

## Главное - питание

*«Есть и пить нужно столько,  
чтобы наши силы  
этим восстанавливались,  
а не подавлялись».*

Марк Тулий Цицерон

Внеклассное мероприятие для учащихся 9-11 классов.

Проводится по аналогу телепередачи «Своя игра».

**Цель занятия:** развитие познавательной активности учащихся.

**Задачи:**

- 1) расширить знания о многообразии продуктов и их полезных свойствах;
- 2) формирование здорового образа жизни.

**Оборудование:** компьютер, проектор

**Ход занятия**

Наше занятие посвящено вопросам правильного питания. В процессе игры мы узнаем о том, чем рекомендуют питаться перед экзаменами, развенчаем некоторые мифы о еде, познакомимся с интересными фактами. И вообще, с пользой проведем время.

### 1.Правильное питание

Цена вопроса	Содержание вопроса	Ответ
10	С какими продуктами полезно сочетать фрукты?	Фрукты очень полезно сочетать с орехами. Кроме этого, фрукты хорошо перевариваются совместно с корнеплодами и овощами, не содержащими крахмал. Не смешивайте фрукты с иными продуктами. Не ешьте фрукты как перекус. Пусть фрукты будут завтраком или ужином. Еще полезно есть фрукты за полчаса до приема пищи.
20	Какие продукты способны выводить токсины?	Таковыми свойствами, например, обладают все виды крестоцветных овощей: капусты всех видов, брюква, кабачки, патиссоны и др. Это традиционные для россиян и доступные овощи. Кроме того, важно предусмотреть источники пищевых волокон — свекла, сухофрукты, яблоки и т.п. Употребление по одной средней моркови каждый день позволяет обеспечить потребность организма в важном антиоксиданте — бета-каротине, что позволяет снизить риск отрицательного влияния загрязнителей на здоровье.
30	Полезны ли йогурты?	О том, что йогурт — полезный продукт, многие знают, но мало кто догадывается, что его полезные свойства зависят от его основной составляющей — обезжиренного молока, а не от количества

		<p>фруктов.</p> <p>Настоящий йогурт — это, прежде всего, живой продукт, который производится с использованием закваски, приготовленной на основе молочнокислых организмов.</p> <p>Только натуральный йогурт является диетическим легкоусваиваемым продуктом и переваривается почти без остатка. А вот, например, в пастеризованном продукте нет ни грамма пользы, лишь приятный вкус и утоление голода на некоторое время.</p>
40	С какими продуктами сочетается крахмал?	<p>Крахмал плохо сочетается с другими продуктами. Но крахмалистую пищу нельзя сочетать и между собой. Например, картофель и хлеб перевариваются по-разному. Поэтому они будут мешать друг другу. В связи с тем, что крахмалы перевариваются довольно долго, лучше такую еду оставить на обед. Переработка крахмалов длится не менее трех часов. Из крахмалов человек получает много энергии, которую можно тратить на работу после обеда.</p>
50	Почему зефир считается полезным и диетическим продуктом?	<p>Пектин, - очень ценное вещество, а зефир благодаря содержанию пектина благотворно влияет на выведение из организма токсичных веществ, ионов тяжелых металлов, а также снижает вредные побочные воздействия лекарственных препаратов и повышает сопротивляемость организма</p>

## 2. 5 мифов о продуктах

Цена вопроса	Содержание вопроса	Ответ
10	«Картошка полнит». Это правда? Объясните.	<p>Большое заблуждение! По сравнению с другими «классическими» гарнирами, такими как макароны, рис и т.д., картофель наименее опасен для талии. Одна порция (150 г) отварного картофеля содержит всего лишь 105 калорий, тогда как рис прибавляет нам 170 калорий, а макароны – 225.</p> <p>Воздержаться лучше лишь от жареной картошки – так как на порцию приходится около 370 калорий.</p>
20	Соль повышает давление?	<p>Этот утверждение основывается на логической предпосылке, что соль задерживает воду в организме, вследствие чего увеличивается объем крови, и давление повышается. И действительно, лабораторные крысы реагировали на соленый корм</p>

