**Виховна година**

**Тема : Харчування і здоров'я**

**Мета:** привернути увагу учнів до проблем здоров'я, викликаних вживанням деяких продуктів харчування; показати залежність здоров’я від способу життя людини; сприяти формуванню ціннісних установок на здорове харчування та ведення здорового способу життя, звичок.

**Обладнання:** На дошці написані вислови відомих людей та приказки:

Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я.

 А. Шопенгауер

«Здоров'я - це нічого, але все без здоров'я - ніщо»

 «Тіло – багаж, яке несеш все життя. Чим він важчий, тим коротше подорож».

 Арнольд Глазгоу.

 «Найкраща приправа до їжі - голод.»

 Сократ

 «Краще час від часу не доїдати, чим переїдати.»

 Абу-ль-Фарадж

 «Надлишок їжі заважає розуму.»

 Сенека

 «Ви є те, що їсте.»

 Людвиг Фейєрбах

 «Тварина насичується, людина їсть, розумна людина вміє харчуватися.»

 Брилья-Саварен

 «Змініть свій напрямок думок і зміните свою долю.»

 Мерфі

 Добрий кухар вартий доброго лікаря.

 Який за столом, такий і за роботою.

 Заздалегідь учні поділені на підгрупи і отримали випереджальне завдання підготувати повідомлення про харчові добавки – І підгрупа, про енергетичні напої – ІІ підгрупа, про чіпси, сухарики та жувальну гумку – ІІІ підгрупа, про газовані напої – ІV підгрупа.

**Додатки.** Етикетки від продуктів харчування. Презентація. Аналіз опитувальника у вигляді діаграм. Таблиця «Індекс маси тіла». Схема «Піраміда харчування», ватман, маркери.

**Хід заходу**

**Викладач**. Доброго здоров'я. Я вам кажу «Доброго здоров’я», а це означає , що я всім бажаю здоров’я. Поверніться один до одного, усміхніться і побажайте доброго здоров'я.

 Чи задумувалися ви коли-небудь, що в привітанні людей закладене побажання один одному здоров’я? Напевне, це тому,що здоров’я для людини – одне з основних цінностей. Але , на жаль, ми починаємо дбати про здоров’я лише тоді, коли його втрачаємо. Хочеться навести слова академіка К.М. Бикова: «Біда наша в тому, що ми вперше задумуємося про своє здоров’я тільки в тому випадку. коли втрачаємо його, коли вже «зламаний» механізм і потрібно подумати про його відновлення». Тому потрібно настирливо і постійно, щодня, дбати про здоров’я в ім’я власного життя – повноцінного, довгого, щасливого.

 Напередодні волонтери провели опитування учнів училища , про визначення найбільш значущих складових здоров’я. (Додаток 1). (Проводить аналіз опитувальника).

**Викладач.** Однією з основних складових здорового способу життя є харчування. Саме проблемі впливу харчування на організм людини присвячена наша виховна година, тема: «**Харчування і здоров'я».**

 Харчування... Це поняття розглядається не тільки як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно включає забезпечення споживання якісних продуктів харчування, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів тощо, що поліпшує стан здоров’я.

 Існує безліч теорій та концепцій стосовно правильного харчування. Одна із них - піраміда харчування. (*демонструється малюнок, додаток 2*)

Ця піраміда – відмінний наочний посібник з вибору продуктів харчування. Вона дає уявлення про шість найважливіших харчових груп.

Група 1

В основі піраміди харчування – продукти з цільного зерна, такі як хліб з борошна грубого помелу, нерафіновані крупи. Ці продукти багаті клітковиною і складними вуглеводами.

Групи 2 і 3

Овочі та фрукти. Рекомендується вживати не менше 500 грамів фруктів і овочів на день.

Група 4 і 5

На третьому рівні піраміди розташовуються молочні продукти, риба, птиця та м’ясо, також бобові, горіхи, насіння і замінники м’яса, яйця. Продукти цієї групи слід споживати в помірних кількостях.

Група 6

У верхній частині піраміди гігієни харчування розташовуються жири, рослинні олії, солодощі і йодована сіль. Ці продукти необхідні організму, але в малій кількості.

