

**Тема уроку :** Раціональне харчування – основа нормального обміну речовин.

**Мета уроку :**

Засвоїти основні принципи раціонального харчування: перший – відповідність хімічного складу харчових речовин фізіологічним потребам організму; другий – інгредієнти, які не синтезуються в організмі і тому є життєво необхідними; максимальна різноманітність їжі - третій принцип раціонального харчування.

Оволодіти навичками визначення якості харчових продуктів, розвивати увагу , спостережливість пам'ять , пізнавальну активність , самостійність в роботі .

Виховувати бережливе ставлення до свого здоров'я, дисциплінованість , сумлінність , відповідальність , ініціативність.

**Тип уроку:** Засвоєння нових знань .

**Вид уроку :** Урок - конференція. Аналіз конкретних проблемних ситуацій.

**Обладнання:** м/м дошка, аркуші паперу, маркери.

### **Хід уроку**

#### **1. Організація класу**

#### **2. Актуалізація опорних знань. Мотивація навчальної діяльності.**

( Повідомлення теми і мети уроку)

Ми часто бажаємо друг другу здоров'я, але самі не завжди дбаємо про нього

Подивіться будь ласка на епіграф: **«Ми живемо не для того щоб їсти, але їмо для того щоб жити.»**(слайд 1) він повністю відповідає темі нашого уроку.

Чи замислювалися ви над тим, чому ми кілька разів на день бажаємо одне одному "смачного"? Тому що їжа - це джерело здоров'я, спосіб впоратися з депресією і поганим настроєм. Від того, що ми їмо, залежить наша здатність радіти життю, працювати і творити. А при неправильному харчуванні – хворіти і нервувати.

Тому перед тим як перейти до вивчення нової теми давайте пригадаємо що ми дізналися на минулих уроках. Відповідайте мені, будь-ласка, на питання.( слайд 2, 3).

#### **Вправа «Мікрофон»**

— Назвіть по черзі одну страву, яка вам подобається, і одну — яка не подобається.

— Як ви вважаєте, чи завжди те, що подобається, є корисним для здоров'я?

— Чим відрізняються корисні продукти, які можна вживати щодня, від тих, які можна вживати час від часу?

#### **Мозковий штурм**

— Назвіть причини, з яких люди їдять.

— Що, на вашу думку, називаємо правильним харчуванням?

- Щоб дізнатися тему уроку вам потрібно з хмари слів вибрати ті слова, які підходять до наших уроків.( слайд 4).

(Слайд 5.) А поговоримо ми сьогодні про раціональне харчування. Сьогодні на уроці ми дізнаємося чи вірно ми харчуємося, як організувати режим харчування, чи якісна їжа яку ми споживаємо

### III. Вивчення нового матеріалу.

**Раціональне харчування** (ratio — розумний) — достатнє в кількісному й повноцінне в якісному відношенні харчування; фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів.

Інформаційна сторінка вчителя ( слайд 6).

З давніх-давен люди надавали великого значення харчуванню як засобу збереження здоров'я. Вони помітили, що від неправильного харчування затримується розвиток дітей, виникає низка хвороб, погіршується працездатність.

Фахівці у галузі раціонального харчування стверджують, що 80% нашого здоров'я безпосередньо залежить від здорового харчування, яке полягає у встановленні гармонії між продуктами харчування та гомеостазом організму людини.

Тому на наш урок – конференцію ми запросили фахівців з даного питання.

Це: -Лікар – дієтолог,

- лікар - гастроентеролог,
- Імунолог;
- Лікар санепідемслужби.

Головна заповідь здоров'я у наш нелегкий час повинна звучати так: «Харчуватися розумно! Виявляти свої помилки у харчуванні і виправляти їх!».

А чи замислювалися ви, як же необхідно правильно харчуватися?

( слайд 7 )Про це нам розкаже лікар – дієтолог.

( слайд 8 )

$$\begin{aligned}1 \text{ г білка} &= 4 \text{ ккал} = 17,2 \text{ кДж} \\1 \text{ г вуглеводу} &= 4 \text{ ккал} = 17,2 \text{ кДж} \\1 \text{ г жиру} &= 9 \text{ ккал} = 39,1 \text{ кДж}\end{aligned}$$

Їжа повинна бути калорійною. Калорійність – це та кількість енергії, яка утворюється в організмі при окисненні спожитої їжі, вимірюється в калоріях чи в кілоджоулях.

Так ( слайд 9).

