

МБОУ «Гимназия № 102»
Московского района г. Казани
Республики Татарстан

еда



Автор разработки:
Козловская Татьяна Алексеевна,
Учитель технологии
Педагог-психолог

Методическое пособие разработано для помощи учителям технологии, педагогам-психологам, классным руководителям в проведении мероприятий направленных на профилактику здорового образа жизни в 8-11 классах.

Проблема неправильного питания очень актуальна. Ведь современный человек попал в глобальную зависимость от еды. Все эти перекусы на ходу «чем придется»; дома – продукты быстрого приготовления; на работе – фаст-фуд и вредные напитки. Это вызывает множество заболеваний, раздражительность, лень, низкий тонус жизни.



Но почему это происходит? В первую очередь, от незнания основ здоровья и правильного питания. Во-вторых, от зависимости, которую вызывают эти продукты.



Давайте теперь рассмотрим продукты питания с точки зрения их полезности.



Яблоки.



Помните пословицу: «Одно яблоко в день – доктора без работы»? Употребление в пищу яблок замедляет рост раковых клеток, снимает воспаление, нормализует работу желудка. А кроме того яблоки – настоящая кладовая витаминов и минералов, благотворных для иммунитета и кровеносной системы человека.

Загадка

На территории какой современной страны появились первые яблоки на нашей планете?



1. Греция
2. Казахстан
3. Израиль
4. Италия

После многолетних исследований учеными было доказано, что родиной яблок на нашей планете является Казахстан. Яблоки появились недалеко от бывшей столицы Казахстана – Алматы и переводится «Яблоне́вый».

Морковь

Морковь можно употреблять в разных видах — сырую, вареную и тушёную, жареную, маринованную... Морковь содержит фруктозу, глюкозу, лецитин, аминокислоты, белки и крахмал. Морковь укрепляет иммунную систему, улучшает функционирование кишечника, благотворно влияет на зрение и, по мнению многих учёных, способна даже предотвратить развитие онкологических заболеваний.



Интересный факт

Родиной моркови считается Афганистан. Там она произрастала в диком виде и была ярко-фиолетового цвета, реже – белого и жёлтого. Оранжевую морковь подарили всем Нидерланды. Она была выведена для Оранской династии Королевской семьи, чьим династическим цветом являлся оранжевый.



Молочные продукты

Это кальций и фосфор, необходимые для формирования костной ткани, здоровья зубов, ногтей, сердца, мозга и сосудов, а также легкоусваиваемый белок, который может заменить белки мяса и рыбы.



Загадка

Известно, что Гиппократ исцелил большое количество своих пациентов при помощи молока. Какую болезнь он лечил молоком?



1. Болезнь сердца
2. Болезни пищеварения
3. Чихотка
4. Чума

При помощи козьего молока Гиппократ лечил чихотку. Известный врач С.П.Боткин говорил: молоко – «драгоценное средство при лечении болезни сердца и почек». А знаменитый русский врач И.П.Павлов доказал, что молоко помогает больным с плохим пищеварением.

Рыба

По своим пищевым и кулинарным качествам рыба ни в чём не уступает мясу, так как содержит белки, жиры, экстрактивные и минеральные вещества, а по лёгкости усвоения белков даже превосходит последнее. Содержит Омега-3 жиры, понижающих уровень холестерина, предупреждающих отдельные виды онкологических заболеваний и тромбоз сосудов, а также Омега-6 и железа.



Интересный факт

Скат почти в четыре раза лучше распознает вкус, чем человек! Удивительно, но у этой рыбы более 27 тысяч вкусовых рецепторов. Для сравнения, стоит заметить, что у человека их всего 7 тысяч.



Мёд



Этот чрезвычайно полезный и нужный в рационе природный продукт, повышающий устойчивость организма ко многим инфекциям, он укрепляет иммунитет и является лучшим источником энергии. Мёд содержит множество витаминов, ферментов, микроэлементов, органических кислот и протеинов. Его рекомендуют принимать при лечении заболеваний печени, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, да и просто для общего укрепления организма.

Историческая справка.

- Само слово «мёд» имеет еврейские корни и переводится как «магические чары».
- В Древнем Египте и Древнем Риме мёд был отличной альтернативой валюты и им запросто можно было расплатиться. Даже в Славянских книгах было сказано, что штрафы можно было выплачивать либо деньгами, либо скотом, либо мёдом.
- Чтобы произвести 100 грамм меда, пчела должна облететь более 100000 цветков.



Гречка

Гречка – уникальное растение, родиной которого считаются горные районы Индии и Непала, где ее начали культивировать около 4 тыс. лет назад.

Гречка содержит восемнадцать незаменимых аминокислот, железо, кальций, калий, фосфор, медь, йод, цинк, бор, фтор, молибден, кобальт, витамины В1, В2, В9 (фолиевая кислота), РР, витамин Е.



Овсянка

Высокое содержание клетчатки, мягкое слабительное. Стимулирует пищеварение. Антиоксидант. Очень полезна для костей и соединительной ткани. Содержит витамины и микроэлементы кальций, магний, железо, фосфор, марганец, витамин B5, фолиевая кислота, кремний.



Теперь рассмотрим продукты, которые лежат на противоположной чаше весов.



Чипсы

О том, что чипсы очень вредны, мы слышали не один раз. Но почему они вредны? Чипсы это высококонцентрированная смесь жиров и углеводов, в оболочке из красителей и заменителей вкуса. Жиры в свою очередь ведут к увеличению уровня холестерина в крови, что повышает риск инфарктов и инсультов.



