



Міська екологічна громадська організація
«МАМА-86-Запоріжжя»



Дитячо-юнацька екологічна громадська
організація «Республіка Мрія»



Медіахолдинг «Вісник Мрії – новий формат»
Запорізького навчально-виховного комплексу
№19

Розробки планів-конспектів уроків та виховних заходів

“ЖИВИ ОРГАНІЧНО!”



Запоріжжя
2014



“Живи органічно!”: Розробки тематичних класних годин, ДЮЕО «Республіка Мрія» ЗНВК №19, МЕГО «Мама-86-Запоріжжя», 2014. 74 с.

Колектив авторів: Ірина Касторна, Олена Гриценко, Лілія Кожокар, Юна Сапаргелдієва, Ірина Чумак, Тетяна Давиденко, Надія Погорелова, Юлія Гавриленко, Світлана Малишенко, Тетяна Харенко.

Редактор і керівник видавничого проекту: Андрій Єлькін

Збірка авторських розробок з теми «Живи органічно» створена для використання педагогами загальноосвітніх навчальних закладів України в ході підготовки до тематичних класних годин, метою яких є формування екологічно-збалансованих поглядів щодо споживання безпечних для здоров'я органічних продуктів. Автори збірки – педагоги-практики, керівники підрозділів Дитячо-юнацької екологічної організації «Республіка Мрія» Запорізького навчально-виховного комплексу №19 – запропонували різні підходи до організації виховного та просвітницького процесу.

Розробки класних годин були апробовані на базі Запорізького навчально-виховного комплексу №19 у підрозділах Дитячо-юнацької громадської організації «Республіка Мрія» в рамках «тижня екологічного споживача», що проводиться в Україні за ініціативою ВЕГО «МАМА-86» та є частиною всесвітньої кампанії «Global Green Action Week».

Видання призначено для вчителів, класних керівників загальноосвітніх навчальних закладів та громадських активістів, що спеціалізуються на екологічно-просвітницькій та природоохоронній роботі з дітьми та молоддю.

Проект видання здійснений в рамках 12 сезону конкурсної програми освітнього проекту шкільного Медіахолдингу «Вісник Мрії – новий формат».

© ГЕГО «Мама-86-Запоріжжя»

© МГЕІВ «Вісник Мрії»

© ДЮЕО «Республіка Мрія»

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово	4
Еда без химии. Всё, что нужно знать об органических продуктах. Ирина Касторная , медиапедагог, руководитель экологического подразделения	8
Органическое сельское хозяйство – земледелие будущего. План-конспект классного часа. Елена Гриценко , медиапедагог, руководитель экологического подразделения	12
Органическое потребление – основа здоровья нации. Устный журнал. Лилия Кожокар , медиапедагог, руководитель экологического подразделения	18
Жизнь без ГМО. План-конспект классного часа. Юна Сапаргелдиева , медиапедагог, руководитель экологического подразделения.....	25
Экологическая еда из экологической посуды. План-конспект классного часа. Ирина Чумак , медиапедагог, руководитель экологического подразделения	28
Живи органично. План-конспект классного часа. Татьяна Давыденко , медиапедагог, руководитель экологического подразделения	31
Молодежь выбирает «органику». План-конспект мероприятия. Надежда Погорелова , медиапедагог, руководитель экологического подразделения	37
Екологія харчування. Виховна година. Юлія Гавриленко , медіа педагог, керівник екологічного підрозділу	48
Построим дом своего здоровья сами. План-конспект классного часа. Светлана Малышенко , медиапедагог, руководитель экологического подразделения	63
Правильное питание – залог здоровья. План-конспект классного часа. Татьяна Харенко , медиапедагог, руководитель экологического подразделения	69

Вступне слово

Третій рік поспіль Всеукраїнська екологічна громадська організація «МАМА-86», за підтримки Шведського товариства охорони природи та у співпраці з іншими партнерськими організаціями, проводить щорічні «Тижні екологічного споживача» (ТЕС) — тижневі концентровані інформаційно-просвітницькі кампанії, що мають на меті популяризацію екологічно відповідального споживання і сфокусовані на одній із актуальних тем сталого споживання. ТЕС включають різнопланові інформаційно-просвітницькі заходи, спрямовані на різні цільові аудиторії — від пересічних споживачів до посадовців та бізнес-спільноти. ТЕС є частиною всесвітньої кампанії «Global Green Action Week», ініційованої Шведським агентством охорони природи, яка проводиться одночасно у 25 країнах світу у перший тиждень жовтня.

