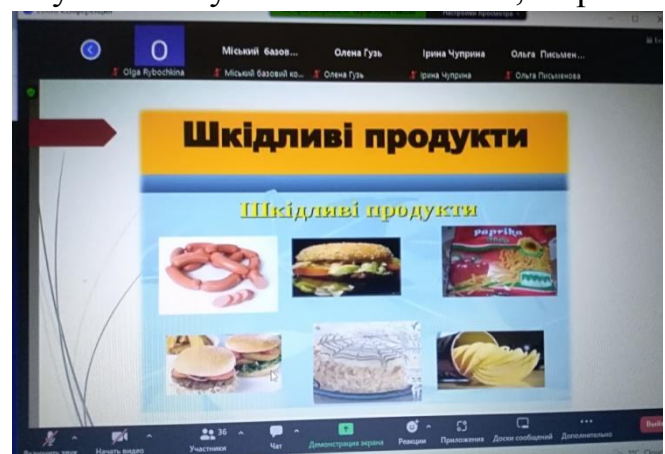




29 листопада 2022 року на базі ВСП «Фаховий коледж «Політехніка» Державного університету економіки і технологій» під керівництвом викладачів **Ніколи Алли Анатоліївни та Тюганової Марії Сергіївни** відбувся відкритий виховний захід для студентів I курсу на тему: **«Здорове харчування – це легко»**.

Мета: розширити та поглибити знання учнів про корисну їжу та її шкідливий вплив на збереження і зміцнення здоров'я дітей і дорослих, дати уявлення про харчові добавки, ознайомити учнів з наслідками впливу хімічних сполук на здоров'я людини, формувати та розвивати правильного вибору традиційного харчування. Виховати культуру споживання їжі, інтерес до традиційного харчування українців та бережливе ставлення до власного здоров'я.

Їжа займає вагоме місце у житті кожного з нас, є джерелом енергії для життєдіяльності. Наша їжа – це будівельний матеріал для людського організму. І вона неоднакова за своїм складом і значенням, але за будь-яких обставин повинна бути корисною і якісною для людини, а харчування здоровим і раціональним. Проблеми здорового харчування є дуже актуальні в сучасний час в світі, Україні.



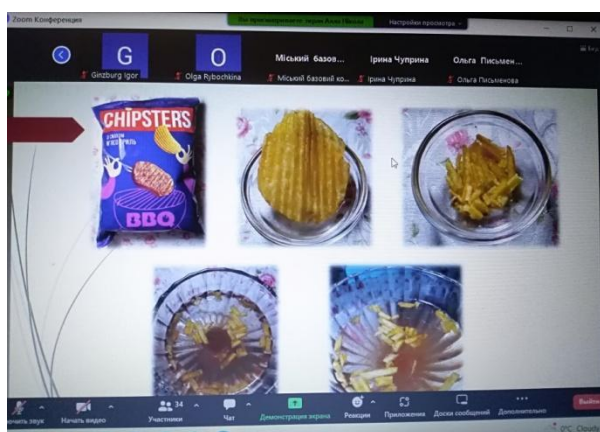
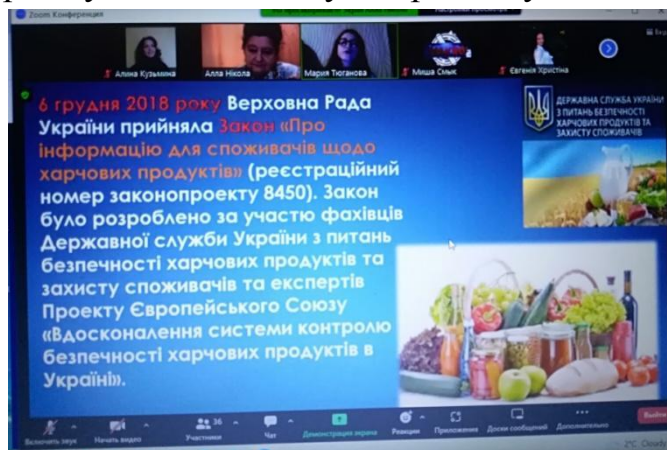
Відомий давньогрецький філософ Сократ сказав: «**Ми живемо не для того, щоб їсти, але ми їмо для того, щоб жити**». Отже, ми – те, що ми їмо. З їжею ми одержуємо поживні речовини, що сприяють росту і розвитку нашого організму. Їжа забезпечує організм людини такими основними складовими: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, неорганічними речовинами, клітковиною та водою.

Студентам було запропоновано пригадати з дитинства казки і прислів'я, в яких згадується їжа – їх виявилось безліч. Їх ознайомили з деякими принципами здорового харчування які допоможуть орієнтуватися в цьому непростому питанні та як позбутися “харчового сміття”:

- необхідно знати години харчування;
- пити багато води;
- різноманітність у їжі;
- відмова від алкоголю;
- витрачайте більше, ніж споживаєте.

Від якості продуктів залежить наше здоров'я. А від підробки ніхто з нас не застрахований. І захисту від підроблених продуктів у нас небагато.

