

Сценарий

День здорового питания «Простые секреты здорового питания»

Цель: расширить представление воспитанников о здоровом образе жизни.

Задачи:

- *Способствовать воспитанию культуры сохранения и*
- *Способствовать формированию привычки правильно питаться и соблюдать режим питания.*
- *Способствовать выработки навыков выбора правильных продуктов питания и составление ежедневного рациона.*

Ведущий: Добрый день, дорогие гости! Мы очень рады видеть вас на празднике здоровья. Здоровым быть здорово – это знает каждый, но, к сожалению, не каждый знает, что одним из главных условий здоровья человека является правильное питание. О секретах здорового питания и пойдёт речь на нашем празднике.

Здоровое и правильное питание, является неотъемлемой частью системы ЗОЖ человека, и конечно, здесь есть свои секреты, которые позволяют поднимать состояние организма на более высокий, продуктивный, принципиально новый уровень качества жизни.

Правильный режим питания и осведомлённость обо всех полезных элементах, содержащихся в продуктах, будут невероятно полезны для каждого из нас. Мы можем предотвращать болезни и заболевания, используя самое мощное лекарство – еду.

Грамотно подобранная диета, правильный подход к питанию, является ключом к потере лишнего веса, набору мышечной массы или же вовсе может выступать в качестве профилактики/лечения многих заболеваний связанных с подавлением нормальной микрофлоры желудка (гастрит, язва, дисбактериоз).

Первый секрет здорового питания – постарайтесь заменить искусственную и синтетические полуфабрикаты и продукты питания на натуральные продукты. Секрет здорового питания состоит в том, чтобы использовать пищевые продукты, выращенные органически, если возможно. Добавьте в свой рацион полезную и здоровую пищу. Например, почти все кисломолочные продукты содержат бактерии, которые оказывают на организм только благотворное влияние и не наносят никакого вреда. Крупы являются энергетической основой любого здорового питания, да и рецептов приготовления каш существует очень много. Можно комбинировать гречневую, овсяную, пшеничную, рисовую или перловую крупу с овощными салатами и сухофруктами. Следующая группа полезных продуктов – растительные масла. Они обладают противопаразитными свойствами, содержат необходимые для организма жирные кислоты и витамины. Наиболее полезным маслом считается не рафинированное масло. Ежедневный рацион

питания должен включать: хлеб из отрубей и с пищевыми волокнами, овощи, фрукты, бобы и орехи, растительные жиры должны быть включены, но расчетливо.

Другой секрет здорового питания – избыточное количество сладости вредно для организма. Мы привыкли думать, что сладкое помогает работе головного мозга. Однако, углеводы, содержащиеся в конфетах и шоколаде, снабжают мозг энергией ненадолго. А вреда приносят много. Это и кариес, и диабет и вред от консервантов и красителей, которые с лихвой добавлены в такие продукты. То же самое касается и сахара. Необходимые для организма фруктоза и глюкоза, на которые сахар распадается в организме, содержится в других продуктах, в фруктах, сухофруктах, меде и овощах. А сахара в чистом виде нет в природе, кроме как в искусственно выведенных сахарном тростнике и сахарной свекле.

И наконец, **самый главный секрет** здорового питания, который и не секрет вовсе: важнейшая часть любого рациона — это овощи и фрукты, а еще лучше, если они выращены у себя в саду и огороде. Про полезные вещества, в них содержащиеся, написаны целые библиотеки. Не забывайте, однако, соответствующим образом обрабатывать эти продукты, так как в них содержится различная патогенная микрофлора: бактерии, личинки глистов. Все-таки овощи и фрукты растут в непосредственном контакте с землей.

Многие думают, что если они не едят полноценную и здоровую еду, то легко смогут восполнить недостаток полезных витаминов и микроэлементов, употребляя витамины в таблетках. Но человеческий организм получает витамины и полезные вещества их натуральных продуктов более легко, чем из пилюль. Поэтому чаще употребляйте овощи и фрукты. Зеленые овощи и фрукты должны стать преобладающими в вашем питании для естественного источника витаминов и полезных ископаемых. Вообще без фруктов и овощей, очень трудно иметь хорошее здоровье. Предпочтите реальную пищу витаминам.

Заставьте эти секреты работать в вашей жизни, и вы поймете в течение времени, что поднимаете ваше здоровье к новому уровню, вместо того чтобы жертвовать вашим здоровьем из-за бедной полезными веществами пищи.

Здоровое питание — это верный путь к сохранению молодости, долголетия, хорошего самочувствия, здоровья и духовного развития. Ведь, как отмечали греки в древние времена, в здоровом теле — здоровый дух.

Вот и подошло к концу наше мероприятие.

Мы говорим вам большое спасибо!

Надеюсь, вам понравилась наша беседа, и мы ещё встретимся!