Цього року кампанія проходитиме під гаслом «Живи органічно» і буде сфокусована на популяризації органічного харчування та землеробства, як частини культури сталого споживання та харчування, серед сімей з дітьми та інших пріоритетних цільових груп, а також серед фермерів, що потенційно могли б перейти на безпечний для природи та здоров'я спосіб вирощування та виробництва сільськогосподарської продукції.

ВЕГО «МАМА-86» сподівається, що популяризація екологічно відповідального споживання допоможе українцям більш свідомо та відповідально підходити до щоденного споживачького вибору, а відтак сприятиме покращенню здоров'я населення та збереженню природи нашої країни. Запрошуємо усіх небайдужих приєднуватися до нашої кампанії!

Всеукраїнська екологічна громадська організація «МАМА-86» проводить кампанію за підтримки Шведського товариства охорони природи з 6 по 12 жовтня 2014 року в різних містах України.

Мета ТЕС-2014: Сприяти популяризації органічного харчування та землеробства в Україні як складової відповідального ставлення українців до здоров'я та довкілля.

Цілі ТЕС-2014: підвищити загальну поінформованість пріоритетних груп споживачів (матері, вагітні, діти) про переваги органічних продуктів у порівнянні із тими, що були вирощені чи виготовлені традиційними методами; навчити споживачів відрізняти справжню органічну продукцію від тієї, що маскується під неї під назвами на зразок «натуральна» і «біо»; підвищити рівень обізнаності фермерів та інших зацікавлених осіб з перевагами переходу на органічний спосіб землеробства.

Проблеми, на вирішення яких спрямовано кампанію, наступні:

Екологічно відповідальне харчування, зокрема споживання органічних харчів, в Україні поки не дуже поширене. Одним із основних чинників є низький рівень доходів більшості населення, який не дозволяє багатьом українцям перейти на зазвичай дорожчу органічну продукцію. Однак споживання органічних харчів також стримують:

низька обізнаність українців з тим, що таке органічна харчова продукція і чому вона корисніша за традиційну; брак інформації про негативний вплив на здоров'я і довкілля використання у землеробстві та виробництві харчів мінеральних добрив, стимуляторів росту, консервантів та інших шкідливих речовин; наявність на ринку продукції, що «маскується» під органічну, насправді не будучи нею («натур», «біо» і т.д.), що вводить в оману споживача, погано обізнаного з маркуванням справжньої органічної продукції, та знижує його рівень довіри і до органічних товарів.

Споживачу, який зацікавлений в органічних товарах, часто складно їх купити через недостатню пропозицію такої продукції у магазинах та на ринках — її виробництво обмежене, завдяки відсутності консервантів вона часто гірше зберігається, а отже продавцям та дистриб'юторам зручніше мати справу з виробниками традиційних харчів.

В свою чергу, малі обсяги виробництва в Україні органічних харчів зумовлені: слабкою обізнаністю дрібних виробників сільськогосподарської продукції щодо переваг та можливостей переходу на органічне землеробство та виробництво харчів, недостатністю державної підтримки такого виробництва попри позитивний екологічний та соціальний вплив органічного землеробства, яке стимулює розвиток малого підприємництва в сільській місцевості, створює додаткові робочі місця та сприяє збереженню довкілля, зокрема, біологічного різноманіття.

Дію більшості із названих негативних факторів можна зменшити, якщо проводити послідовну інформаційно-роз'яснювальну роботу як із споживачами, так і з потенційними виробниками органічної продукції та іншими заінтересованими сторонами (владою, бізнесом тощо).

Заходи, передбачені в рамках ТЕС-2014

- Інформаційно-просвітницькі заходи на національному, регіональному та місцевому рівні з метою просування органічного харчування (презентації, тематичні уроки в школах, інформаційні акції, поширення інформації через Інтернет, зокрема соціальні мережі, тощо);
- Створення та поширення інформаційно-просвітницьких матеріалів (буклети, постери, відео-ролики та ін.), які розповідають про користь органічного харчування та негативні наслідки споживання традиційних харчів, а також вчать, як відрізнити справжню органічну продукцію;



- Робота зі ЗМІ— проведення прес-конференцій та прес-турів, полегшення доступу журналістів до інформації про органічне харчування і землеробство (тематичний веб-сайт, друковані матеріали, допомога місцевим журналістам з боку осередків ВЕГО «МАМА-86»);
- Роз'яснювальні заходи для фермерів та виробників харчової продукції, які зацікавлені в переході на органічні методи виробництва, щодо можливостей та необхідних кроків;
- Опитування серед споживачів та інших заінтересованих сторін.

