**Відділ освіти**

**Козівської районної державної адміністрації**

***Батьківський всеобуч***

**Підготувала:**

ЗДВР, вчитель біології та

 «Уроків для сталого розвитку»

Козівської ЗОШ І-ІІІ ст №2

**Атаманчук Надія Любомирівна**

***2015***

**Мета:** поглибити знання батьків про раціональне харчування школярів, дати корисні поради щодо вживання школярами різних напоїв на основі результатів проведеного дослідження школярами про вплив різних напоїв ні ріст і розвиток живих організмів, пропагувати ідеї стійкого розвитку серед батьків; розвивати екологічне мислення та культуру серед батьків; виховувати бережливе ставлення до власного здоров’я та здоров’я своїх дітей.

Доброго дня, шановні батьки.!

Сьогодні ми знову торкаємося теми здоров’я наших дітей. Адже, як говорив Герофіл: «Без здоров’я і мудрість незавидна, і мистецтво бліде, і сила в’яне, і багатство без користі, і слово без сили» Лише гармонійно здорові діти можуть старанно навчатися, працювати у повну силу, духовно збагачуватися.

А від чого залежить стан нашого здоров’я? Ми є тим, що ми їмо і сьогодні більшість хвороб обумовлені продуктами харчування. Оскільки без їжі людина може обійтися місяць, а без води лише кілька днів, то спочатку з’ясуємо, які напої щодня споживають наші діти.

Більшість учнів надають перевагу концентрованим магазинним сокам, солодким газованим напоям, поодиноко можна спостерігати, коли учні п’ють мінеральну воду. Сьогодні ми дуже багато чуємо по ЗМІ про небезпечний вплив різноманітних напоїв на організм людини. Це спонукало учнів нашої школи минулого року працювали над дослідницьким проектом «Вплив напоїв на ріст і розвиток живих організмів». У рамках цього проекту ми посадили 4 однакових молодих стеблових живці традесканції білоквіткової і протягом 2 місяців поливали їх різними напоями: соком «Садочок», «Кока - Колою», мінеральною водою і водою з нашого Козівського джерела. Крім того ми замочили куряче яйце у «Кока - колі» та насіння квасолі у цих напоях. Результати дітей шокували. (від соку та газованої солодкої води насіння і рослини не росли і не розвивалися, традесканція, яку поливали мінеральною водою відставала у темпах росту, за 2 місяці єдині живці, яких поливали простою джерельною водою, зацвіли ). Ми вирішили з’ясувати, які ж речовини могли викликати такі зміни:

1. Цукор (не вказано чи дійсно цукор, а не, припустимо, цикламат, аспартам або сахарин, які особливо небезпечні для здоров’я людини) Цукор у цьому напої міститься в надмірно великій кількості - 10,6 г, у так званій «шоковій дозі». Мозок звикає до такої дози, і виникає залежність (!).
2. Діоксид вуглецю, який входить до складу всіх газованих напоїв — у харчовій промисловості  позначається як Е 290 і використовується як консервант. Вважається безпечною харчовою добавкою, хоча в деяких експериментах знижував здатність до відтворення потомства.
3. Барвник цукровий колер ІV (карамель ), отриманий аміачно – сульфітною технологією – дозволений на території України. Як стверджує група активістів за здорове харчування, що базується у Вашингтоні, в американських лабораторіях вчені встановили, що ці речовини викликають рак легенів, печінки, рак щитовидної залози і лейкемію.
4. Ортофосфатна кислота E338 **.** Викликає подразнення очей і шкірних покривів. Якщо вживати у невеликих кількостях, то вважається безпечною, проте при вживанні у великих кількостях призводить до руйнування зубів та втрати кальцію у кістках
5. Кофеїн, що входить до складу коли э сильним сечогінним, а концентрація глюкози в напої перевищує її вміст у крові – все це призводить до того, що «Кока – кола» виганяє воду спочатку у кров, а потім із організму, викликаючи спрагу. Кофеїн знижує засвоюваність кальцію, який так необхідний нашому організму. Вимивання кальцію приводить до остеопорозу - втраті кісткової маси. Діти, що споживають багато кофеїну, більше неспокійні, погано засинають, часто страждають від головних болів. У них може порушуватися здатність концентрувати увагу.

