**Беседа «*ПРИЯТНОГО АППЕТИТА*»**

****

**Цель:** Формирование знаний подростков о питании, привитие культуры питания.

**Форма**: беседа.

**Подготовительная работа.**

      Разделить класс на несколько групп и каждой дать домашнее задание:

 1) подобрать пословицы и поговорки о хлебе, еде;

 2) записать домашнее меню и подумать, насколько полезны продукты, используемые в нём.

**Учитель:** - Сегодня предмет нашего разговора – еда, продукты и способы питания. О еде можно и нужно знать как можно больше -  ведь от питания зависит наше здоровье, а оно нам ох как пригодится!

Если верить хорошо вам известному Арнольду Шварцнеггеру, пять из девяти основных причин смерти в мире – атеросклероз, кровоизлияние в мозг, болезни сердца, диабет и рак – могут вызываться неправильным питанием. Гипертония  повышенное артериальное давление), избыточный вес, отложение солей тоже зависят от того, как и чем мы питаемся.

- Ну-ка, скажите честно, кто из вас частенько заменяет обед или ужин бутербродом с бутылочкой лимонада?

 Так, понятно.

-  А кто предпочитает завтракать тарелочкой аппетитной овсянки?

Очень хорошо, одобряю!

- А есть среди вас поклонники наваристого борща?(поднимают руки)

Ох, и у меня слюнки потекли…

- А для кого лучшая еда – парочка, троечка пирожных со сладким чайком?

Вот какие храбрецы, и кариес им не страшен! Понятно, у вас же есть «Орбит» без сахара, да?

Конечно, ничего страшного нет, что вы перекусили бутербродом – иногда это выручает. Но, запомните, пожалуйста, постоянная еда без разбора, второпях, может привести к разным неприятностям, вплоть до хронических болезней.

 - Как вы думаете, сколько может съесть один человек за свою жизнь?(ответы детей)

А это выглядит так:

1000кг жиров, 7000 кг хлеба,2000 кг мяса, 4000 кг рыбы, 5000 кг картофеля, 5000 штук яиц, 500кг соли и т. д. И всё это нужно запить 10 000 литров воды!

С незапамятных времён люди стали солить свою воду. Без соли есть невкусно, но и злоупотреблять ею не следует. Всё хорошо в меру. На самом деле, необходимое количество соли есть в молоке, мясе, овощах и крупах.

- Что мы понимаем под термином «правильное питание»?(ответы детей)

Верно, нужно знать, что полезно для организма, а что – нет, и уметь претворить знания в жизнь, т. е. приобрести правильные, здоровые привычки, а привычка, как известно, вторая натура.

Обратимся к истории и культуре питания на Руси.

- Вы слышали такое выражение: «Молочные реки, кисельные берега».

- Кто может объяснить, что оно значит? (ответы детей)

Выражение это употребляется в сказке, действие которой происходит «при царе Горохе», т. е. в незапамятные времена, «когда жили лешие да русалки, а над полями летали жареные куропатки».

Но так было в сказках, а в жизни кусок хлеба часто был горек и не всегда присутствовал на  столе.

  - Вспомним пословицы и поговорки о хлебе насущном, культуре питания.

 Итак, начали.

« Один с сошкой, семеро с ложкой».

« Хлеб – всему голова».

« Щи да каша – пища наша».

« Как потопаешь, так и полопаешь».

« Кашу маслом не испортишь».

« Хороша ложка к обеду».

«Какова еда и питьё,- таково и житьё».

«Ешь правильно – и лекарство ненадобно».

«Лучше хлеб с водою, чем пирог с бедою».

«Кабы не зубы, так и душа бы вон».

« С поста не мрут, а с обжорства  лопаются».

« Ужин не нужен, был бы обед».

**Учитель:** - В письменных памятниках Древней Руси отводится  много места  вопросам медицины, в том числе и советам, как правильно питаться. В « Изборнике Святослава» немало советов по диетическому питанию.

И больным, и здоровым людям рекомендовалось есть побольше овощей, к  которым отнесены также травы, ягоды, фрукты и грибы. Уже тогда люди понимали, что «силы в овощи велики», и они легко могут удовлетворить потребности организма.

Испокон веков лук и чеснок употребляют при простуде, пьют горячее молоко с мёдом, варенье из малины; рисовый отвар полезен при расстройстве желудка, вдыхание пара от горячей картошки снимает кашель, как и сок редьки с мёдом.

Вообще, что касается овощей и фруктов, можно смело сказать: все они полезны для здоровья, если помнить золотое правило – всё хорошо в меру.