Джерело: <http://www.greenweek.in.ua/>

ВЕГО «МАМА-86»

Вул. Чапаєва 14, офіс 1, м.Київ, 01030

Тел./факс: (044) 234-69-29, 227-02-57; моб. (067) 403-26-09

www.mama-86.org.ua

Еда без химии

Все, что надо знать об органических продуктах.

План-конспект урока



*Ирина Касторная,
медиапедагог,
руководитель эко-
подразделения*

ЦЕЛЬ: ознакомить учащихся с экологическими продуктами, их маркировкой и расположением на полках некоторых торговых точек, способами выращивания данной продукции, рецептами приготовления блюд из безвредных продуктов, развивать умение правильно выбирать продукты питания; воспитывать культуру правильного питания.

Ход занятия

I. Объявление темы и цели классного часа

II. Мотивация изучения данной темы

Яблоки опрыскивают за сезон более 30 раз, цыплят более 4 раз вакцинируют, а молоко может содержать антибиотики. Альтернативой обычным продуктам служат органические. Что такое органические продукты наверняка знает каждый читатель Organic.org.ua. Но, возможно, в данной статье и вы почерпнете что-либо для вас полезное.

Что такое органический продукт?

Если вы на упаковке пищевого продукта прочитаете слово «Органический», то не спешите представлять школьные уроки курса органической химии. Органический продукт – это продукт, который произведен без применения пестицидов, синтетических минеральных удобрений, ГМО, ионизирующего излучения и искусственных добавок.

В зависимости от страны, органические продукты могут называться по-разному: например, приставками «эко- (Eco)» они обозначаются в Германии и в Голландии, зовутся «био (Bio)» во Франции, именуются «органическими (Organic)» в США и Великобритании.

Где подтверждение, что продукт без химии, органический и вообще безопасный?

Органический продукт производится по определенным органическим стандартам и имеет подтверждающий сертификат. Чтобы получить «органический» статус, хозяйство должно пройти множество проверок для того, чтобы удостовериться, что конечный продукт будет безопасный. Будьте уверены: товар класса органик контролируется от зернышка до прилавка. Например, если



фермер захотел вырастить органические овощи, он должен связаться с сертифицирующими органами и подать заявку. Далее, инспектор проверяющего органа берет пробы земли для определения в ней остатков пестицидов и других вредных веществ, повышенное содержание которых может запретить выращивание органической продукции на этом месте. Обязательно учитывается месторасположение фермы: вдали от промышленных зон, полей с генномодифицированными культурами. Если все хорошо, то фермер обучается выращиванию продуктов по органическим методам, применяя такие безопасные и экологические методы как: севооборот (смена культур), мульчирование (натуральная подстилка для сохранения влаги и ограничения роста сорняков), ручная прополка (и никаких гербицидов!), удобрение навозом, применение полезных насекомых, растений-приманок и др. В целом, выращивать органическую продукцию – это мудрый труд и великое искусство. Каждое хозяйство может проходить переходной период в среднем от 1 до 3 лет, в течение которого продукция выращивается по органическим стандартам, а земля привыкает к новой «органичной» жизни. После переходного периода фермеру выдается сертификат на 1 год, который дает ему право называть его продукцию органической и обозначать ее «органическим» логотипом. Далее, в режиме регулярных проверок сертифицирующих органов органический статус подтверждается и продлевается.

Как отличить органический продукт?

Органический продукт обязательно имеет на упаковке логотип органического стандарта.

Основные логотипы, гарантирующие органическое происхождение продукта:

Можно ли назвать овощи и фрукты, выращенные на приусадебном участке органическими?

Перед тем как с гордостью утверждать, что вы (или ваши родственники, или бабушка на рынке) выращиваете органические овощи, обдумайте несколько вопросов:

1. Когда растение болеет, вы применяете натуральные методы, а НЕ брызгаете химией? Вы удобряете компостом и навозом, а НЕ используете минеральные удобрения?

2. Уверены ли вы в том, что ваши соседи не используют химию и минеральные удобрения?

3. Уверены ли вы, что ваши семена не генно-модифицированы и не обработаны радиоизлучением?

4. Ваш участок находится в экологически чистой зоне? Вы уверены, что земля не загрязнена радионуклидами, тяжелыми металлами, остатками пестицидов?

Если хоть на один вопрос вы ответили отрицательно, выращенная продукция не может называться органической. Кроме того, чтобы официально именоваться таковой, то по всем правилам необходимо получить сертификацию органического стандарта.

Что такое пестициды и чем они вредны?