Окрім кока – коли, особливо небезпечними для здоровя людини є солодкі газовані напої з червоними, оранжевими барвниками **Е121, Е123 є ракотворними.** Звичайно, стакан газованої води навряд чи може завдати істотної шкоди, але якщо напружувати свій організм регулярно й у великій кількості, то порушення обміну речовин, зайва вага, зіпсовані зуби, проблеми з травленням не змусять довго на себе чекати. А чи знаєте ви, що після однієї склянки такого напою необхідно випити не менше 30 склянок води? Тільки тоді можна зменшити шкоду, яку наносить людині цей напій.

**Нектари та** соки також містить багато цукру і калорій.

* Більшість соків містить багато кислот, які сприяють руйнуванню зубної емалі. Кислотні соки "поглинають" кальцій з організму і, отже, повинні використовуватися з великою обережністю, особливо при остеопорозі.
* Найбільш поширений спосіб обробки і виробництва магазинних соків - розбавлення водою сокового концентрату. На жаль, в процесі концентрації під впливом високої температури знищується половина вітамінів, розсіюються ароматичні речовини, а деякі амінокислоти і вуглеводи змінюють свою структуру і стають не корисними для організму.
* [Глюкозо-фруктовий сироп](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D0%BB%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D0%BE-%D1%84%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%BF&action=edit&redlink=1), інгредієнт багатьох соків, може призводити до виникнення діабету другого типу.
* E330 (лимонну кислоту) деякі автори вважають канцерогенною. Але жодного наукового доказу цього наразі не представлено.  Крім того лимонна кислота розчиняє солі кальцію, що входять до складу зубів.

Єдиний напій, який може з успіхом замінити воду, – це сік зі свіжих фруктів або овочів (тільки те і інше не треба змішувати). Однак добова порція свіжевижатого соку не може перевищувати 250 мл. В іншому випадку користь від нього перетвориться на шкоду. Отже, нам з вами нічого не залишається, як тільки пити чисту воду протягом дня і привчати до цього наших дітей..

 Чиста природна вода – найнеобхідніша для організму речовина. Якщо вона потрапляє до організму в достатній кількості, вона зберігає молодість на клітинному рівні. Недарма рекомендують випивати не менше 2 -2,5 літрів води на день. Спробуйте починати день зі склянки води натщесерце. Сніданок - через півгодини. І далі весь день привчайте себе і дітей до води, випиваючи по склянці кожні 2-3 години (приблизно). Ви відчуєте себе набагато краще: голова світла, тіло легке, а головне, через деякий час з подивом зрозумієте, що панічний голод кудись відступив. Особливо ввечері.

Враховуючи що у нас на селищі цукрового заводу питна вода із крана постачається тільки до 10 ранку та після 16 години. Учні нашої школи не мають змоги просто попити води, коли відчувають спрагу, тому змушені купувати напої. Враховуючи потреби школярів та піклуючись про їхнє здоров’я, педагогічний колектив вирішив доставляти у школу питну бутильовану воду «Аляска».

Питна вода «Аляска» – це кришталево чиста вода європейської якості. Вона проходить очищення за допомогою системи Anti Scale Complex\*, завдяки якій всі небажані речовини усуваються, а корисні мінерали зберігаються в ідеально збалансованому вигляді. Це означає, що «Аляска» має чудовий смак, корисна для здоров'я і не залишає накипу.