**Таблиця 1. Витрати енергії в людей, що займаються різними видами праці та у школярів**

| №  | Школярі та їх навантаження       | Ккал за добу |
|----|----------------------------------|--------------|
| 1  | Урок у 2-4 класі                 | 56           |
| 2  | Урок у 5-8 класах                | 76           |
| 3  | Урок фізичної культури           | 312          |
| 4  | Праця в майстерні                | 166          |
| 5  | Витрати енергії під час ходьби   | 212          |
| 6  | За день для учнів 1- 5 класів    | 450 – 550    |
| 7  | За 1 день для учнів 6 -11 класів | 600 – 700    |
| 8  | Сон                              | 0,83         |
| 9  | Домашня робота                   | 1,8 – 4      |
| 10 | Робота в саду                    | 2,5 – 5,7    |

|    |                                     |         |
|----|-------------------------------------|---------|
| 11 | Біг на лижах                        | 6 – 7   |
| 12 | Ранкова зарядка, гімнастичні вправи | 4 – 4,5 |
| 13 | Плавання                            | 1,9 - 3 |

**Висновок:** енергетична цінність раціону харчування повинна відповідати енергетичним витратам організму, а харчування залежить від віку, професії, способу життя, фізичного навантаження.

Один із засновників гігієни арабський лікар Авіцена, який жив у XI столітті, перший розробив правила раціонального харчування. Його поради щодо різноманітності їжі та помірної кількості споживання є актуальними і сьогодні. А інші поради щодо харчування нам надасть **лікар – гастроентеролог.**( слайд 10) Здорова людина повинна ретельно дотримуватися правильного режиму харчування: споживати їжу у відповідній кількості і в певний час, раціонально розподіляти її за масою, об'ємом, енергоємністю, складом та набором продуктів протягом дня залежно від виконуваної роботи, рухової активності, кліматичних умов чи віку людини. Як правильно обирати продукти та на що треба звернути увагу в готовій страві нам розкаже **працівник санепідемслужби** ( слайд 11). Виступ **лікаря- імунолога** ( слайд 12,13, 14). Отже, ми можемо визначити такі принципи харчування. Принципи харчування ( слайд 15).

#### **IV. Узагальнення знань учнів.**

**1.Завдання для класу : (робота в парах)** подумайте 1-2 хвилини і сформулюйте по одному правилу раціонального харчування.( слайд 16). А поки ви думаєте, давайте звернемося до нашого статиста із «Довідкового бюро», він хоче повідомити нам деякі цікаві факти і цифри.

##### **Статист.**

- Людина випиває за добу 2,5 л води взимку та до 3 л води влітку;
- Зайві 100 г вуглеводів дають утворення 30 г жиру;
- Зайва вага скорочує тривалість життя на 7 років;
- Сигнал про тамування голоду доходить до головного мозку через 10 хвилин після початку їди;
- На споживання їжі людина витрачає близько 6 років життя;
- За 70 років життя людина з'їдає близько:
- 5-8 тонн хлібопродуктів;
- 6 тонн фруктів;
- 10 – 12 тисяч яєць;
- 11 – 12 тонн картоплі;
- 50 тисяч літрів напоїв;
- 3 – 4 тонни овочів;
- 1,5 – 2 тонни масла і жирів;
- 10 – 14 тисяч літрів молока;
- 6 – 7 тонн м'яса чи риби.

##### **2.Пояснити схему ( слайд 17).**

##### **3. Пазл « Піраміда харчування». ( слайд 18).**

#### **VI. Підведення підсумків уроку.( слайд 19).**

(Підсумки роблять діти.) Здоров'я залежить від самої людини, її способу життя. Тільки сама людина може регулювати своє харчування, яке сприяє збереженню здоров'я на хорошому рівні. На основі отриманих знань необхідно сформувати індивідуальний стиль харчової поведінки і використовувати його повсякчас. Для того, щоб підібрати оптимальний комплект продуктів харчування, слід урахувати добові потреби організму людини в білках, жирах, вуглеводах і вітамінах. Також треба пам'ятати про загальні енергетичні потреби організму. Для здорової людини співвідношення основних груп органічних речовин зазвичай рекомендують на рівні 2:1:2 (білки : жири : вуглеводи відповідно). Добова потреба у вітамінах для людини значною мірою залежить від її віку.