**Викладач**. На столах у вас лежать етикетки від продуктів харчування. Скажіть, яку інформацію зможе почерпнути покупець з етикетки? (Очікувані відповіді : назва продукту, його склад, виробник та термін зберігання.)

 Чи знаєте ви , що означають букви Е з цифрами?

Повідомлення про харчові добавки нам зроблять учні першої підгрупи.

 *Харчові добавки.*

Харчовими добавками називають групу природних або синтетичних речовин, які спеціально додають до продовольчої сировини, напівфабрикатів або готових продуктів з метою надання їм певних якісних показників.
 Харчові добавки використовуються з метою: збереження поживних властивостей харчових продуктів, надання харчовим продуктам більш привабливого вигляду, збільшення терміну зберігання харчових продуктів, полегшення технологічної обробки продовольчої сировини, здешевлення та скорочення технологічного процесу.

 З давніх - давен людина використовує натуральні харчові добавки, такі як дріжджі, агар, пектин, желатин, лимонна кислота, оцет, сода, крохмаль, кухонна сіль.

 Але, на превеликий жаль, великого розмаху сьогодні у світі набуло виробництво синтетичних харчових добавок. Кількість харчових добавок, які використовують у харчовому виробництві більшості країн світу, досягає 500 найменувань, в США перевищує 1500, в країнах ЄС досягає 1200, в Росії — 415, у ФРН — 350, в Україні — 221. Радою ЄС розроблена раціональна система цифрової кодифікації харчових добавок з літерою "Е" (від слова Європа або від англ. — їстівний). Кожній харчовій добавці присвоєно три- або чотиризначний код (у Європі з попередньою літерою "Е").
Існує їх класифікація в системі Сodex Аlimentarius:

Е100-Е182 - барвники

Е200-Е299 - консерванти

Е300-Е399 - антизакислювачі

Е400-Е499 - стабілізатори

Е500-Е599 - емульгатори

Е600-Е699 - посилювачі смаку та аромату.

Е700-Е899 - запасні індекси

Е900-Е999 – піногасники

При частому вживанні деякі харчові добавки можуть спричинити небезпеку здоров'ю людини.

Використовуючи таблицю «Харчові добавки та їх вплив на організм людини»

(додаток 3) визначте чи є на етикетках ці Е-значення.

Отже, читайте етикетки продуктів харчування на наявність в них різноманітних «Е-значень».

**Викладач:** Чи вживаєте ви енергетичні напої? Чи корисні вони? Всю правду про енергетичні напої розкажуть учні другої підгрупи.

 ***Правда про енергетичні напої***

Начало формы

Якщо ви заряджаєтеся енергетиком, купленому по дорозі на навчання, знайте - це погана звичка. Тривале споживання напоїв, що бадьорять, у значних кількостях протипоказано абсолютно всім. Наслідки передозування - підвищення артеріального тиску і навіть гіпертонічна хвороба.

Крім того, енергетики не можна пити дітям до 18 років, вагітним жінкам і годуючим матерям, а також літнім людям, схильним до гіпертонії. Змішувати напій, що бадьорить, в коктейлях лікарі також не рекомендують: енергетик з міцним алкоголем - це подвійний удар по печінці і серцю.

"Кофеїн, що міститься в енергетику, викликає тахікардію, збільшення частоти серцевих скорочень. У свою чергу, алкоголь розширює судини, викликаючи ще більшу тахікардію. У ряді випадків пульс підвищується до 150-160 ударів на хвилину. Що стосується печінки - вона здатна справитися з чимось одним - або з алкоголем, або з фарбниками в енергетиці", - розповідає лікар-кардіолог Альфред Богданов.

В Європі, зокрема в Данії, Норвегії і Франції продаж енергетиків дозволений тільки в аптеках. У Росії, існує обмеження щодо реалізації енергетичних напоїв: заборонено продаж в школах, на етикетках повинні бути прописані обмеження і побічні ефекти.

Були прецеденти судових розглядів з компаніями-виробниками енергетичних напоїв. Так, в Ірландії спортсмен помер прямо на тренуванні після трьох банок енергетиків. У Швеції на дискотеці померли кілька підлітків. Вони змішали енергетичний напій і алкоголь.