Кількість харчових добавок, які використовують у харчовому виробництві більшості країн світу досягає 500 найменувань: у США перевищує 1500, у країнах ЄС досягає 12000, в Україні – їх 221. Це найменше у порівнянні з іншими країнами, але й цього досить, щоб зіпсувати наше з вами здоров'я. З метою впорядкування застосування харчових добавок країни – члени Європейського Союзу уклали угоду про єдину так звану «Є-нумерацію», яка складається з літери «Є» (від слова Європа, тобто означає те, що цю сполуку виготовили і перевірили на території Європи) та тризначного



числа від 100 до 999. Держава регулює якість харчових продуктів, але виявити якість деяких продуктів можна і в домашніх умовах. Студенти з'ясували у власній «домашній лабораторії» якість чіпсів - робили досліди з цими продуктами харчування. Від якості продуктів залежить наше здоров'я. А від підробки ніхто з нас не застрахований. І захисту від підроблених продуктів у нас небагато. Виявляється, тест на

"натуральність" можна провести в домашніх умовах.

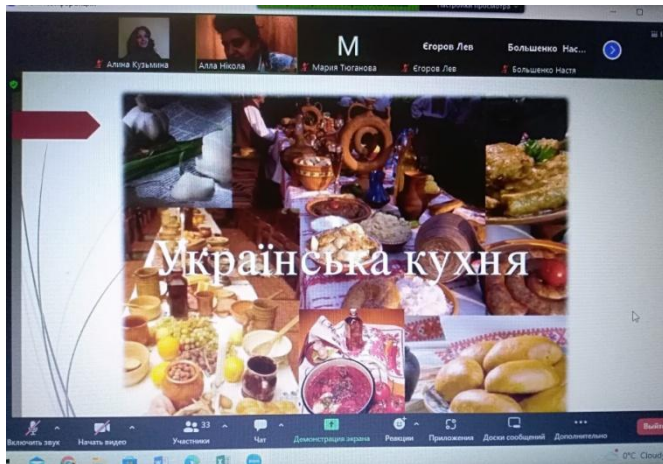
Здобувачам освіти викладачі запропонували Дидактичну гру «Що ти обереш?» - Молоко чи газований напій? - Каву чи кефір? - Чай чи пиво? - Чіпси чи сир? - Мед чи шоколад? - Хліб чи халву?...

Здоров'я залежить не тільки від того, що ми їмо, а від того, як і де ми споживаємо їжу. Застосовано мозговий штурм – треба було оцінити ситуацію і вибрати - Вірно – невірно?

Ведучи розмову про корисну і шкідливу їжу, варто згадати про те, що ми українці. Саме ваші батьки та дідусі говорили: “Хто до ста років хоче прожити,

той правильно їсти повинен уміти. Україна здавна славиться своєю гостинністю, багатою і смачною кухнею. Борщі та пампушки, паляниці й галушки, вареники й ковбаси, печеня й напої з фруктів і меду відомі далеко за межами України. Наша національна кулінарія нараховує сотні рецептів. Сьогодні їх можна знайти у будь-якій кулінарній книзі, представлений і в нашій бібліотечці.

Праця українців завжди була пов'язана із землею. Люди трудилися від світанку до смерку і мали потребу у ситній їжі. Традиційні страви української кухні давали силу орачам і пастухам.

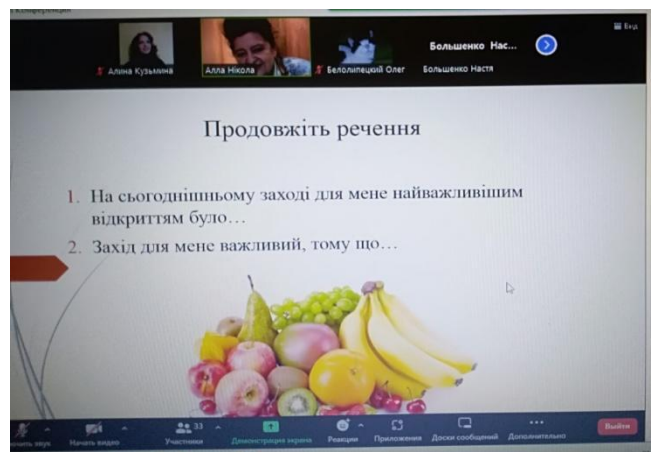


Українці жартома кажуть про свою кухню: «У нас просто: борщ, каша, третя кваша». Кожному регіонові України властиві свої особливості кухні, зумовлені географічними умовами і національними традиціями. Наші предки знали, що споживали. Найпоширенішими стравами в Україні були ті, які виготовлялися з рослинних складників. Каші становили більшу частину народної їжі. Вони готувалися

з гречки, ячменю, проса, вівса, кукурудзи. Найулюбленіші овочеві страви: борщ, капуста, печений гарбуз, огірки, часник, цибуля, перець.

Особливої уваги заслуговує борщ. Український борщ – це універсальна страва у будь-яку пору року, в будень і свято. Серед улюблених продуктів харчування українців є сало. Наші предки готували різноманітні страви з картоплі: деруни, галушки. Полюбляємо ми їх і зараз. У давнину українці очищали свій організм – постились, що сприяло своєчасному очищенню організму від шлаків.

Тож дотримуйтесь цих історичних традицій і матимете гарне здоров'я.



Викладачі сподіваються, що переконали присутніх у необхідності дбати про своє здоров'я і ставитись до цього відповідально.

Бережи здоров'я змалку,
Бо хазяїн тіла – ти.
Щоб життя прожити довге,
Себе треба берегти.

Бережіть своє здоров'я, бо воно найцінніший скарб!