Індивідуальні потреби людей у органічних речовинах суттєво залежать від їхнього способу життя, рівня фізичних навантажень та індивідуальних особливостей організму. Тому для визначення власного раціону бажано порадитися зі спеціалістом-дієтологом.( Слайд 20)

**VII. Домашнє завдання (запис на дошці).**

Опрацювати §30 підручника,

відповісти на питання на стор.127 ,

підготувати повідомлення на тему «Негативний вплив на метаболізм токсичних речовин» (2-3 учня по бажанню)

**Творче завдання:** Написати прислів'я про їжу , але у зашифрованому вигляді.

**1. Ситуативні задачі ( слайд 21).**

( слайд 22) Німецьке товариство харчування (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) сформулювало 10 правил, які базуються на недавніх наукових дослідженнях, які допоможуть вам харчуватися здоровою, правильною їжею.

- **Різноманітне харчування.** Насолоджуйтесь різноманіттям страв і продуктів. Ми маємо великий вибір корисних, низько енергетичних продуктів. Щоб харчування було збалансованим, а ваше самопочуття та здоров'я міцним, правильно буде дати організму всі важливо-необхідні елементи.
- **Продукти багаті злаками, картопля.** Хліб, макаронні вироби, рис, злакові пластівці, так само як і картопля містять мало жиру, але багаті вітамінами, баластними елементами, мінералами та іншими рослинними мікроелементами. Споживайте ці продукти разом з якомога меншим вмістом жирів. Щонайменше треба споживати 30 грамів баластних речовин, перед усім з цілозернових продуктів. Раціональне споживання знижує ризики багатьох хвороб.
- **Овочі та фрукти візьми «5/день».** Насолодіться п'ятьма порціями овочів, фруктів/день, по можливості свіжими, щойно приготовленими, або однією порцією соку: так ви будете цілком забезпеченими вітамінами, мінералами, баластними речовинами і вторинними рослинними елементами (наприклад каротиноїди, флавоїноїди).
- **Щоденно вживати молоко та молочні продукти; один-два рази на тиждень їсти рибу; м'ясо, ковбасні вироби, яйця – помірно.** Ці продукти містять цінні поживні речовини, як наприклад кальцій у молоці, йод, селен і омега-3 жирні кислоти в морській рибі. М'ясо є постачальником мінералів та вітамінів (B1, B6 та B12). Віддавайте перевагу знежиреним продуктам, особливо в м'ясі та молочних продуктах.
- **Менше жиру.**
- **Цукор, сіль вживати помірно.** Вживайте рідше цукор та продукти, які містять різні види цукру (наприклад глюкосироп), у тому числі солодкі напої. Приправляйте страви креативно травами, спеціями та помірно сіллю. Правильно буде вживати йодовану сіль.
- **Достатньо рідини.** Вода є життєво необхідною кожному. Пийте десь 1,5 –2 л./день, щоб підтримувати правильний водний баланс в організмі. Віддавайте перевагу мінеральній воді, з газом, чи без, або іншим низько енергетичним напоям. Алкогольні напої повинні вживатись лише іноді та невеликими кількостями.
- **Смачно, охайно готувати.** Готуйте свої страви при якомога низьких температурах, з невеликою кількістю води та жиру – так страви зберігають свої натуральні смакові якості, зберігаються поживні речовини і це запобігає утворенню шкідливих сполук. І не забувайте про десерт, наприклад, можете [зробити морозиво](#).
- **Витрачайте час і насолоджуйтесь.** Харчування це не що-небудь! Дайте собі час на їжу. Це сприяє вашій насиченості, задоволеності. Приготування та споживання їжі має бути першорядним заняттям, бо немає чогось більш важливішого ніж раціонально, правильно, збалансовано харчуватись, і покращувати таким чином власне здоров'я, самопочуття.
- **Слідкуйте за вагою.** Раціональне харчування є не єдиною умовою для підтримання нормальної ваги тіла. Залишайтеся завжди у русі. Займайтесь спортом 30-60 хв./день, бігом, [качайте прес](#), зарядкою, на турніку, або [вправами з гантелями](#), бо так ви будете відчувати себе чудово а це сприятиме вашому здоровому стану.

## 17 правил і принципів здорового харчування на кожен день:

### **1-ше Правило здорового харчування - Різноманітне повноцінне харчування:**

Правильне харчування повинно бути не тільки помірним і регулярним, але і різноманітним, тобто охоплювати всі ті продукти рослинного і тваринного походження, які містять незамінні сполуки (ті що не утворюються в тілі людини самостійно).

