**Продукты питания и их роль в жизни человека**

Цели:

1. Систематизация представления детей о продуктах питания и их роли в жизни человека.

Задачи:

1) Проинформировать учащихся о том, какая еда полезна икаково её значение.

3) Воспитывать у детей желание заботится о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни; чувство коллективизма, умение общаться и работать в группах, негативное отношение к вредным продуктам.

4) Способствовать развитию у учащихся потребности в здоровом образе жизни, формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, о питании и его значимости;

5) Развивать мышление, речь, память, стремление вести здоровый образ жизни.

Форма проведения – лекция, беседа.

**Вопросы учащимся:**

1. Какие продукты необходимы человеку?

2. Может ли человек питаться только каким-то одним видом продуктов? Почему?

3. Почему необходимо ежедневно есть овощи и фрукты?

Человек использует в пищу разнообразные продукты, которые необходимы ему для роста, движения, здоровья. Чтобы расти, нужен белок, жиры; для движения и поддержания температуры тела нужны углеводы, для здоровья костей и зубов – кальций, фосфор. Для здоровья – витамины. Где же находятся эти вещества?

Можно выделить несколько основных групп пищевых продуктов: мясо и мясопродукты; рыба и рыбопродукты; яйца; молоко и молочные продукты; хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия; бобовые; овощи, фрукты и ягоды; орехи и грибы; кондитерские изделия; пищевые жиры; напитки.

**Мясо и мясопродукты.** Эта группа продуктов включает говядину, баранину, свинину, мясо птиц (куриц, цыплят, индейки), кроликов, а также различные виды сосисок, сарделек, колбас и колбасных изделий. Общее для всех этих продуктов - высокое содержание белка, железа и витамина В12. При этом белки мяса и мясопродуктов обладают высоким качеством. Вот почему мясо рекомендуется ежедневно включать в питание детей. Но колбасы, сардельки и сосиски содержат значительно больше жира и соли, чем мясо. При их изготовлении используется ряд пищевых добавок. Свинина и особенно баранина также содержат больше жира, чем говядина, причем в них преобладает трудноусвояемый (тугоплавкий) жир. Доля жира в курином мясе, как правило, ниже, чем в говядине и тем более свинине и баранине. Поэтому в рационе школьников должны преобладать блюда из птицы и говядины, тогда как баранину, свинину, колбасы, сосиски и сардельки следует использовать ограниченно - не чаще 1-2 раз в неделю.

**Рыба и рыбопродукты.** Пищевая ценность рыбы и рыбопродуктов близка к мясу. Эта группа - также важнейшие источники высококачественного белка, легкоусвояемого железа и витамина В12. Более того, поскольку в рыбе меньше, чем в мясе, соединительной ткани, то рыба и ее белки легче перевариваются и усваиваются детьми и подростками. В этом одна из причин того, что в вечернее время рекомендуются блюда из рыбы, а не из мяса: желудок и кишечник тоже должны отдыхать ночью, а не заниматься перевариванием пищи. Несмотря на отмеченное сходство в химическом составе рыбы и мяса, первая содержит некоторые пищевые вещества, отсутствующие в мясе. Это прежде всего микроэлемент "йод". Рыбы богаче мяса витаминами РР и В6.

Третьим важным источником белка в питании человека служат **куриные яйца.** Но, помимо белка, этот продукт содержит немало и других полезных веществ: жир, витамины А, В12. При этом все пищевые вещества яйца быстро и хорошо всасываются. Поэтому яйца – полезны для детей, если, конечно, они не вызывают аллергию (что бывает нередко). Увлекаться яйцами, однако, не следует. Хороша «золотая середина» - 1-2 яйца в день, не чаще 2-3 раз в неделю.

Следующая группа продуктов - близкие «родственники» первых трех групп. Речь идет о **молоке и молочных продуктах,** которые «роднит» с мясом и рыбой наличие в них высококачественного белка. Но белок - это не единственное достоинство указанной группы продуктов. Кальций и витамин В2 вы получаете в основном из молока и молочных продуктов. В день вы должны выпивать не менее двух стаканов молока или кефира. Еще выше содержание кальция и витамина В2 в таких продуктах, как творог и сыр, которые являются "природными концентратами" этих веществ.