Пестициды распыляют на растения с целью защиты от вредителей и болезней. Подразделяются на инсектициды (против насекомых), фунгициды (против грибков), гербициды (против сорняков). Эти ядовитые химические

вещества вызывают разрушение плодородного слоя почвы, загрязняют грунтовые воды, вызывают хронические заболевания (аллергии, рак, болезнь Паркинсона). На сегодняшний день в мире свыше 350 пестицидов разрешены к использованию.

Какие продукты наиболее загрязнены пестицидами?

Существует рейтинг, который называется «грязной десяткой». В него входят продукты, наиболее загрязненные пестицидами: персики, яблоки, сладкий перец, сельдерей, нектарины, клубника, вишни, виноград, шпинат, салат, картошка. Если в целом, следует быть осторожным при выборе зелени, ягод, косточковых фруктов и корнеплодов.

Что такое нитраты и чем они вредны?

Нитраты происходят от минеральных удобрений, имеющих соли нитратов. Сами по себе нитраты – безвредны. Опасность они могут представлять, когда в нашем организме при передозировке преобразуются в токсичные нитриты. Нитриты вступают в реакцию с гемоглобином крови и лишают красные кровяные тельца возможности насыщать клетки кислородом. В результате нарушается обмен веществ, дестабилизируется нервная система, ослабевают защитные функции организма. Кроме того, нитриты снижают содержание витаминов в пище. Установлено, что нитриты также связаны с возникновением опухолей в желудочно-кишечном тракте и способствуют развитию вредной кишечной микрофлоры, которая, выделяя в организм человека токсины, ведет к отравлениям.

Как выращиваются растения согласно органическим стандартам?

НЕЛЬЗЯ	МОЖНО
Использовать генетически модифицированные семена	Использовать немодифицированные семена
Использовать синтетические удобрения (минеральные)	Использовать компост и навоз
Использовать гербициды	Пропалывать сорняки вручную, механическим способом, смена культур, мульчирование
Использовать фунгициды, инсектициды	С вредителями бороться с помощью птиц и хищных насекомых, шума, ультразвука, ультрафиолета, ловушек, растений-приманок, растений-антагонистов



Выращивание наполненных жизнью растений

natur-boutique.com

Нитраты в растительной пище всегда есть, и это естественно, но главное, чтобы их количество не превышало норму. Считается, что нитратов больше в овощах и меньше во фруктах, ягодах, зерновых культурах. Чтобы снизить количество нитратов следует соблюдать меры: очищать кожуру и срезать верхушки у свеклы,

чистить огурец, не использовать стебли зелени, снимать верхние листья белокочанной капусты, запекать картошку в мундирах, есть кислую капусту не раньше, чем через неделю. Следует осознавать, что вместе с удалением кожуры или верхних листков, уходят огромная часть витаминов и минералов. Поэтому, отдавая предпочтение органическим продуктам, мы можем спокойно употреблять дары природы, не заморачиваясь о снижении вреда нитратов в ущерб витаминов.

Как выращиваются животные согласно органическим стандартам?

НЕЛЬЗЯ	МОЖНО
Изолировать стадных животных друг от друга	Стадо живет одной семьей
Кормить животных искусственными кормами, костной мукой, кормами из ГМО	Естественные корма для каждого животного
Лечить антибиотиками	Лечить фитотерапией и гомеопатией
Использовать гормоны роста	Свежий корм и вода, выпас на органических пастбищах (на которых 3 года не использовались синтетические удобрения)
Птиц, кроликов и свиней держать в клетках без движения, рыбу в садках	Свободное движение, защита от непогоды



Развитие здорового, гармоничного животного

natur-boutique.com

Как отличить «нитратные» овощи?

Теоретик и практик биодинамического земледелия Алекс Подолинский в книге «Биодинамика – путь к эффективному земледелию», отмечает, что нитратные овощи имеют характерный неприятный запах, при варке в кастрюле остается мало самого овоща из-за первично высокого содержания воды. Это обуславливается нитратами (минеральными солями), которые по физическим законам, притягивают много воды, из-за чего, даже вкус такого продукта кажется невыразительным-водянистым.

Интересный факт: обезьяны знают толк

По данным www.organicconsumer.org (источник журнал OrganicUa №1 2009): «Шимпанзе способны отличить органические фрукты от обычных. Если им дать сразу органические и обычные бананы, они всегда выбирают органические, и едят их вместе со шкуркой. Обычные бананы они чистят перед употреблением» — делится своими наблюдениями работник Копенгагенского зоопарка Niels Melchiorson с журналом Oekologisk Jordbrug.

Как перерабатывается сырье по органическим стандартам?