### **2-ге Правило - Калорійність добового раціону:**

Калорійність раціону повинна бути прив'язана до енерговитрат, тобто покривати мінімум необхідного (основний обмін) та робочу надбавку (залежить від виду діяльності). З віком калорійність добового раціону повинна знижуватися в основному за рахунок тваринних жирів і вуглеводів (хліб, картопля, цукор). Кількість білків повинна залишатися незмінною.

### **3-тє Правило - Харчування 5 разів у день:**

Нерегулярний прийом їжі призводить до порушення травлення. Найбільш раціональним є 5-разове харчування, приблизно в один і той же час. Тоді людина не переїдає, а травна система працює в звичному для неї періодичному режимі.

### **4-те Правило здорового харчування - Повільна їжа:**

Якщо ви перевтомилися, не приступайте відразу до їжі, відпочиньте трохи. Під час їжі потрібно відволіктися від думок про роботу, про справи, не слід вести серйозних розмов, читати або дивитися телевізор. Їсти треба повільно.

### **5-те Правило - Довге пережовування:**

Приймайте їжу в певний час, не на ходу. Як жувати їжу? Рекомендується робити більше 20 жувальних рухів, перш ніж, їжа, взята в рот, буде проковтнута. Спробуйте для інтересу підрахувати, скільки ви робите жувальних рухів, перш ніж проковтнути їжу. І ви переконаєтеся, що поспішаючи, зіпсуєте собі шлунок, а з ним і здоров'я.

### **6-те Правило - Необхідно відмовитися від їжі всухом'ятку:**

Рідкі страви, приготовані на м'ясних, рибних, овочевих і грибних відварах, сприяють виділенню шлункового соку. Першу страву можна супроводжувати основною з м'яса, риби, круп, картоплі та ін. Солодке їдять у кінці обіду, тоді вплив шлунково-кишкових гормонів, які виділяються після вживання цукру і сповільнюють травлення буде менш відчутний.

### **7-ме Правило здорового харчування - Овочі і фрукти:**

Їжте більше свіжих овочів і фруктів. Вони містять необхідні організму вітаміни, мінеральні солі, органічні кислоти, клітковину та інші корисні речовини. Покращують травлення, нормалізують обмін речовин.

### **8-ме Правило - Питний режим:**

Витримуйте питний режим. Пийте не менше 1,5-2,0л води в добу. Більш корисна некип'ячена вода, очищена за допомогою фільтра або мінеральна столова. У спеку, при інтенсивній фізичній роботі та після вживання багатої на білки їжі води треба пити більше.

### **9-те Правило - Білкова їжа на сніданок і обід:**

За сніданком і обідом необхідно вживати білкову їжу: м'ясо, рибу, яйця, каші, овочі, сир. Каші краще готувати на воді - вони більш корисні.

### **10-те Правило - На вечерю - молочні, круп'яні, овочеві страви:**

Вечеряти не пізніше ніж за 2 години до сну.

### **11-те Правило - Кисломолочні продукти:**

Вживайте нежирні кисломолочні продукти. Кефір містить тваринний білок, який не менш цінний білків м'яса і риби, і легкий в засвоєнні.

### **12-те Правило - Їсти свіжоприготовану їжу:**

Їжа, яка кілька днів простояла в холодильнику втрачає багато корисних властивостей. Фастфуд небезпечний великою кількістю пережарених олій, що містять канцерогени.

### **13-те Правило - Розвантажувальний день:**

1 день в тиждень робіть розвантажувальним. Якщо це важко, то хоча б 1 або 2 дні в місяць. У розвантажувальні дні нормалізується робота травної системи..

### **14-те Правило - Приймайте вітаміни:**

Для правильного харчування потрібними є вітамінні комплекси, особливо взимку-ранньою весною та при хронічних захворюваннях травної системи, коли з їжі організм не отримує достатню кількість вітамінів і мікроелементів.

### **15-те Правило - Їжте тільки коли зголодніли:**

Прислухайтесь до свого організму і не їжте, якщо ви не голодні. Це важливе правило для підтримки нормальної ваги.

### **16-те Правило - Харчування після 40 років:**

Після 40 років дуже важливо дотримуватися правильного харчування. Потрібно вживати більше знежирених кисломолочних продуктів. Вони покращують роботу кишечника і доставляють в організм кальцій, калій, фосфор і інші мінеральні речовини. В раціоні повинна бути достатня кількість овочів та фруктів. Слід особливо контролювати споживання цукру.

