развития, для поддержания нормального состояния кожных покровов. Надо отметить, что здоровое питание определяет и степень выражённости защитной функции организма, повышая устойчивость детей к  инфекциям, к агрессивному воздействию внешней среды, тяжёлых металлов, радиоактивному облучению и к другим неблагоприятным воздействиям. Я хочу предоставить слово специалисту. Каким основным требованиям должно соответствовать питание ребёнка, что бы его можно было назвать рациональным?

*Врач- диетолог*

Чтобы быть рациональным, питание ребенка должно соответствовать следующим основным принципам:

1. рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.
2. рацион питания ребёнка должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
3. ребёнок должен получать все группы продуктов, то есть рацион должен быть разнообразным.
4. пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.
5. необходимо так же учитывать индивидуальные особенности детей, в том числе переносимость отдельных продуктов и блюд.
6. большое внимание должно уделяться режиму питания.

*Ведущий*

Спасибо. Давайте спросим у ребят , знают ли они, какие продукты обязательно должны присутствовать в их рационе питания.

*Ученики*

Мясо, молоко, яйца, хлеб, сахар, напитки…..

*Врач- диетолог*

Правильно. Но вы назвали не все продукты. Я добавлю: мясо и морепродукты, молочные продукты, пищевые жиры, плоды и овощи, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия ,крупы, бобовые, различные макаронные изделия.

*Выступления учащихся*

Липтон чай- в жару находка

Утолит он жажду чётко.

Суп «в стакане»- это круто!

Приготовлю за минуту!

«кириешки» и хот- доги

Уплетем за обе щёки!

Чипсы- просто объеденье!

Все хрустим мы в упоенье!

Компот варить нам нет нужды-

Ты даже на пытайся!

Вот порошок- добавь воды

И соком наслаждайся!

«чупа- чупсы» я люблю,

Наслаждаюсь ими.

«кока- колу» часто пью

С друзьями своими

И жвачки, и конфеты,

Вкусные сухарики,

Чипсы, «чупсики», хот- доги

Всем нам очень нравятся.

Дошерак- лапша, биг- бон,

Суп в стакане, а при нём

Жир и специи в кулёчке

Всё смешай и делу точка!

*Ведущий*

В последнее время на российском рынке появился большой ассортимент продуктов, которые стали неотъемлемой частью нашего питания. Это- гамбургеры и супы быстрого приготовления, каши- минутки, чизбургеры, Биг  Мак, и хот- доги, газированные сладкие напитки, картофельные чипсы, жевательные резинки…… на нашей пресс- конференции присутствуют родители. Мой вопрос адресован Вам. Скажите, пользуетесь ли вы продуктами быстрого приготовления?

*Мама ученика*

Стараюсь этого не делать, но иногда темп нашей жизни и отсутствие возможности, сил и времени готовить ежедневно «правильные» обеды и ужины вынуждают прибегать к продуктам, которые можно приготовить по принципу: «просто добавь воды». Это всё- таки выход.

*Ведущий*

К сожалению, так считают  многие. Но так ли это? Что же представляют собой эти продукты?

*Старшеклассник*

Я расскажу вам о жевательной резинки. Многие люди любят её, особенно дети. Именно на этом  построен бизнес производителя жвачки. Но что несут нам эти подушечки-пласниночки из синтетического каучука, напичканные всякими добавками?  В состав жвачек входит: подсластители, красители, и ароматизаторы.

Что касается подсластителей, то часто в этой роле выступают сахар и сахарозаменители. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки и у жевательных конфет нет конкурентов. Ароматизаторы и красители, которые используются при производстве жвачки не относятся к веществам, полезным для здоровья, особенно если они синтетические, а не натуральные.

*Врач- диетолог*

Необходимо помнить, что чрезмерное употребление жвачки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаления кожи вокруг рта, а так же показывает раздражающее воздействие на слизистую оболочку желудочно- кишечного тракта ребёнка, что способствует возникновению дискинезии  органов желучно- кишечного тракта, гастритов, колитов, и других заболеваний.

*Врач- стоматолог*

Стоматологи считают, что ожидаемый эффект от жвачки- профилактика кариеса- очень и очень поверхностный. Для того, чтобы принести пользу своему жевательному аппарату, удалите остатки еды после приема пищи, если под рукой нет зубной щетки, достаточно жевать резинку всего 2-3 минуты, не более одного- двух раз в день после еды.