НЕЛЬЗЯ использовать	МОЖНО использовать
Химические консерванты	Природные консерванты: нерафинированный сахар, соль, растительные масла, натуральные кислоты (лимонный сок, яблочный уксус), мед, эфирные масла, пряности, вакуумная упаковка, упакованные в стерильных условиях, пастеризация
Синтетические красители	Натуральные красители
Синтетические ароматизаторы и усилители вкуса	Натуральные ароматизаторы
Синтетические стабилизаторы, загустители	Пектин фруктов, мука плодов рожкового дерева, гуаровая камедь, ксантан, карраген из красных водорослей, агар-агар
Генетически модифицированные ингредиенты	Немодифицированные ингредиенты
Вредоносные технологии: атомное расщепление продукта, ультразвуковая обработка, химическая консервация, радиационная обработка, газация продуктов в вакуумной упаковке и без, обработка продуктов фенолов и ПАВ	Пастеризация, соления, квашение, сушка, вяление, вакуумная упаковка, мгновенная заморозка, варка

natur-boutique.com

Производство безопасного, природного продукта

5 причин, чтобы отдавать предпочтение органическим продуктам питания:

- 1. Для здоровья.** Известны исследования, подтверждающие более высокое содержание витаминов и антиоксидантов в органических фруктах и овощах.
- 2. Нет вредным добавкам.** Существует ограниченный список добавок, разрешенный к использованию при органическом производстве. Так, в составе органических продуктов питания, Вы никогда не найдете популярные и опасные: усилитель вкуса глутамат натрия, сахарозаменитель аспартам или гидрогенизированный жир маргарин.
- 3. Гарантия отсутствия пестицидов.** Есть прямая зависимость употребления продуктов с остаточными пестицидами и проблем со здоровьем. Выбирая органические продукты, вы исключаете попадание этих вредных веществ в организм.
- 4. Нитраты ниже нормы.** При органическом сельском хозяйстве запрещается применение минеральных удобрений и признаются более природные способы выращивания, используя навоз, компост, смену культур и т.д.
- 5. Забота об окружающей среде.** На органических фермах земля восстанавливается, близлежащие водоемы не страдают от вредных стоков удобрений, а на поле наблюдается большее разнообразие живности.

Органическое сельское хозяйство – земледелие будущего

План-конспект классного часа



Елена Гриценко,
медиапедагог,
руководитель эко-
подразделения

План:

1. Введение.
2. Что такое органическая пища?
3. История развития органического сельского хозяйства.
4. Распространение органического хозяйства.
5. Причины роста интереса к такому виду хозяйствования.

Цели: рассказать учащимся, что такое органические продукты, ознакомить с перспективами становления органического сельского хозяйства.

Оборудование и материалы: иллюстрации, презентация.

Ход урока

1. Введение

Сегодня мы рассмотрим вопросы, связанные с актуальной сейчас темой об органических продуктах питания. Актуальность данной проблемы возрастает в связи с интересом общества к вопросам здорового образа жизни, а так же охраны окружающей среды и стремления обеспечить население качественными, экологически безопасными продуктами питания. Для этого нам нужно выяснить, что представляют собой биологические продукты питания. Ведь некоторые даже не слышали о развитии такой отрасли питания. А она существует. Следует дать точное определение и генномодифицированным продуктам питания. Действительно ли они несут негативный характер?

Хотелось бы знать, как определить органический ли продукт приобретён. Для этого нужно изучить историю развития органического сельского хозяйства. Каким образом производится сертификация биопродукции и насколько она совершенна? Какую роль играет государство в развитии экологического сельского хозяйства?

В Европейских странах ситуация с доступностью органики не такая. Можно привести примеры органических супермаркетов, где люди с разницей 10-15% в цене могут приобрести полный набор органических продуктов и косметики, ни в чем себя не ограничивая.

Однако на данный момент органика в Украине – достаточно дорогое удовольствие, и далеко не все сейчас себе позволяют даже расширенный набор обычных продуктов, не говоря об органических.

В последние годы в Украине отмечается растущий интерес к ЭКО, ОРГАНИК и БИО продуктам. Однако пока еще недостаточно изучены возможности производства и реализации такой продукции и перспективно ли выращивание такой продукции?

2. Что такое органическая пища?

Когда-то давно фрукты и овощи выращивали в естественной среде, используя натуральные удобрения и делая ставку не на объемы урожая, а на вкус и пользу. Но великая промышленная революция вооружила производителей новыми средствами борьбы с вредителями, стимуляторами роста, ускорителями созревания и тому подобным.