### **17-те Правило здорового харчування - Харчування після 50 років:**

Після 50 років організм гостро реагує на порушення водно-сольового обміну. Тому, не слід обмежувати вживання рідини. А ось вживання кухонної солі необхідно знизити.

*Правила здорового харчування дотримуватися не так вже й складно, як здається.*

*Просто треба усвідомити, що правильне харчування має стати частиною здорового способу життя, доброю звичкою, а не тимчасовою дієтою.*



## Раціональне харчування: коротка пам'ятка.

( виступ гастроентеролога)

- Розпочинайте свій ранок зі склянки теплої води (і, навіть, двох) — це допоможе активізувати травлення та запустити увесь організм.
- Приблизно через хвилин 20-30 — сніданок. Не варто завантажувати свій шлунок канапками, м'ясом або яєчною, зробіть сніданок легким: вівсяна або лляна каші, сухофрукти — заряд енергії на весь день.
- За 30 хвилин до прийому їжі випивайте склянку води — дуже легко сплутати відчуття спраги із голодом, а таким чином ви задовольните потребу у воді і з'їсте значно менше.
- Їжте часто, але невеликими порціями — закінчуйте їсти, коли ще відчуваєте легке недоїдання — це дозволить не перевантажувати шлунок і згодом, щоб наїстися, ви потребуватимете значно менше їжі.
- Робіть перерву між їжею у 2-3 години — дозвольте своєму організму усе засвоїти та перетравити.
- Не запивайте їжу. Краще випити теплої чаю або компоту приблизно через годину після їжі.
- Їжте після 18:00. Інакше ви зробите дуже довгу перерву між останнім сьогоднішнім та першим завтрашнім прийомом їжі, що не є корисним для організму. Останній раз їсти потрібно десь за 2-3 години до сну.
- Збагатіть свій **раціон** овочами, фруктами і ягодами (будьте обережними із бананами та виноградом). Наприклад, усього лише 1 яблуко щодня допоможе вчасно очищувати організм від шлаків та токсинів.
- При заняттях спортом, їжте за 1-2 години до тренування. Оберіть для цього прийому їжі легкозасвоювані вуглеводи (каші) — дайте організму енергію, що знадобиться йому під час фізичних навантажень. А після тренування найкраще їсти за годину.
- Не забувайте їсти тваринний білок на обід або вечерю. Це може бути птиця, яйця, морепродукти. Червоне м'ясо може руйнувати печінку, тому його треба їсти небагато та обережно.
- Також, організму потрібний і рослинний білок. Він міститься у квасолі, горосі, бобових, горіхах (зокрема, кедрових, грецьких та мигдалі).
- Не виключайте із **раціону жири**, що особливо потрібні нам взимку. Таким чином, можна покращити працездатність та витривалість організму. Жири містяться у молочних продуктах (домашніх), рослинних оліях (зокрема, гірчична, лляна, кукурудзяна, кедрова, соєва, оливкова). Олії чудово підійдуть до салатів у якості заправок.
- У **раціоні** обов'язково повинні бути присутні вуглеводи. Їжте каші та картоплю, хлібні та макаронні вироби, мед. Хліб краще обирати із темного борошна, а макарони — твердих сортів. Пийте цикорій та какао.
- Їжте суп у окремий прийом їжі, не поєднуйте першу та другу страви.
- Зведіть до мінімуму споживання смаженої їжі. Набагато кориснішими є варені, тушковані та приготовані на пару страви.
- За добу випивайте близько 1,5-2 літрів чистої води. Перед сном кількість води зменште.
- Пийте менше кави та чаю — вони ускладнюють засвоєння білка, не завжди позитивно впливають на серце та зір). Замініть їх натуральним цикорієм та какао, компотами та киселями, соками.
- Не піддавайтесь потягу до кондитерських виробів. Солодка випічка, згущене молоко, цукерки, тощо не несуть жодної користі для організму. Якщо захотілось солодкого, то краще з'їсти солодкий фрукт.
- Ковбасні вироби, майонез та кетчуп, газовані напої, сухарики та чіпси, фаст-фуд, шоколад (окрім гіркого), цукерки, канапки, алкогольні напої, морозиво — лише шкодять нашому організму.
- Розподіліть свій щоденний **раціон** таким чином: 56% - вуглеводи, 30% - жири, 14% - білки.
- Харчуйтесь за наступним режимом: 25% від добового об'єму їжі — сніданок (вуглеводи, клітковина, жири), 35% - обід (вуглеводи та білки), 25% - вечеря (вуглеводи, білки і жири).
- Випивайте на ніч склянку кефіру, ряжанки або простокваші — це допоможе очистити організм від процесів гниття та покращити роботу травного тракту.