Кальций особенно необходим детям и подросткам, так как в этот период происходит интенсивное формирование костей и зубов, требующее значительных количеств кальция

Следует особо подчеркнуть важную роль кисломолочных продуктов (кефира, ряженки, йогуртов, простокваш и др.). Эти напитки не только содержат перечисленные пищевые вещества (белок, Са, витамин В2 и др.), но и несут в себе полезные микроорганизмы, «поддерживающие жизнь», которые очень полезны для организма

**Хлеб и хлебобулочные продукты, крупы, макаронные изделия.** И хлеб, и крупы могут служить источником практически всех основных пищевых веществ - белка, жира, углеводов, некоторых витаминов (В,, В2, РР), минеральных солей (магния, железа, селена и др.). В них имеются растительные волокна, необходимые для нормальной работы кишечника и желчевыделительной системы. Однако в этих продуктах преобладают углеводы (главным образом крахмал), тогда как содержание белка и жира существенно ниже. Более того, белки хлеба характеризуются значительно более низкой биологической ценностью, чем белки мяса, рыбы, молочных продуктов. Поэтому хлеб и крупы должны сочетаться в рационе с мясом, рыбой, молоком и другими продуктами животного происхождения. Традиционное же увлечение хлебом, кашами, блюдами из макарон и вермишели, к сожалению, достаточно часто имеющее место в питании, безусловно, не может быть признано полезным, так как сопровождается избыточным весом. Ассортимент хлеба, круп, макаронных изделий весьма широк. Предпочтение надо отдавать хлебу из муки грубого помола (ржаной, обой­ной), так как в нем выше содержание растительных волокон, витаминов В,, В2, PP. Среди круп на первое место по пищевой ценности следует поставить гречневую и овсяную, которые содержат большее количество полезных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей), чем другие крупы. Пищевая ценность манной крупы ниже, чем гречневой и овсяной. Однако ее вкусовые качества позволяют ей занимать достойное место среди других круп.

**Овощи и фрукты** служат важными источниками ряда минеральных солей (калия, железа), сахаров, растительных волокон, органических кислот, улучшающих процесс пищеварения, некоторых витаминов, в частности витамина С. И овощи, и фрукты наиболее полезны в свежем виде, так как любой вид кулинарной обработки снижает содержание в них витаминов, в первую очередь С.

Вместе с тем овощи и фрукты полезны и в виде различных блюд, а также соков, пищевая ценность которых очень высока. Овощи (морковь, свекла, капуста, томаты, огурцы) широко используются при приготовлении салатов, винегретов, первых блюд (борщей, щей), а фрукты и ягоды - при приготовлении компотов, киселей.

**Кондитерские изделия. Э**та группа продуктов служит в основном источником углеводов и энергии. Учитывая вашу высокую двигательную активность и связанный с этим большой расход энергии, кондитерские изделия не могут считаться для детей ненужными. Кроме того, нельзя рассматривать питание только как процесс поставки в организм пищевых веществ. Питание - это еще и источник радости, положительных эмоций, и кондитерские изделия в этом отношении доставляют немало удовольствия детям всех возрастов

**Пищевые жиры.** Эта группа продуктов включает жиры животного происхождения - сливочное масло, сливки, животные жиры (говяжий, бараний) и растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое и др.), а также маргарины. Эти продукты нужны и как источник витаминов А, Е, D, и как необходимые компоненты в формировании вкуса и аромата блюд в процессе их приготовления .

**Чтобы пища приносила пользу, надо выполнять правила здорового питания.**

1. Пища должна быть разнообразной (растительной и животной).
2. Необходимо поддерживать нормальный вес.
3. Больше употреблять фруктов и овощей.
4. Меньше употребляйте сладкого, соленого, копченого, газированных на- питков.
5. Не используйте в пищу немытые овощи, фрукты и ягоды.
6. Соблюдайте режим питания.