   - Вспомним пословицы и поговорки  об овощах:

« Обед без овощей – праздник без музыки».

«Зелень на столе – здоровье на сто лет».

«Лук – от семи недуг».

«Морковь – прибавляет кровь».

« Хлеб да капуста лихого не подпустят».

 НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ.

* По мнению йогов, ежедневно нужно съедать один лимон. Для профилактики гриппа нужно кусочком лимона протирать дёсны и зубы.
* Брусника используется для снижения  артериального давления, обладает противовоспалительным эффектом. Морсы, кисели из брусники и клюквы очень вкусны и полезны. Клюква улучшает умственную деятельность.

     БУДЕМ ЕСТЬ КЛЮКВУ В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ!

- Ребята, скажите, а любите ли  вы чеснок?(ответы детей)

  - Не любите? Совершенно напрасно, ведь он имеет поистине волшебные свойства.

 Правда, греки считали чеснок пищей бедняков и в храмы Афродиты не пускали людей с запахом  чеснока. А вот в Древнем Египте строителям пирамид ежедневно давали несколько долек чеснока, чтобы избежать болезней и эпидемий.

Пифагор называл чеснок царём среди приправ. Попробуйте, ребята, пересмотреть своё мнение.

- Ребята, какие продукты питания вы бы отнесли к исконно русским?(ответы детей)

  -  Конечно, главное из них – картофель и хлеб.

 Картофель прочно занимает главное место на нашем столе. За счёт его мы удовлетворяем суточную потребность в витамине С. Картофелем можно лечить многие заболевания, связанные с нарушением обменных процессов; свежий сок картофеля способствует ликвидации опухолей. Картофель надо есть с кожурой, отваривая или запекая его в духовке. В кожуре находится много микроэлементов, клетчатки, витаминов. Картофель нужно класть только в кипящую воду. Категорически нельзя есть картофель с мясом, курицей, рыбой. Это затрудняет работу желудка. Без жалости выбрасывайте проросший, позеленевший картофель – в нём содержится ядовитое вещество соланин.

На самом деле картошка – «иностранка» на нашем столе. Родина её - горные плато в Перу. В Европу её привезли на испанских кораблях в середине ХVI века.

Первое время картошку выращивали любители редких растений в цветочных горшках. Французская королева украшала свои платья цветами картошки, а варёный картофель подавали только на обед королю.

В  России картошка прижилась не сразу, были даже  «картофельные бунты», но постепенно она стала одним из любимейших блюд.

А прародитель хлеба совсем был не похож на нашего современника, представляя собой кашу из размолотых зёрен, смешанных с водой. Иногда каша засыхала, и эти куски люди использовали как хлеб.

Скажите, какой хлеб вы любите больше всего – мягкий свежий?  Конечно, горячий хлеб вкуснее, но по выводам врачей, чёрствый хлеб гораздо полезнее. В последнее время участились заболевания раком пищевода, одна из основных  причин – приём горячей пищи. Не употребляйте очень горячую и очень холодную пищу, пищевод не любит таких стрессов.

- А теперь давайте поговорим о меню, которое составили ваши товарищи. Чего вкусненького они предлагают нам? Насколько полезны те продукты, из которых приготовлены блюда?! (Проанализировать и сделать выводы)

**Запомните несколько правил грамотного питания.**

           1. Продукты должны быть чистыми, свежими и качественными.

           2. Ешь без спешки. Пережёвывай пищу долго и тщательно.

           3. Не наедайся до полного насыщения и чувства тяжести в желудке.

           4. Ешь только тогда, когда возникает чувство голода, а не аппетита.

           5. Не пей чай или компот сразу после еды. Это ухудшает пищеварение.

                    Напитки лучше употреблять через 1 – 1,5 часа после приёма пищи.

           6. Не ешьте в один приём белковую и углеводную пищу. Это  означает

                   не есть мясо, яйца, сыр, колбасу вместе с  хлебом, картофелем, сладкими

                   фруктами и т. д.

           7. Не допускайте повторного подогрева пищи. Это делает её «мёртвой»

- В заключении беседы, отгадайте русские загадки про еду:

* Сидит барыня в ложке, свесив ножки.  (лапша)
* Одну меня не едят, а без меня мало съедят. (соль)
* Крепь-город, да Бел - город,

а в Бел - городе воску брат.(яйцо)

* Идёт в баню чёрен - выходит красен. (рак)
* Чисто, да не вода, клейка, да не смола,

       Бела, да не снег, сладка, да не мёд;

       От рогатого берут и живулькам дают. (молоко)

* И комковато, и ноздревато,

      И мягко, и ломко, а всех милей. (хлеб).