## 10 продуктів для зміцнення імунітету

( виступ імунолога)

Всім добре відомо, що у холодну пору року вплив на організм різних вірусів та інфекцій значно посилюється, і ми стаємо дуже уразливими для респіраторних захворювань. Способів зміцнити імунітет існує чимало - загартовування, спорт, прогулянки, але не менш важливо стежити за своїм харчуванням і включити до раціону правильні продукти. Про ці диво-продукти, що активують захисні сили організму, ми й розповімо вам сьогодні.

### Часник

Зміцнює імунну систему та допомагає боротися з вірусами. Ще у Стародавньому Єгипті суміш солі з часником використовували як жарознижуючий засіб. А у XIX столітті Луї Пастер виявив, що часник є природним антибіотиком і здатен вбивати бактерії. Справа у тому, що в часнику міститься аліцин, який блокує потрапляння вірусів в організм, і білок, що захищає його від несприятливих впливів. Тому часник корисний і для лікування простудних захворювань, і у профілактичних цілях. Головне, пам'ятайте, що їсти його потрібно сирим.

### Мед

Мед - це просто джерело вітамінів, мінеральних речовин і мікроелементів. Завдяки цьому він має безліч чудових властивостей - нормалізує роботу внутрішніх органів, поліпшує склад крові, підвищує імунітет і навіть запобігає передчасному старінню. Можна їсти його в чистому вигляді, можна розводити водою - великої ролі це не грає. І те, й інше однаково корисно.

### Броколі

У капусті броколі міститься величезна кількість вітамінів. І саме вітаміну С, який відповідає за імунітет, у ній в декілька разів більше, ніж у цитрусових. Треба лише пам'ятати, що зберігати броколі потрібно обов'язково в замороженому вигляді, так її вітамінний потенціал зберігається довше. Окрім цього, у ній міститься ще й гормон щастя - серотонін, тому їсти цю капусту вдвічі корисно - і для тіла, і для душі.

### Журавлина

Журавлина також збагачена вітаміном С, крім того, морси та відвари з неї мають жарознижуючу дію, добре втамовують спрагу і перешкоджають розмноженню бактерій та мікробів. Пити їх корисно і в профілактичних цілях, а особливо – під час грипу та температури.

### Кисломолочні продукти

Стан імунної системи безпосередньо залежить від стану шлунково-кишкового тракту. На жаль, в житті сучасних людей існує багато чинників, які порушують його нормальну роботу - неправильне харчування, стреси, перевтома. Ось тут на допомогу шлунку приходять пробіотики - живі мікроорганізми, що створюють сприятливе середовище, насичуючи організм корисними біфідо та лактобактеріями. Пробіотики не обов'язково купувати в аптеці, адже кисломолочні продукти, такі як йогурт чи кефір, є їх натуральними джерелами.

### Шипшина

Продукту, в якому міститься більше вітаміну С, ніж у шипшині, просто не існує! Наприклад, у лимоні його аж у 40 разів менше! І, крім того, тут багато калію, магнію, заліза та органічних кислот. Поєднання всіх цих корисних речовин робить його ідеальним для підвищення імунітету, а також підтримки працездатності. З шипшини готують настоянку. Для цього потрібно 1 ст. ложку ягід залити склянкою теплої води і

дати їй постояти кілька годин (можна залишити на ніч). А якщо додати до настоянки ще й ложечку меду, і пити цей напій щодня, то ніяким застудам та інфекціям вас не здолати.

### **Морква**

У моркві багато різних вітамінів і мінералів, але головна її перевага - високий вміст каротину. Вживання в їжу свіжої моркви та морквяних соків допомагає зміцнити імунітет, запобігає появі авітамінозу, а також зменшує ризик захворювання на застуду чи грип. А якщо ви все ж таки захворіли, морквяний фреш, змішаний з медом, допоможе вам швидко встати на ноги.

### **Морська капуста**

Морську капусту поетично називають морським женьшенем, і це порівняння цілком справедливе. Ламінарія - ідеально збалансований натуральний комплекс вітамінів, мікроелементів і мінеральних речовин. Вона покращує імунітет, знижує ризик захворювання застудою, добре впливає на травлення, нормалізує обмін речовин. Приємним бонусом можна вважати те, що від неї ще й краще росте волосся.