Мінеральний склад води «Аляска»: йод < 2 мкг/дм 3

калій 2 мг/дм3

кальцій 2 мг/дм3

магній 17 мг/дм3

натрій 16,3 мг/дм3

сухий залишок 115 мг/дм3

фториди 0,06 мг/дм3

**Харчування**

А тепер повернемося до харчування школярів. Здоров'я кожної людини багато в чому залежить від якості тих продуктів живлення, які він споживає. Найчастіше можна побачити, як наші учні вже на 1 модулі їдять булочки, рогалики, круасани. Якщо ж ми глянемо на їхній склад, то це величезна кладова вуглеводів та жирів. Вони швидко засвоюються, провокують різке вихлюпування жовчі і через якийсь час знову хочеться їсти. Дітям корисні так звані тугоплавкі вуглеводи. Вони містяться в різних крупах. Каші, каші і ще раз каші! Бажано на сніданок або обід, різні і щодня. Оскільки каші засвоюються довше, дитина довше відчуває ситість і немає необхідності в постійних перекусах. І вага тримається в нормі, і достатньо енергії для росту. Не дарма ж кволим і слабким кажуть: "мало каші їв".

**Важливість сніданку**

 Для дітей дуже важливо почати день з поживного сніданку, щоб забезпечити себе енергією, необхідної протягом дня в школі. Не давайте вранці продукти підвищеного ризику - жирні або солодкі, виключіть також чіпси, цукерки та печиво. Це продукти з високим вмістом насичених жирів і цукру, які не мають високої поживної цінності, але викликають залежність. Їх часте вживання підвищує ризик серцевих захворювань і ожиріння. Головні правила харчування свідчать, що між прийомами їжі краще вживати продукти з низьким вмістом калорій, такі як сир, фрукти або йогурти.

**Збалансоване харчування**

 Дієтологи рекомендують вибирати для харчування підлітків збалансовані за змістом і різноманітні продукти. Щодня в раціоні повинні бути: м'ясо, риба або яйця, щоб отримувати достатню кількість білка. Білок є важливим для побудови і відновлення тканин зростаючого організму. Рекомендується також вживати знежирені молочні продукти - вони багаті вітаміном D і кальцієм. Давайте підлітку цільнозерновий хліб, а також свіжі овочі та фрукти щодня.

На жаль у наш час не завжди можна бути упевненим в екологічній чистоті продуктів, що потрапляють до нас на стіл.

Тому рекомендується включати в свій раціон більше тих овочів і фруктів, які були вирощені на своєму городі та у власному саду, ці продукти не містять канцерогенних речовин. Куплені овочі та фрукти перед вживанням рекомендується з особливою ретельністю мити - можна навіть з щіткою; річ у тому, що виробники овочевої та фруктової продукції часто для кращого збереження плодів обробляють хімічними засобами...

 Але чи часто наші діти споживають яблука, моркву, салати з свіжої та квашеної капусти, столового бурячка, узвари із сухофруктів Це наші кладові вітамінів з давніх давен, зокрема, яблука – рекордсмен серед фруктів за кількістю поживних речовин; капуста квашена – лідер за вмістом вітаміну С, а свіжа – виводить шлаки та холестерин; помідори – корисні для серця (джерело калію); часник – зміцнює імунну систему; горіхи – пожива для мозку та нервової системи; морква – для клітин, багата вітаміном А; лимон – укріплює організм у сезон застудни захворювань, джерело вітаміну С і солей калію але. На жаль, ми привчаємо дітей до різноманітних салатів з майонезом, чіпсами, сухариками, які тільки приносять шкоду молодому організму.

**Звести до мінімуму смажені блюда в раціоні школяра**

Не рекомендується дуже часто включати в меню дитини смажені блюда, а особливо на вечерю. Все смажене важче піддається перетравленню; з одного боку, смажена їжа повільніше перетравлюється, тобто, травнева система довше навантажена, і в органів травної системи залишається менше часу для відпочинку; з іншого боку, для обробки смаженої їжі потрібна більша кількість травних соків, а значить, організм потребує додаткового постачання речовин, що входять до складу цих соків; є і ще важлива обставина: виділення додаткової кількості травних соків і триваліший процес перетравлення вимагають додаткових енергетичних витрат - організм змушений витрачати на перетравлення їжі енергію, яку він міг би направити на будь-які інші потреби. Потрібно враховувати також, що в смаженій їжі міститься набагато більше канцерогенних (ведучих до раку) речовин, чим у вареній їжі. Особливо багато канцерогенів в їжі, що підгоріла, або ж неодноразово пережарена одна і та сама олія

  Зі всіх можливих способів приготування їжі рекомендується віддавати перевагу: вариву, тушкуванню, запіканню в духовці, швидкому обсмажуванню.

