**РАДИОЭФИР**

**22.11.2022 года**

**Позывной школьного радио**

Доброе утро! (Добрый день!) В рамках проведения «Недели Здорового Питания!» свой эфир открывает радио «Шестая параллель» и я, социальный педагог школы, ответственный за организацию питания Светлана Петровна Галицкая.

А поговорим мы сегодня о пищевых рисках, о продуктах, опасных для здоровья! О **«Вредной пятёрки и полезной десятки»**

**КОНЕЧНО ЖЕ сначала о ВРЕДНОЙ ПЯТЕРКИ!!!**

***1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.***

Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

***2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из******пюре****.*

В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

***3. Сладкие шоколадные батончики.***

Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

***4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми*** ***скрытыми жирами.***

В их составе сало, внутренний жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

***5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.***

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

***Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки и множество других пищевых изделий***.

Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

- Что значит рациональное питание? (Рациональное значит правильное, разумное.)

- Что такое баланс? (Равновесие.)

- Согласны ли вы с шуткой, что сбалансированное питание - это чипсы в правой руке и чипсы в левой? (Нет, не согласны.)

- Что же означает сбалансированное питание? (В пище должно быть уравновешено содержание различных веществ.)

- Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты? (Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы.)

- Как соблюдать режим питания? (Нужно есть в определенное время, на ночь не переедать.)

- К чему приводит неправильное питание? (К ожирению, болезням желудка, кишечника, печени.)

Оттого, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание - это важнейшее условие здорового образа жизни.

Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и **самые полезные.** Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты?

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечно-сосудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. И это ***- Яблоки***

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства это овоща не пропадают даже при термической обработке. И это - ***Лук***

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. И это - ***Чеснок***

4. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. И это - ***Морковь***

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях. И это - ***Грецкий орех***

6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг. И это - ***Рыба***

7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. Это - ***Молоко***

8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. Это - ***Мед***

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий***.*** Это - ***Бананы***

10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков. Это - ***Зеленый чай***

Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи единодушны - неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым.

Ребята, всех Вас и Ваших родителей хочу пригласить на участие в мероприятии в ВК «Домашняя кухня», ссылка брошена в родительские и Ваши группы. Голосование будет в четверг, победителей ждет приз!!!

Я хочу пожелать вам:

* Никогда не болеть;
* Правильно питаться;
* Быть бодрыми;
* Вершить добрые дела.

**В общем, вести здоровый образ жизни!**