### **Імбир**

Корінь імбиру - один з кращих засобів для підвищення імунітету та загального зміцнення організму. Крім цього, він має антиоксидантну, протизапальну, заспокійливу і спазмолітичну дію. Спробуйте щодня випивати хоча б чашку імбирного чаю, це додасть вам сил і захистить від хвороб.

### **Козяче молоко**

Завдяки високому вмісту кобальту та сіалової кислоти козяче молоко є найпотужнішим натуральним імуномодулятором. Його регулярне вживання допомагає зміцнити імунітет і протистояти інфекціям та вірусам. У холодну пору року всього лише одна склянка козячого молока у день знижує ризик захворіти на застуду вдвічі. Та й відновити сили після перенесеної хвороби воно також допомагає відмінно.





















## Потреба в білках, жирах, вуглеводах.

## (Виступ дієтолога)

**Білки.** Діти, які ростуть, потребують додаткової кількості білків у їжі (4-5 г на 1 кг маси тіла на добу). Молодші школярі у 6-7 років в середньому потребують до 70 г чистого білка на добу, старше 7 років — 75 - 80 г.

Важливо, аби діти отримували тільки оптимальну кількість повноцінних білків. При надлишках білкової їжі у дітей зникає апетит, порушується кислотно — лужний баланс, збільшується виведення азоту з сечею і калом.

Основними джерелами білка тваринного походження є м'ясо, риба, сир, яйця. У рослинних продуктах теж містяться протеїни, особливо багаті ними бобові і горіхи.

**Жири,** що потрапляють в організм з їжею, в процесі перетравлення в тонкій кишці розщеплюються на гліцерин та жирні кислоти, які переважно всмоктуються з кишківника в лімфу і частково у кров. В організмі з цих речовин синтезується власний жир, який перш за все є багатим джерелом енергії (1 г жиру при катаболізмі виділяє 9,3 ккал енергії).

3 жирами в організм надходять жиророзчинні вітаміни (А, Д, Е, К).

Жири їжі, як і білки, поділяються на повноцінні і неповноцінні. Повноцінні жири містять чотири ненасичені жирні кислоти (олеїнову, лінолеву, ліноленову, арахідонову), які не синтезуються в організмі і надходять тільки з їжею (в основному з олією рослинного походження, з курячим та гусячим жиром). Якщо кількість ненасичених жирних кислот падає нижче 1 % від загальної кількості жиру в раціоні харчування за добу, то може знижуватись еластичність судин, підвищуватись вміст холестерину в крові та ін.

На 1 кг маси тіла за добу рекомендується вживати приблизно 1,25 г жиру (в середньому 80-100 г за добу): 17 % по масі і до 30 % по енерговитратам. При фізичних навантаженнях потреба у жирах зростає у 1,5-2 рази.

Джерелом жиру є тваринні жири і рослинні масла, а також м'ясо, риба, яйця, молоко і молочні продукти. Сир жирний, вершкове морозиво, вершки, баранина, яловичина і кури 1-ї категорії, яйця, сардельки яловичі, ковбаса чайна, сьомга, осетер, сайра, оселедець жирна, ікра

Для кращого всмоктування жиру в їжі дітей повинно бути достатньо вуглеводів, які сприяють більш повному окисленню жирів і запобігають накопиченню у крові кислих продуктів обміну жирів.

**Вуглеводи** є найбільш доступним джерелом енергії в організмі. В процесі перетравлення їжі вуглеводи розщеплюються до глюкози, яка з кров'ю постачається до клітин і засвоюється ними, приймаючи участь у будові клітинних мембран та в енергетичному обміні. Особливістю обміну вуглеводів є їх здатність швидко роз-падатись та окислюватись, що дає можливість миттєво мобілізувати енергетичні ресурси організму при фізичних та психоемоційних стресах. Відомо, що при значному стомленні, наприклад, в період спортивних змагань, достатньо з'їсти декілька шматочків цукру або цукерок, щоб поліпшити стан організму.

Вуглеводи відіграють також велику роль у синтезі нових клітин, входять до складу клітинних мембран та органел, цитоплазми та інших структур.

На 1 кг маси тіла дітям молодшого шкільного віку потрібно вживати до 12-15 г вуглеводів за добу (1 г вуглеводів при розпаді дає 4.1 ккал енергії). Загальна потреба за добу у вуглеводах в середньому для дітей 4-7 років становить до 290 г; у 9-13 років до 370 г; у 14-17 років до 470 г; для дорослих до 500 г.