Человечество, осознав небезопасность этого, пытается сделать производство продуктов более безопасным. Медики утверждают, что более половины вредных веществ попадает в организм современного человека вместе с пищей: гербициды и пестициды мы поедаем вместе с молоком, мясом, хлебом. Постепенно накапливаясь, эти вещества способствуют развитию многих болезней, чаще всего, вызывая аллергии и онкологические заболевания. Многие хотят быть уверенными в том, что еда не принесет им столь существенного вреда, и готовы за это платить. Мировой рынок органических продуктов сформировался во второй половине XX века, к концу 1980-х годов стали появляться первые экомаркеты, а с 1998 года на прилавках начался настоящий экобум.

Итак, органические продукты (БИО, ЭКО) – новая категория товаров, при производстве которых не используются химические удобрения, искусственные добавки и прочие сомнительные методы, безопасность которых для человека и окружающей среды еще не доказана. Все звенья производства проходят сертификацию не реже одного раза в год, что подтверждается специальным знаком на упаковке. Производство и потребление органических продуктов стремительно развивается по всему миру и начинает формироваться.

Рынок органических товаров предлагает не только органические продукты и напитки, но и органическую одежду, товары для детей, косметические и медицинские средства, корм и игрушки для домашних животных, органическую мебель, цветы и многое другое.

В конце 1990-х гг. в Швейцарии, Австрии, Италии и Германии появились первые «органические» гостиницы, где все продукты питания, постельное белье и ряд других товаров являются органическими. Однако основной категорией органических товаров по-прежнему остаются органические продукты питания.

Узнать органические продукты можно по специальному знаку на упаковке. В большинстве экономически развитых стран есть свой широко узнаваемый знак, удостоверяющий удовлетворение методов производства продуктов национальным требованиям. Может встречаться на продукте и несколько знаков, что говорит о сертификации сразу несколькими организациями (*знакомство со знаками органических продуктов - иллюстрации*).

3. История развития органического сельского хозяйства

(презентація)

Достаточно сложно определить, когда впервые возникло органическое сельское хозяйство. Однако в качестве самостоятельного направления органическое сельское хозяйство стало формироваться в начале XX в. Само понятие органического сельского хозяйства впервые было введено специалистом по сельскому хозяйству Оксфордского Университета лордом Нортборном в изданной им в 1940-м году книге «Заботьтесь о земле».

А вот одним из основателей органического сельского хозяйства стал британский ботаник Альберт Говард. Его «Сельскохозяйственный завет» оказал огромное воздействие на многих ученых и фермеров. Говард описал негативное влияние химических удобрений на здоровье животных и растения, предложил систему удобрения почв, базирующуюся на использовании компостов из растительных остатков и навоза.

В 1939 году Эва Бальфур под влиянием работ Говарда ставит первый в мире научный эксперимент на сельскохозяйственных землях в Великобритании для сравнения обычного и органического сельского хозяйства. Через 4 года результаты её эксперимента были описаны в книге «Живая почва», которая получила широкое распространение и привела к основанию одной из наиболее известных сегодня организаций по органическому сельскому хозяйству – Почвенная Ассоциация.

Важный вклад в развитие органического сельского хозяйства внес Рудольф Штайнер, создавший первый комплексный труд, посвященный органическому сельскому хозяйству: «Духовно-научные основы успешного развития сельского хозяйства». Штайнер выступал за развитие «биодинамического» сельского хозяйства (вид органического сельского хозяйства, включающий все принципы и стандарты органического сельского хозяйства, но также затрагивающий космические ритмы и духовные аспекты).

В США Луис Бромфилд был активным сторонником методов ведения сельского хозяйства, способствующих сохранению почв, а также поддерживал большинство идей Говарда. В книге «Ферма в Малабаре», опубликованной в 1948 г., он описал свой опыт ведения органического сельского хозяйства на своей ферме.

Однако самым влиятельным носителем новых идей в США стал Жером Ирвинг Родэйл. Он был одним из первых, кто популяризировал термин «органическое сельское хозяйство». В 1950 г. Жером Ирвинг Родэйл основал журнал – «Предотврати», где излагалась философия органического сельского хозяйства. В 1954 году издания Родэйла возглавил сын – Роберт Родэйл. В отличие от отца, делавшего акцент на том, что органические продукты самые полезные для здоровья, Роберт Родэйл рассматривал также социальные и экологические преимущества этой продукции. В 1971 году Роберт основал Исследовательский Центр Родэйла, который в настоящее время называется «Институт Экспериментального Фермерства Родэйла».