		<p>повышением давления. Но при пересчете этой дозировки относительно массы тела человека получается почти полкило соли в день. Хотя на самом деле мы употребляем (в среднем) 8 г соли.</p>
30	«Витаминов много не бывает». Так ли это на самом деле?	<p>Как сказал когда-то Гиппократ, «все есть лекарство, и все есть яд – все дело в дозе». Витамины должен назначать врач в строго определенной дозировке. Самодеятельность в этом вопросе может привести к серьезным последствиям.</p> <p>Передозировка витамина С, например, вызывает сильный понос, а витамина В6 – неврологические расстройства.</p>
40	Потребление яиц повышает уровень холестерина в крови?	<p>Холестерин – это строительный материал клеток организма и гормонов. Сердце и мозг в значительной степени состоят из этой жироподобной субстанции. Поэтому холестерин вырабатывается в самом организме в количестве от 1000 до 1500 мг. Через пищу поступает еще от 100 до 300 мг в день.</p> <p>Ученые доказали, что так называемая «низкохолестериновая» диета – прямая дорога к образованию холестериновых бляшек на стенках сосудов. Парадокс? Но это так! Дело в том, что, если мы ограничим себя в яйцах, молочных продуктах, а будем налегать на углеводы (вызывающие избыток инсулина), то будет синтезироваться в печени «внутренний» холестерин. И уже этот холестерин, на фоне перепроизводства инсулина, оседает бляшками на стенках сосудов.</p> <p>Так что лучшая профилактика атеросклероза – обеспечить организм именно «пищевым» холестерином, который уменьшает выработку «внутреннего» холестерина.</p>
50	Ананас -натуральный сжигатель жира?	<p>Содержащемуся в ананасах ферменту «бромелин», который расщепляет белок, приписывается способность сжигать жир. То, что расщепление белка связано со сжиганием жира, это еще тоже вопрос. Но даже если это и так, то все равно пользы от этого мало: ведь уже в желудке фермент «бромелин» расщепляется под воздействием желудочного сока и тем самым утрачивает свою «жиросжигающую» способность. И до подкожного жира «добраться» уже не может.</p>

Но это не причина отказываться от ананаса!  
Вкусный, сочный, еще и настроение поднимает!

### 3. Витамины

Цена вопроса	Содержание вопроса	Ответ
10	Какие вам известны продукты, богатые витамином А?	Витамин А или каротиноид содержится в моркови, тыкве, брокколи, сладком картофеле, помидорах, капусте, персиках, абрикосах, т.е. в ярких, цветных овощах и фруктах
20	Какие вам известны продукты, богатые витамином С?	Витамин С – это цитрусовые (апельсины, лимоны и т.п.), зеленый перец, брокколи, зелень (петрушка, укроп, салат), клубника, томаты
30	Какие вам известны продукты, богатые витамином Е?	Витамин Е находится в орехах, цельнозерновых, растительном масле, печени, оливках
40	Какие продукты богаты витамином Д?	Дефицит витамина D — явление очень распространённое, и может вызвать проблемы роста клеток органов, наибольшим из которых является кожа. Витамин D регулирует усвоение минералов кальция и фосфора, уровень содержания их в крови и поступление их в костную ткань и зубы. Вместе с витамином А и кальцием или фосфором защищает организм от простуды, диабета, глазных и кожных заболеваний. Он также способствует предотвращению зубного кариеса и патологий дёсен. витамин D содержится в кисломолочных продуктах, твороге и сыре, растительном и сливочном масле, сырых желтках; морепродуктах, печени рыб - особенно палтуса и трески; в рыбьем жире, сельди, тунце, макрели, скумбрии.
50	Витамин В9 или фолиевая кислота. Недостаёт витамина В9 – готовьтесь к появлениям язв на слизистых оболочках, воспалению языка, дёсен. Длительный гиповитаминоз приводит к	В качестве источников фолацина выступают овёс, кукуруза, картофель, соя, фасоль, лук, огурцы, морковь, салат, пастернак, петрушка, рябина, облепиха, слива, малина, инжир, арбузы.

	<p>преждевременному старению организма. Какие продукты содержат этот витамин?</p>	
--	---	--

#### 4. Напитки. Это интересно

Цена вопроса	Содержание вопроса	Ответ
10	<p>Почему раньше слово «чаепитие» вызывало ассоциации, связанные с праздником?</p>	<p>Практически до конца XVIII века чай в Россию привозили только купцы. Купить его можно было лишь в Москве, а уж об оптовых покупках можно было только мечтать. Да и цена чая была невероятно высокой. Именно поэтому чай был напитком праздничным и чаепития устраивались крайне редко</p>
20	<p>Этот напиток на Руси считался священным напитком и обязательно присутствовал в многочисленных обрядах. Например, перед свадьбой в обряде мытья невесты в бане девушки лили на каменку этот напиток с хмелем, остатки которого потом допивали. После венчания родители жениха встречали молодых хлебом и этим напитком (соль появилась значительно позже).</p>	<p>Квас</p>
30	<p>Какой чай не теряет своих свойств, даже при многократном заваривании?</p>	<p>Зеленый чай</p>
40	<p>Летописец Нестор в «Повести временных лет» поведал нам историю, как этот напиток спас город Белгород. Когда печенеги осадили его, жители терпели страшный голод и решили уже было сдаться врагам, да старец один надумил сварить из последних остатков овса и меда напиток и опустить его в колодец. На глазах печенегских</p>	<p>Кисель</p>