**Викладач:** Хто з вас полюбляє жувальну гумку, чіпси та сухарики?Учні третьої підгрупи віднайшли цікаві факти про ці харчові продукти.

***Що ми їмо?***

Смакові якості чіпсів і сухариків досягаються за рахунок застосування різних ароматизаторів. Ніякої ікри в чіпсах немає – їй смак надають з допомогою харчових добавок.

 Ви все ще хочете чіпсів і сухариків, які приготовані на дешевих жирах і приправлених великою кількістю хімікатів під назвою «харчові добавки»?

Багато батьків купують своїм дітям жувальні гумки: щоб вони не плакали, не приставали, як засіб заохочення. Люди люблять жувати, особливо діти. Саме на цьому побудований бізнес виробників жувальної гумки. Те, що несуть нам і нашим дітям ці пластиночки із синтетичного гуми нашпиговані різними добавками.

 В якості прикладу розглянемо: жувальну гумку «Дірол» або «Орбіт». В своєму складі вона містить загущувач Е414, який провокує захворювання шлунково-кишкового тракту, антиоксидант Е330, викликає злоякісні пухлини, барвник Е171, эеульгатор Е 222, 321, які викликають захворювання нирок та печінки. Виникає питання «Чи варто взагалі це вживати?»

 **Викладач.** Чи часто ви вживаєте газовані напої? Про ці напої нам розкажуть учні четвертої групи.

***Напої, які не тамують спрагу***

В газованих напоях замість цукру використовують його замінник – аспартам. На етикетках відомий як Е951 або сластилін. В країнах Євросоюзу аспартам заборонений для вживання дітям до 4-х років. Аспартам солодший за цукор у 150-200 разів. Але найгірше – напої з аспартамом не тамують спрагу. Справа у тому, що слина погано видаляє залишки аспартаму із слизової оболонки рота, тому після вживання з’являється приторне відчуття, яке хочеться усунути новою порцією напою. Ви ніколи не зможете втамувати спрагу солодким газованим напоєм – це під силу лише простій воді. Коли аспартам потрапляє у шлунок, то смакові рецептори сигналізують у мозок про потрапляння цукру, але організм не отримує глюкозу. Виникає «вуглеводне голодування» яке провокує різке підвищення апетиту. Організм потребує вуглеводів і змушує вас їсти до тих пір, доки не підвищить рівень цукру у крові. В результаті ви з’їдаєте більше, ніж думаєте.

 Солодкі газовані напої, наче коктейлі, — включають в себе різні інгредієнти. Часто ними є шкідливі речовини чи навіть отрути. В купі чи окремо вони чинять руйнівний вплив на організм. Ніхто із нас не погодився б просто так вживати у їжу отруту, і тим більше годувати нею наших дітей, але замасковані у солодких газованих напоях вони стали постійною добавкою до нашого харчування.

Бензоат натрію, відомий як Е211 – застосовується як консервант. Він сильно пригнічує ріст дріжджових та плісневих грибів, а також пригнічує в мікробних клітинах активність ферментів які розщеплюють крохмаль і жири, що може стати причиною ожиріння.

Фосфорна кислота, відома як Е338. Вона підвищує кислотність напою, а при потраплянні в організм провокує підвищення кислотності шлункового соку, що займає своє місце у механізмі розвитку гастриту. Крім того вона є причиною втрати кальцію організмом, а також утворення каменів у нирках.

Барвники стають причиною розвитку алергічних реакцій та бронхіальної астми, не кажучи вже про «натуральні і/або ідентичні натуральним ароматизатори». Хитромудре поєднання «і/або» — як правило і означає лише «або». А якщо дехто повірить, що там є щось натуральне – ще краще для виробника.

Але рекорд по шкідливості належить, як не дивно це прозвучить, — формальдегіду (в народі відомий як формалін)! Він є продуктом розпаду аспартама, і ходить не сам — за руку веде метанол. Формальдегід і метанол — отрути. Їх вживання вкрай небезпечне. Ці речовини утворюються , якщо розчин аспартаму нагріти до 30 градусів. Тому НІКОЛИ не підігрівайте солодкі газовані напої. В кращому варіанті це може стати причиною важкого отруєння.