Лимонады

Это смесь сахара, химии и газов. Как правило, содержит аспартам (E951), фелатонин. Но самое главное – газировка с аспартамом не утоляет жажду. Слюна плохо удаляет остаточный подсластитель со слизистой рта, поэтому после употребления напитков во рту остается ощущение приторности, которое хочется снять новой порцией напитка. В результате, напитки возбуждают жажду, а не утоляют её.



Интересный факт

В состав экстракта напитка «Кока-кола», помимо некоторых экзотических растительных масел, входит природный краситель кармин, который получают из высушенных телец насекомого кошениль. Это насекомое проживает в Армении, Азербайджане, Польше, но самый плодовитый и ценный червец облюбовал мексиканские кактусы. Кстати, червец — другое название кошенили, происходит вовсе не от слова «червяк», а от общеславянского «красный», как «червонец».



Фаст-фуд

Вредны из-за того, что часто жарят и как правило в масле, которое используют по несколько раз. Результат – все те же канцерогены. С годами такое питание приводит к нарушению пищеварения: к колитам, гастритам, изжоге, запорам.



Интересный факт

- На территории бывшего Советского Союза первый ресторан с фаст-фудом был открыт в центре Москвы в 1990 году.
- Впервые слово «fast-food» появилось в обиходе американцев в 1951 году. Фаст-фуд – изобретение американское, распространение – глобальное.
- За последние 20 лет количество детей в мире, имеющих лишний вес в результате любви к фаст-фуду увеличилось почти в 3 раза.



Майонез

Майонез – ещё один продукт, полный изомеров жирных кислот (транс-жиров). Еда с большим количеством майонеза оказывает пагубное влияние на состояние сосудов, делая их стенки менее гибкими. В результате развиваются такие патологии, как гипертония и атеросклероз, чреватые самыми серьезными осложнениями. Вред майонеза усугубляется содержанием в этом продукте консервантов и стабилизаторов.



Интересный факт

Само название «майонез» походит из названия французского города Маон, который герцог Луи Крильонский отвоевал у англичан. В честь победы были устроены пиры, на которых особым вкусом отличались блюда с пикантным соусом. Только в городе Маон умели готовить этот соус. Какие продукты входили в него: яйца индеек, красный перец, лимонный сок и оливковое масло. Первоначально соус называли «маон», что с французского значит – майонез.



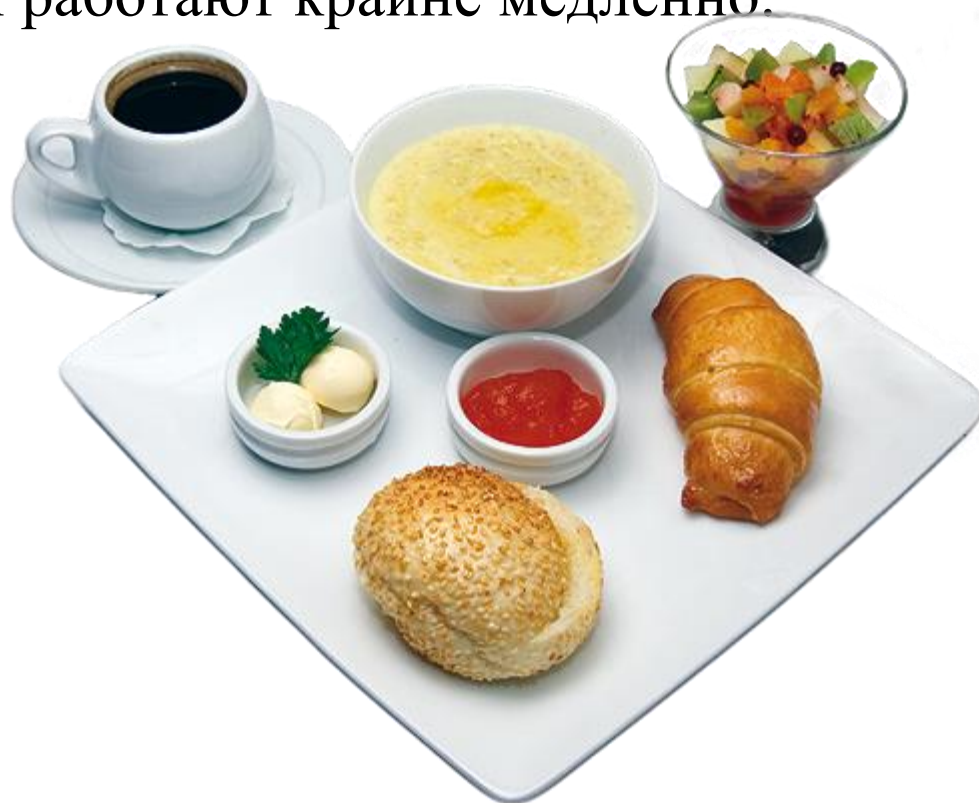
Правильный режим питания

Своевременный прием пищи обеспечивает эффективную работу органов пищеварительной системы, нормальное усвоение еды и обмен веществ, а значит — отличное самочувствие.

Самый правильный режим питания — четырехразовый, при этом перерывы между трапезами не должны превышать 4-4,5 часов. Именно при таком графике нагрузка на пищеварительную систему распределяется равномерно, еда качественно обрабатывается ферментами и полностью усваивается.



При правильном режиме питания, большое значение имеет количество пищи, принимаемое за один прием. Так, на завтрак должно приходиться около 25% дневной нормы еды, на обед — 35% от суточного рациона, на легкий полдник — 15% и на ужин оставшиеся 25%. При этом ужин необходимо принимать не позднее, чем за 3 часа до сна — ведь ночью органы пищеварения работают крайне медленно.



Спасибо за



Внимание