

## Интервью школьной медсестры о здоровом питании

Ежегодно в нашей школе, в районе и области проходят конкурсы «Я – исследователь» и «Первые шаги в науке», в которых принимают участие школьники. В своих исследованиях ребята часто выбирают темы, связанные со здоровым образом жизни. В этот раз ученики 4 «В» класса Онищук Юлия и Санин Захар проводили опыты, связанные с определением качества мяса и рыбы. Кохан Валерия и Шахова Арина, ученицы 6 «В» класса изучали свойства сыра, изготавливаемого в Белгородской области.



Прежде чем приступать к своим исследованиям ребята пообщались со школьной медсестрой Татьяной Владимировной.

**Шахова Арина:** А правда ли, что чрезмерное употребление жвачки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаление кожи вокруг рта, вызывает заболевание желудка и кишечника?

**Татьяна Владимировна:** Да, правда. Многие любят ее, особенно, дети. Но что несут нам эти подушки-пластиночки из синтетического каучука, напичканные всякими добавками? В состав жвачек входят подсластители, красители и ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки и у жевательных конфет просто нет конкурентов. Ароматизаторы и красители, которые используются при производстве жвачки, тоже опасны, особенно, синтетические, а не натуральные.

**Кохан Валерия:** А чем опасны газированные напитки?

**Татьяна Владимировна:** Газированные напитки все очень любят. Установлено, что чрезмерное потребление напитков в детстве способствует вызвать дефицит кальция в организме, а в результате возрастает опасность переломов костей.

**Онищук Юлия:** А полезны ли детям чипсы?

**Татьяна Владимировна:** У ребят, которые питаются в основном гамбургерами, чипсами, сухариками, конфетами, может развиваться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины, низкой успеваемости и спровоцировать появление избыточной массы тела, а также ожирение. Происходит развитие заболеваний желудка и кишечника.

**Санин Захар:** Да? Я не знал! А что же есть тогда?

**Татьяна Владимировна:** Я бы посоветовала кашу.

**Санин Захар:** Но она, же невкусная.

**Татьяна Владимировна:** Каша исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Каша наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит наибольшее количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Наиболее полезна гречневая каша, далее из овса, риса. Манная каша самый калорийный продукт. Следует есть ее перед контрольной или физической нагрузкой.

**Шахова Арина:** А я слышала «Кашу маслом не испортишь».

**Татьяна Владимировна:** В кашу можно добавлять не только масло, но и фрукты, ягоды и овощи. Получится очень вкусно. Но одной кашей тоже питаться нельзя. Питание должно быть разнообразным.

**Онищук Юлия:** Что значит разнообразным?

**Татьяна Владимировна:** Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Это МЕД, ГРЕЧКА, ГЕРКУЛЕС, ИЗЮМ, МАСЛО.

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным. Это ТВОРОГ, РЫБА, МЯСО, ЯЙЦА, ОРЕХИ.

А третьи продукты – фрукты, овощи содержат много веществ, витаминов, которые и помогают расти вашему организму.

Ребята, а какие витамины знаете вы?

**Кохан Валерия:** ВИТАМИН «А» – витамин роста, сохраняет зрение. МОРКОВЬ, МОЛОКО, ЗЕЛЕНЬ ЛУК.

**Санин Захар:** ВИТАМИН «С» прячется в ЧЕСНОКЕ, КАПУСТЕ, ЛУКЕ, во всех ОВОЩАХ и ФРУКТАХ, ЯГОДАХ. Хорошая профилактика простудных заболеваний.

**Клименко Артем:** ВИТАМИН «D» сохраняет зубы, укрепляет кости. Содержится в МОЛОКЕ, РЫБЕ, ТВОРОГЕ.