В Японии органическое сельское хозяйство стало развиваться около 100 лет назад. Важный вклад в его развитие вложил японский философ Мокихи Окада. Особое внимание он уделял так называемому «естественному сельскому хозяйству», принципы которого во многом соответствуют современному органическому сельскому хозяйству.

К одним из начинателей «органического сельского хозяйства» необходимо также отнести и японского фермера Масанобу Фукуока, родившегося в 1913 году. Он практиковал у себя на ферме новый метод ведения сельского хозяйства, который называл «непахотный, без удобрений, без прополки, без пестицидов, метод ничего неделанья в натуральном сельском хозяйстве».

Органическое земледелие имеет глубокие корни в сельскохозяйственной науке и практике и в нашей стране. В XVIII в. ученый А.Т. Болотов разработал принципы ведения сельскохозяйственного производства в «согласии с природой». Однако проводившаяся с начала 60-х годов политика интенсификации земледелия привела к значительному вытеснению взглядов этих ученых на сельскохозяйственное производство нашей страны.

Итак, органическое сельское хозяйство – это система производства, которая поддерживает состояние почв, экосистем и людей. Она базируется на экологических процессах, биоразнообразии и циклах с учетом местных условий, а также старается избегать методов с неблагоприятными последствиями. Органическое сельское хозяйство сочетает традиции, инновации и научные достижения для получения пользы от окружающей среды, распространения разумных отношений и хорошего качества жизни для всех, кто вовлечен в эту систему.

4. Распространение органического хозяйства.

Органическое сельское хозяйство практикуется почти в 140 странах мира. В 1998 г. в мире насчитывалось около 8 млн. га органических сельскохозяйственных угодий, а в 2006 г. уже более 30 млн. га. Всего в мире более 700 тыс. органических ферм. Лидерами по общей площади органических сельскохозяйственных угодий являются Австралия (12,3 млн. га), Китай (2,3 млн. га), Аргентина (2,2 млн. га), США (1,9 млн. га), Италия (1,1 млн. га), Уругвай (0,93 млн. га), Испания (0,93 млн. га), Бразилия (0,88 млн. га), Германия (0,83 млн. га), Великобритания (0,6 млн. га).

В мире насчитывается еще около 20 млн. га органических земель под дикорастущими растениями. Для некоторых регионов мира дикоросы играют очень важную роль в производстве органической продукции. Наибольшую роль среди дикоросов играют органические ягоды, грибы и лекарственные растения. Дикоросы, хотя и не входят в состав сельского хозяйства, но включаются при анализе мирового рынка органических продуктов питания.

Доля органических земель от всех сельскохозяйственных угодий остается на низком уровне 0,65% от площади всех сельскохозяйственных угодий мира. Лидерами по данному показателю являются государства Западной Европы. На первом месте, с большим отрывом, находится Лихтенштейн, где каждый третий гектар в сельском хозяйстве является «органическим», затем следуют Австрия (13%), Швейцария (12%), Италия (9%), Эстония (8,8%), Греция (7,65%), Португалия (7,3%), Швеция (7,1%), Латвия (7,0%), Чехия (6,6%).

Структура органических земель схожа со структурой всех сельскохозяйственных угодий мира. Больше половины земель приходится на пастбища (60%), под многолетними насаждениями (10%). На долю пашни приходится 4,5 млн. га или 1/6 от общей площади органических сельскохозяйственных угодий.

5. Причини роста интереса к такому виду хозяйствования.

Проблемы рационального природопользования и обеспечения населения безопасными для здоровья продуктами питания особенно актуальны в современном обществе. В XX в. с помощью новых технологий удалось значительно повысить производительность труда в сельском хозяйстве, сократить себестоимость производства, улучшить качество и увеличить сроки хранения продукции. Однако многие аспекты этих достижений остаются недостаточно изученными, могут быть опасны для здоровья человека, а также способны вызывать необратимые изменения в окружающей среде.

В 1970 – 80-х гг. проявился ряд негативных последствий применения в сельском хозяйстве пестицидов и других химикатов. Стало очевидным, что пестициды убивают и полезные виды насекомых, порой представляя прекрасные условия для размножения новых вредителей. При применении пестицидов сам фермер рискует здоровьем. По оценкам, от отравления агрохимикатами ежегодно погибает 200 тыс. человек. Часть пестицидов остается в продуктах питания и попадает в организм людей. Многие из них очень устойчивы к разложению. Попадая в окружающую среду, они так или иначе оказываются в теле человека, проявляя отрицательные эффекты иногда лишь с течением времени. Некоторые пестициды способны вызывать хронические заболевания, аномалии у новорожденных, рак и прочие заболевания. Пестициды загрязняют грунтовые воды и содержатся в питьевой воде, таким образом, их распространение может стать бесконтрольным. Отмеченные обстоятельства привели к тому, что некоторые пестициды уже запрещены в экономически развитых странах, однако в развивающихся странах их использование практически не ограничено.