***Обережно: вітамін С***

Часто солодкі газовані напої додатково збагачують вітаміном С. Думаю це мало би оправдати сумління мами при купівлі цих напоїв. Вітамін С, як і усі інші вітаміни, повинен потрапляти до організму у мікродозах. Вітамін С при частому і надмірному вживанні має токсичний вплив на підшлункову залозу. Він виснажує і знищує клітини які виробляють інсулін. Через деякий час підшлункова залоза вже не може виробляти інсулін, а такий стан називають – діабет.

***Пепсі? Кока?Кола?***

В 0.3 л. пепсі міститься 8 шматочків цукру. Мало хто пив би такий солодкий чай чи каву. Всі ці вуглеводи відкладаються в жирові складки. В колу і пепсі додають різні підсолоджувачі. Кола містить кислоту, яка роз’їдає емаль зубів.

Навіть причиною депресії може стати надмірне вживання кока-коли або пепсі –коли.. В організмі все дуже не просто і взаємопов’язано. Винним у цьому злочині визнано фенілаланін (утворюється в процесі розпаду аспартаму). Він та його похідні впливають на біохімічні процеси у мозку, особливо у молодих осіб. Надмірна кількість фенілаланіну призводить до зниження вироблення самого гормону серотоніну, який стимулює процеси пізнавання, покращення настрою, регулює харчову поведінку, сон. Коливання вмісту серотоніну викликає тривогу, мігрень, депресію, істерику, плаксивість, фобії, гнів, думки про самогубство, безсоння і т.д. Як не сумно це звучить, але те «нове покоління» яке у 80х обрало Пепсі, — у 90х вже обирало Прозак (Prozac) і Золофт (Zoloft) (антидепресанти).

Кока-кола з успіхом замінює побутову хімію:

Історія стверджує,що в багатьох штатах США дорожна поліція завжди має в патрульній машині 2 пляшки коли, щоб змивати кров із асфальту після аварії.

Ось декілька практичних порад застосування кока-коли в побуті:

- щоб почистити туалет, вилліть пляшку коли в раковину і не змивайте на протязі години;

- щоб видалити іржу з батареї в автомобілі, вилліть на них пляшку коли.

- щоб почистити одяг від забруднень, вилліть пляшку коли у воду при пранні та додайте пральний порошок.

**Викладач.** Ви все ще хочете пляшечку коли? Тепер ви знаєте правду. Всі ці харчові продукти висококалорійні. Їх споживання може привести до збільшення маси тіла, ожиріння.

 Ви на виховну годину повинні були дізнатися свою масу тіла та ріст. Використовуючи таблицю «Індекс маси тіла» (додаток 4), яка знаходиться на ваших столах, визначте свій індекс маси тіла.( Учні називають результати).

 З даних бачимо, що невелика частина підлітків має зайву вагу. Не виявлено жодного випадку ожиріння, кілька учнів мають зайву вагу , але близьку до норми.

 На жаль , ці заспокійливі дані не притаманні всьому світу. На сьогоднішній день у розвинених країнах 25% підлітків мають надлишкову масу тіла, а 15% - ожиріння.

 Що стосується України, то лікарі щорічно фіксують 18-20 тис. нових випадків ожиріння серед дітей та підлітків. У 2007 році діагностовано 23325 нових випадків ожиріння та надмірного ожиріння.

Що б ви порадили людям, які мають надлишкову вагу?

 Вправа «Шлях до корекції маси тіла»
Учасники залишаються в тих же групах, отримують завдання: створити «шлях до корекції маси тіла» (у вигляді слідів, сходинок, нот, квітів), де будуть написані конкретні дії, що сприятимуть покращенню здоров’я. (Час 5 хвилин). Кожна група презентує свій «шлях».

Прогнозовані відповіді: займатися фіззарядкою, спортом, збалансовано харчуватися, дотримуватися режиму харчування, щоденно вживати фрукти та овочі, слідкувати за калорійністю їжі, менше вживати солі та цукру.