Оскільки вітамін С (аскорбінова кислота) - з'єднання, що не відрізняється великою стійкістю і досить швидко руйнуться при дії високої температури, продукти харчування, що піддалися термічній обробці містять цього вітаміну мало, а інколи і не містять зовсім. В декілька меншій ступені від дії високої температури руйнуються й інші вітаміни. Залежність проста: чим довше вариться (смажиться) яке-небудь блюдо - суп, наприклад, - тим менше в ньому вітамінів; важливо враховувати ще і те, що з кожним подальшим підігріванням вітамінна цінність блюда знижується; тим часом в багатьох сім'ях буває - блюдо, приготоване про запас, підігрівають по декілька разів.

Щоб з їжею в організм потрапляла достатня кількість вітаміну С та інших вітамінів і корисних речовин, рекомендується частіше включати в меню блюда з сирих овочів і фруктів - в тертому вигляді, у вигляді салатів, соків і так далі.

При термічній обробці руйнується і частина клітковини, яка міститься в овочах і фруктах. Клітковина не володіє поживною цінністю, проте вона вельми благотворно впливає на травний процес. Збільшення в раціоні кількості сирих овочів і фруктів ефективно сприятиме травленню, а також сприятиме збереженню травної системи в здоровому і хорошому функціональному перебуванні на багато років.

**Ніякого фаст-фуда!**

 Дослідження показують, що підлітки часто їдять нездорову їжу поза домом (хот – доги, картопля фрі і т.д.). Головні правила фаст-фуду - смачно, калорійно і малими порціями. Причому смак практично завжди досягається за допомогою штучних його підсилювачів (глутамату натрію). Наприклад, добавка Е 621, яку активно застосовують для покращення смакових властивостей багатьох продуктів (у тому числі й «Мівіни») суттєво впливає на зір. До висновку, що найбільш розповсюджена харчова добавка може призвести до сліпоти дійшли і японські вчені із Університету Хіросакі, які вивчали вплив глутамату натрію на зір у гризунів. То що ж це за добавка, і яким чином вона потрапила до більшості улюблених нами продуктів: сухариків, чіпсів, ковбас, соусів, майонезів, кетчупів, швидкосупів, напівфабрикатів, шоколадних батончиків...

 Швидке харчування, яке підлітки часто вважають за краще, відрізняється високою концентрацією насичених жирів, холестерину і солі.

 Експерти рекомендують на обід їсти їжу, що містить всю групу корисних речовин.

**На сьогоднішній день безкоштовним гарячим харчуванням забезпечені діти з малозабезпечених сімей, сироти і позбавлені батьківського піклування. На жаль, але і ці школярі регулярно не харчуються у шкільній їдальні. Дуже мало наших школярів купують повноцінний обід у шкільній їдальні.**

 **Фітонциди в раціоні школяра**

 Ефективно знищують інфекцію - як бактеріальну, так і вірусну - фітонциди. Продукти, що містять ці речовини можуть широко використовуватися як профілактичний і лікувальний засіб. Найбільш відомі джерела фітонцидів - цибуля, часник, хрін. У значно менших кількостях ці речовини наявні у винограді, цитрусових, яблуках, в таких ягодах, як брусниця, калина, полуниця, , кизил, обліпиха; виявлені фітонциди і в овочах - в моркві, овочевому перці, пастернаку, помідорах, ріпці і в багатьох інших рослинних продуктах.