*Ведущий*

Так что, дорогие ребята и взрослые, не слишком доверяйте рекламе. Если хотите сохранить здоровье. Прислушайтесь- ка лучше к советам наших гостей.

*Старшеклассник*

Сейчас очень много говорят о вредном воздействии на организм прохладительных напитков. Да, сейчас мы пьём их в 2раза больше, чем молока и получаем при этом 9% суточной нормы калорий . значительное количество подростков выпивают 5 и более банок прохладительных напитков. Многие напитки содержат кофеин. Установлено, что чрезмерное употребление прохладительных напитков способно вызвать дефицит  кальция в организме, а в результате возрастает  опасность переломов костей.

*Врач- диетолог*

К сожалению многие взрослые, не говоря уже о детях не знают, что у тех ребят, которые питаются в основном гамбургерами, чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемостью.

*Старшеклассник*

Ребята только что рассказывали о том, как любят чипсы и сухарики, мы тоже любим их. Они занимают большой удельный вес в питании современного школьника, к большому сожалению специалистов. Согласно технологии приготовления, ломтики сырого картофеля или специально приготовленного теста в состав которого может входить картофель , обжаривает в большом количестве  растительного масла. Затем добавляют соль, специи, усилители вкуса, красители и антиоксиданты. Очень схожа и технология приготовления сухариков. Таким  образом, чипсы и сухарики содержат большое количество жиров( в первую очередь насыщенных), углеводов, много специй и солей. Они являются поставщиками «пустых» калорий, которые могут остаться в виде избыточных жировых отложений в области талии и бедер у подростков. Интересно, подтверждают ли это медики?

*Врач- диетолог*

Да, чрезмерное увлечение чипсами и сухариками может  спровоцировать появление  избыточной массы тела у школьников, а так же ожирение в более старшем возрасте. Кроме того, известен тот факт, что чипсы, а точнее ,специи, содержащиеся в них, раздражают слизистую оболочку желудочно- кишечного тракта, вплоть до развития заболевания желудка и кишечника.

Прежде всего, большое количество калорий, насыщенных жиров, холестерина и натрия (соли). А это как раз то, что нужно для развития болезней цивилизации: ожирения, гипертонии, атеросклероза.

*Ведущий*

Конечно же,  взрослым мы могли бы сказать: «что есть и пить  и в каких количествах,  есть или не есть- решать вам самим.». Но питание ребёнка – это очень важный вопрос, равнодушное и безразличное отношение к которому влечет за собой тяжёлые последствия: низкую сопротивляемость инфекциям, ожирение, которое достигает масштабов эпидемии, тормозит физическое  и нервно- психическое развитие подростка.

В завершении пресс- конференции я хочу вновь предоставить слово ребятам, которые приготовили для вас узелки на память. Существует много рекомендаций относительно здорового питания. Но их соблюдение изнурительно. Есть ли достаточно простая здоровая диета?

*Выступление старшеклассников:*

*1-ый старшеклассник*

Вопреки бесконечным советом диетологов, вовсе не обязательно отказываться от блюд, которые вам нравятся. Основные принципы здорового питания просты.

*2- ой старшеклассник*

Включайте в свой рацион разнообразную пищу, что бы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

*3-ий старшеклассник*

Это должны быть крахмало- содержащие продукты: хлеб, картофель и крупы , макаронные изделия и рис, особенно недробленый.

*4-ый старшеклассник*

Постарайтесь не менее 5 раз в день есть фрукты и овощи. Включайте в своё  меню намного бобовых, например чечевицу, сухую фасоль и чищеный горох

*5- ый старшеклассник*

Не увлекайтесь животными жирами и жирными блюдами, особенно с высоким содержанием насыщенных жиров: сливочным маслом,  маргарином, жирным мясом, чипсами,  и жаренными блюдами. Замените их постным мясом, рыбой и молочными продуктами с пониженным содержанием жира.

*6-ой старшеклассник*

 Не садитесь на экстравагантную диету и не стремитесь резко сбросить вес : это может привезти к последующему увеличению веса.

*Ведущий*

Спасибо, ребята. Спасибо всем, кто принял участие в нашем разговоре. Всегда помните о том , что ваше здоровье – в ваших руках, а правильное здоровое питание- залог вашего долголетия. Будьте здоровы!