**Викладач.** Дуже важливі для здоров'я за­няття фізичною культурою, «Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні ввійти в повсяк­денний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя» *(Гіппократ).*

Фізкультхвилинка

Вранці роблю фіззарядку

Щоб привести тіло до порядку,

Вправо – вліво я нагнуся

і з думками я зберуся,

нумо тонус піднімати

щоб в училищі не спати.

Всі знання буду вбирати,

повторювати, міркувати.

Харчуватися раціонально,

бути в гуморі-похвально.

**Викладач.** А ви знаєте, що про те хто як їсть, можна визначити характер людини. ( Учні дають відповіді на запитання тесту «Хто як їсть» (Додаток 5).

Тест «Хто як їсть?»

- під час читання – можна передбачити, що людина ,надто раціональна, часто робить декілька справ відразу;

- на ходу – вічно поспішає, тому, що не дисциплінований і погано планує свій час;

- швидко – надає перевагу прискореному темпу життя, намагається негайно покінчити зі всіма справами, щоб почати нові;

- повільно – вважає, що задоволення можна і потрібно отримувати від маленьких радощів;

- за розкладом – дисциплінована людина, звикла берегти свій час.

**Викладач.** Джерелом багатьох поживних речовин та вітамінів є сухофрукти, які дуже корисні для здоров’я.

Кросворд «Як називається»

1. Сушений виноград (ізюм)

2. Сушена винна ягода (інжир)

3. Сушений абрикос без кісточки (курага)

4. Сушена слива (чорнослив)

5. Сушені плоди фінікової пальми (фініки)

6. Сушений фрукт, який надавав характерного червоного кольору узвару (вишня)

Вгадавши всі слова ви дізнаєтеся ключове слово (знання).

|  |
| --- |
| В |
|  |  | К | Ч |  | И |
| У | О | Ф | Ш |
| І | І | Р | Р | І | Н |
| ***З*** | ***Н*** | ***А*** | ***Н*** | ***Н*** | ***Я*** |
| Ю | Ж | Г | О | І |  |
| М | И | А | С | К |
|  | Р |  | Л | И |
|  | И |  |
| В |

**Викладач.**На сьогоднішній виховній годині ви отримали знання про вплив харчування на здоров’я. Прийшовши додому поділіться ними з батьками та обговоріть питання харчування у вашій сім'ї.

 Отже, ми можемо зробити певні висновки.

Велику роль грає харчування для людини. Потрібно харчуватися збалансовано та раціонально, займатися спортом та фізкультурою, вибірково та прискіпливо ставитися до продуктів харчування, які ми купуємо. Тож закликаю вас замислитися над усім тим, про що ми сьогодні говорили, і запам’ятати десять заповідей здоров’я.
1. Шануй своє тіло як найвеличніший вияв життя.
2. Відмовся від усякої ненатуральної, неживої їжі і збуджуючих напоїв.
3. Підживлюй своє тіло лише природними, непереробленими, живими продуктами.
4. Присвяти свої роки відданому й безкорисливому служінню своєму здоров’ю.
5. Відновлюй своє здоров’я правильним балансом діяльності й відпочинку.
6. Очищуй свої клітини, тканини й кров свіжим повітрям і сонячним світлом.
7. Відмовся від будь-якої їжі, коли твій розум або тіло погано себе почувають.
8. Утримуй свої думки, слова й емоції чистими, спокійними й піднесеними.
9. Постійно збагачуй свої знання законів природи, зробивши це девізом свого життя, і радій зі своєї праці.
10. Підкорися законам природи.

Тож будьте завжди здоровими, радійте життю, насолоджуйтеся ним, даруйте щастя іншим.

**Додаток 1**

**Опитувальник**

1. Проранжуйте складові здоров’я починаючи з найбільш значущого для вас:

а) не пиячити ;

б) не палити;

в) не вживати наркотики;

г) повноцінне, правильне харчування;

д) займатися спортом;

 е) не вести безладне статеве життя;

є) жити повноцінним духовним життям;

ж) вести свідоме життя;

з) інше.

2. Чи вважаєте ви за необхідне дотримуватися принципів здорового способу життя?