 **Вітаміни і мінеральні речовини в раціоні школяра**

 Щодня і в достатніх кількостях організм дитини шкільного віку повинен отримувати вітаміни і мінеральні речовини. Недолік будь-якого з вітамінів або мінералів може призвести до серйозних порушень здоров'я. Гипо- і авітамінози, а також недолік мінеральних речовин зазвичай мають місце при одноманітному харчуванні. Діє простий принцип: чим різноманітніше харчування, тим менше вірогідність того, що якогось з речовин в організмі не діставатиме. **У раціоні постійно повинні бути присутні м'ясо, птиця, риба і морепродукти, молоко та молочні продукти, крупи, бобові, овочі, фрукти, горіхи, насіння і т.д.**

 Необхідність для харчування підлітків кальцію є найвищою в цьому віці. Кальцій необхідний для зміцнення кісткової і зубної тканини. Недостатнє його споживання в роки росту організму може призвести до остеопорозу у дорослому житті. В нежирному сирі, молоці і йогурті міститься найбільша кількість кальцію. Бажано, щоб підліток споживав більше зелених овочів і риби.

 Залізо є ще одним важливим мінералом для організму підлітків, особливо для дівчаток. Дефіцит заліза тягне за собою виникнення почуття втоми, втрату апетиту, ослаблення імунної системи і анемію. Багаті залізом продукти: м'ясо, сухі зернові сніданки і бобові.

Деякі вітаміни, а саме - А, С, Е, В6 - відрізняються анти-оксидантними властивостями, тобто вони найактивнішим чином беруть участь в нейтралізації так званих оксидантів, або вільних радикалів (вільні радикали - це молекули, що дестабілізуються, що виникають в організмі в результаті процесу окислення: вільні радикали заставляють клітини організму мутувати і є причиною розвитку різних онкологічних хвороб). Крім того, антиоксиданти здатні пригнічувати бактерії і віруси, і тому продукти, вказані вітаміни, що містять у великій кількості, рекомендується частіше приймати як профілактичні та лікувальні засоби проти інфекційних захворювань. Джерелами вітаміну А для організму є риб'ячий жир, печінка, яйця, масло коров'яче, сир; у формі бета-каротину (провітаміну А) цей вітамін міститься в багатьох рослинних продуктах - в моркві, шпинаті, зеленій цибулі, помідорах, червоному перці, щавлі, абрикосах, яблуках та в інших яскравих плодах. Вітамін С - це той вітамін, якого організм вимагає в найбільшій кількості. Вітамін С міститься практично в усіх продуктах рослинного походження, але більш за все його в плодах шипшини, в чорній смородині, червоному перці, щавлі, шпинаті, зеленій цибулі, цитрусових, капусті, зеленому горошку. Найбільш відомими джерелами вітаміну Е для організму людини є різні рослинні масла: кукурудзяне, соняшникове, обліпихове, соєве і т.п.; крім того вітамін Е у великій кількості міститься в молоці, яйцях, пророщеній пшениці, горіхах, насінні.

 Слід пам'ятати, що потреба у вітамінах значно підвищується, якщо організм дитини випробовує додаткове фізичне навантаження. Тому, якщо дитина займається будь-яким видом спорту, організм її повинен отримувати більше вітамінів - з продуктами харчування або у вигляді вітамінного препарату, рекомендованого лікарем.

*Притча про насіння.*

*Одного разу жінці приснився сон, що вона потрапила в магазин, де продавалося видима-невидима кількість чарівних товарів.*

*- Добрий день. Який чудовий магазин!- Вигукнула вона з радістю.*

*-І вам, доброго дня,- відповів продавець.*

*-А що у вас можна купити?- Запитала жінка.*

*-У мене можна купити все,- прозвучала відповідь.*

*-У такому випадку дайте мені, будь ласка,* ***здоров'я, щастя, любові, успіхів і багато грошей.***

*Чоловік доброзичливо посміхнувся і пішов у підсобне приміщення за замовленим товаром. Через деякий час він повернувся з маленькою паперовою коробочкою.*

*- І це все?!- Вигукнула здивована і розчарована жінка.*

*- Так, це все,- відповів продавець. І додав:*

*- Хіба ви не знали, що в моєму магазині продається тільки насіння*?
Дякую за увагу!