	парламентеров белгородцы черпали питье из колодца и ели. Увидя это, печенеги сказали: «Этот народ не победить — их сама земля кормит»,— сняли осаду и ушли восвояси. О каком напитке шла речь?	
50	Про какие напитки ранее не говорили, что его «пьют», его «кушали»?	Кисель и кофе Кофе, так вообще считался сытной и питательной жидкостью. Поэтому ранее, никогда не говорили, что кофе пьют - его всегда «кушали», «откушивали». Особенно любили «откушать кофею» столичные дамы - часто кофе величали не иначе как «вино для женщин». Появилось слово «кофейничать» - пить кофе. «Кофешенком» назвали придворный чин смотрителя за кофеем, чаем, шоколадом.

## 5. Что есть перед ЕГЭ

Цена вопроса	Содержание вопроса	Ответ
10	Полезно ли перед экзаменом употребление сладких булочек и конфет?	Избегайте употребления простых углеводов (кондитерские изделия, выпечка, сахар). Они способны обеспечить только быстрый прилив энергии, а в долгосрочной перспективе не способны помочь нашему мозгу, который нуждается в постоянном притоке углеводов для поддержания умственной деятельности.
20	Какие продукты улучшают память?	Морская рыба и стручковая фасоль
30	Какие продукты помогут успокоить нервы и обеспечить хороший сон?	Рекомендуется выпить перед сном теплое молоко или ромашковый чай
40	Что лучше съесть на завтрак в день экзамена?	Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и

		клетчатки: яйца, фасоль или грибы на тосте, тост с медом или овсянку, мюсли. Но если вы слишком нервничаете, чтобы много съесть, съешьте пару бананов, изюм или фруктовый молочный коктейль, который поддержит вас на экзамене.
50	Нужно ли брать шоколад на ЕГЭ?	Стоит помнить: шоколад быстро взбодрит вас, но эффект этот кратковременный. Это так называемые «быстрые углеводы». Если съесть его за 5 минут до экзамена, то бодрость покинет нас через полчаса. А как оставаться бодрым весь экзамен? Тут нам помогут «медленные» углеводы. Овсяная каша, может быть, не такая вкусная, как шоколад, но будет даже полезнее его. Не стоит кушать шоколад при подготовке к экзамену, но в роли допинга он пригодится.

### 6. Познавательная страничка

Цена вопроса	Содержание вопроса	Ответ
10	Те же химические вещества, которые придают цвет этой ягоде, способны облегчить боль лучше аспирина. Употребление около 20 ягод в день способно снизить воспалительные процессы и головную боль.	Терпкая вишня
20	Этот свежий фрукт плавает в воде, поскольку на 25 процентов состоит из воздуха	Яблоко
30	Эта ягода является единственным плодом, косточки которого расположены снаружи. В ней содержится больше витамина С чем в апельсинах.	Клубника
40	Он является единственной пищей, которая никогда не испортится. Археологи обнаружили продукт в древних Египетских гробницах фараонов, и он по-прежнему съедобен.	Мёд
50	Этот орех используется при производстве динамита.	Арахис

Подведение итогов игры.

**Использованные ресурсы:**

1. Женский журнал- <http://fit.w-world.ru/articles/542.html>.
2. Как правильно питаться перед экзаменами -<http://bestolkovyyj.narod.ru/kak-pravilno-pitatsya-pered-ekzamenami>
3. Как питаться перед экзаменами - [http://kuking.net/10\\_412.htm](http://kuking.net/10_412.htm)
4. Питание для ума, или что есть перед ЕГЭ - <http://www.tastykitchen.ru/kulinarnye-sovety/cto-est-pered-ege/>
5. Интересные факты о еде, которую мы едим -<http://www.glavrecept.ru/statji/eto-interesno/interesnye-fakty-o-edekotoruyu-my-edim/>