а) так;

б) ні;

в) частково;

г) ця проблема мене поки що не хвилює;

д) інше.

 **Додаток 2**

**Схема «Піраміда харчування»**

 **Додаток 4**

**Таблиця « Індекс маси тіла»**

**Додаток 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Е102** | **Н** | **Е150** | **П** | **Е220** | **Н** | **Е281** | **К** | **Е405** | **Н** | **Е626** | **РК** |
| **Е103** | **З** | **Е151** | **ШШ** | **Е222** | **Н** | **Е282** | **К** | **Е450** | **РШ** | **Е627** | **РК** |
| **Е104** | **П** | **Е152** | **З** | **Е223** | **Н** | **Е283** | **К** | **Е451** | **РШ** | **Е628** | **РК** |
| **Е105** | **З** | **Е153** | **К** | **Е224** | **Н** | **Е310** | **В** | **Е452** | **РШ** | **Е629** | **РК** |
| **Е110** | **Н** | **Е154** | **РК** | **Е228** | **Н** | **Е311** | **В** | **Е453** | **РШ** | **Е630** | **РК** |
| **Е111** | **З** | **Е155** | **Н** | **Е230** | **К** | **Е312** | **В** | **Е454** | **РШ** | **Е631** | **РК** |
| **Е120** | **Н** | **Е160** | **ШШ** | **Е231** | **ШШ** | **Е320** | **Х** | **Е461** | **РШ** | **Е632** | **РК** |
| **Е121** | **З** | **Е171** | **П** | **Е232** | **ШШ** | **Е321** | **Х** | **Е462** | **РШ** | **Е633** | **РК** |
| **Е122** | **П** | **Е173** | **П** | **Е233** | **Н** | **Е330** | **К** | **Е463** | **РШ** | **Е634** | **РК** |
| **Е123** | **ДН** | **Е180** | **Н** | **Е239** | **ШШ** | **Е338** | **РШ** | **Е465** | **РШ** | **Е635** | **РК** |
| **Е124** | **Н** | **Е201** | **Н** | **Е240** | **К** | **Е339** | **РШ** | **Е466** | **РШ** | **Е636** | **Н** |
| **Е125** | **З** | **Е210** | **К** | **Е241** | **П** | **Е340** | **РШ** | **Е477** | **П** | **Е637** | **Н** |
| **Е126** | **З** | **Е211** | **К** | **Е242** | **Н** | **Е341** | **РШ** | **Е501** | **Н** | **Е907** | **В** |
| **Е127** | **Н** | **Е212** | **К** | **Е249** | **К** | **Е343** | **РК** | **Е502** | **Н** | **Е951** | **ШШ** |
| **Е129** | **Н** | **Е213** | **К** | **Е250** | **АТ** | **Е400** | **Н** | **Е503** | **Н** | **Е952** | **З** |
| **Е130** | **З** | **Е214** | **К** | **Е251** | **АТ** | **Е401** | **Н** | **Е510** | **ДН** | **Е954** | **К** |
| **Е131** | **К** | **Е215** | **К** | **Е252** | **К** | **Е402** | **Н** | **Е513** | **ДН** | **Е1105** | **ШШ** |
| **Е141** | **П** | **Е216** | **К** | **Е270** | **Н** | **Е403** | **Н** | **Е527** | **ДН** |  |  |
| **Е142** | **К** | **Е219** | **К** | **Е280** | **К** | **Е404** | **Н** | **Е620** | **Н** |  |  |

**Позначення:**

|  |  |
| --- | --- |
| **ШШ** - шкідливий для шкіри **З** - заборонений **К** - канцерогенний **Х** - холестерин **ДН** – дуже небезпечний **П** - підозрілий**Н** - небезпечний  |  **РШ** - розлад шлунку  **АТ** - артеріальний тиск  **В** - висипання  **РК** - кишкові розлади  |

**Додаток 5**

**Тест «Хто як їсть?»**

Оберіть із запропонованих відповідей одну, яка підходить до вашого типу вживання їжі.

- під час читання;

- на ходу;

- швидко;

- повільно;

- за розкладом.