**Продукти, що містять вуглеводи**

Цукор, цукерки, мед, мармелад, печиво здобне, крупи, макарони, варення, фініки, родзинки

Хліб, квасоля, горох, вівсяна крупа, шоколад, халва, тістечка, чорнослив, урюк

Сирки сирні солодкі, зелений горошок, морозиво, картопля, буряк, виноград, вишня, черешня, інжир, банани

Морква, кавун, диня, абрикоси, персики, груші, яблука, сливи, апельсини, мандарини, смородина, полуниця, агрус, чорниця, лимон

Харчовими джерелами глікогену є печінка, м'ясо тварин і птахів, риба.

**Статист.**

- Людина випиває за добу 2,5 л води взимку та до 3 л води влітку;
- Зайві 100 г вуглеводів дають утворення 30 г жиру;
- Зайва вага скорочує тривалість життя на 7 років;
- Сигнал про тамування голоду доходить до головного мозку через 10 хвилин після початку їди;
- На споживання їжі людина витрачає близько 6 років життя;
- За 70 років життя людина з'їдає близько:
- 5-8 тонн хлібопродуктів;
- 6 тонн фруктів;
- 10 – 12 тисяч яєць;
- 11 – 12 тонн картоплі;
- 50 тисяч літрів напоїв;
- 3 – 4 тонни овочів;
- 1,5 – 2 тонни масла і жирів;
- 10 – 14 тисяч літрів молока;
- 6 – 7 тонн м'яса чи риби.

( виступ працівника санепідемслужби)

Різноманіття продуктів на прилавках магазинів сьогодні дає покупцеві необмежену свободу вибирати для свого столу те, що йому подобається. Але це ж різноманіття часом ставить споживача в глухий кут, оскільки виробників і назв продуктів багато, а розуміння, що з них віддати перевагу – мало.

Є один нескладний алгоритм дій, як правильно вибирати продукти харчування, дотримуючись якого, ви без зусиль зможете визначити для себе ті марки, які будуть не тільки смачними, а й корисними, і при цьому не найдорожчими.

### **Правила вибору якісних продуктів**

#### **1. Уважно вивчіть назву.**

У більшості випадків стандартну назву продукту – синонім якості, відповідного державному стандарту. Тобто тільки «Сметана», і ніякої «Сметанки».

#### **2. Вибирайте ті продукти, на яких вказано відповідність ГОСТу.**

ГОСТ – це сукупність вимог до якості продукту, встановлених державою. Відповідність цим вимогам означає, що виріб безпечно для вживання та вироблено з дотриманням усіх необхідних норм. Знаючи, якого ГОСТу повинен відповідати той чи інший товар і, знайшовши його згадка на етикетці, ви точно забезпечите собі від відвертих підробок.

#### **3. Якісний товар не може бути найдешевшим.**

Вирішуючи проблему, як правильно вибирати продукти, найкраще віддати перевагу товари середньої цінової категорії. З урахуванням великої конкуренції, їх виробники прагнуть завоювати покупців саме якістю своєї продовольчої продукції.

#### **4. Вибирайте відомих великих виробників.**

#### **5. Завжди дивіться на зовнішній вигляд виробу.**

Бачите на прилавку пом'яту упаковку, деформовані банки, застарілі пательні або відчуваєте неприємний запах – проходите мимо. Все це ознаки неправильного зберігання, порушень умов перевезення та терміну придатності. Продукти харчування, які ми вибираємо для нашого столу, повинні радувати не тільки шлунок, але й очі.

#### **6. Перевіряйте термін придатності.**

У кожного продовольчого продукту є свій термін придатності, після закінчення якого він є непридатним до вживання. Чим менше загальний термін придатності, тим менше консервантів і стабілізаторів в його складі. Бачите перебиті кілька разів цифри на упаковці – продукт упаковували вже

#### **7. Вивчайте склад на етикетці.**

Інформацію на упаковці друкують не просто так. Там можна знайти і все Е-добавки (шкідливі і не дуже), і все замінники натуральних складових, і вміст білків, жирів і вітамінів, і часто навіть калорійність. Сподіваємося, що ці нескладні правила, як вибирати продукти правильно і з користю для здоров'я, допоможуть вам зорієнтуватися в огромній світі гастрономічного різноманітності.