В 80-х гг. прошлого века в мире появились технологии генной инженерии, которые сразу же нашли свое место в сельском хозяйстве США, а затем и в других развитых и развивающихся странах. В настоящее время происходит много дискуссий о безопасности использования трансгенных растений и животных в сельском хозяйстве. По мнению международного концерна Монсанто, лидера в области создания генетически модифицированных растений методами генной инженерии, на сегодняшний день нет ни одного научно подтвержденного случая отрицательного влияния трансгенных растений на здоровье человека, несмотря на почти 20-летнюю историю их использования в США и других развитых странах. Однако многие специалисты считают, что прошло ещё недостаточно времени для того, чтобы можно было сделать окончательные выводы об их безопасности, не исключено, что негативные последствия скажутся на будущих поколениях.

Эти и многие другие примеры проявления проблем современных методов производства продуктов питания свидетельствуют о том, что люди все чаще вынуждены задумываться о качестве потребляемой пищи. В развитых странах, где потребитель имеет финансовые возможности и готов платить за свое здоровье и экологическую безопасность планеты, стало активно развиваться новое направление, получившее название «органическое сельское хозяйство».

Извлекает из такого рода хозяйствования пользу и природа. Органическое земледелие положительно влияет на почву. Исследования показывают, что органические поля обладают более глубокой вегетацией, более влажным покрытием и многочисленным, на 88% большим объемом полезных

микроорганизмов. Новейшие шведские исследования показывают, что органические почвы содержат большее количество почвенных микроорганизмов, в частности, те из них, которые прикрепляются к корням растений и помогают растению абсорбировать питательные вещества, кроме того, на таких полях гораздо больше червей.

Пища, выращенная на органических полях, положительно влияет на репродукцию животных. Из 14 исследований 10 показывают, что животные лучше размножаются, когда употребляют "органическую" пищу. Три не выявили никаких различий, и одно показало улучшение в случае с обычной пищей.

Куры, которых кормят "органической" пищей производят на 28% больше яиц, кролики, которых кормили обычным кормом, на протяжении трех поколений уменьшили производительность, а в случае с "органической" пищей уменьшения не обнаружено.

Органическое земледелие генерирует большее количество рабочих мест, большую прибыль и не загрязняет почвенные воды вымываемым из удобрений азотом.

Фермеры в Канаде, Канзасе и Небраске используют пестицид 2,4-D, при воздействии на человека обладающий высоким риском non-Hodgkin's lymphoma (форма рака). То же самое распространяется и на собак, которые играют на газонах, опрыскиваемых этим пестицидом. В одном из шведских исследований показано, что феноксильные гербициды также способны вызывать рак. В США, уровень смертности от миеломы (форма рака) людей, проживающих и работающих на фермах, является самым высоким из всех фермерских регионов в мире.

Существует четко установленная связь между раком и химическим составом пестицидов. Атрацин, общий ингредиент во многих пестицидах, стал причиной рака у крыс, разрушения хромосом у хомяков и деформации задних ног у жаб в лабораторных условиях.

Мы можем покончить со всем этим раз и навсегда, перейдя к органическому земледелию. Органическое земледелие не включает в себя ни одного из этих рисков.

Мы можем стать здоровее. Наши дети могут расти здоровыми. Даже лягушки, черви, бабочки и сама почва могут стать здоровее, чем они есть сейчас. Все, что для этого требуется – это просто перейти к органическому земледелию.

А это значит, что органическое хозяйствование должно стать полноценным способом и методом ведения сельского хозяйства.

Источники:

1. Курсовая работа: Производство органической пищи.
<http://www.bestreferat.ru/referat-180704.html>
2. Органические продукты и их польза
<http://lifeglobe.net/blogs/details?id=671>
3. Десять причин, почему Органическая еда лучше.
<http://biolife-ua.com/articles/desyat-prichin-pochemu-organicheskaya-eda-luchshe>
4. Органическая еда, натуральные продукты
http://rodovid.me/blog/organic_eat/
5. Природное земледелие
<http://dulvictor.narod.ru/organic.html>
6. Украинский Organic-журнал
<http://organic.org.ua/>
6. Миф «Органическая еда».
<http://www.skepton.ru/organic-food/>

Органическое потребление –

ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

Устный журнал



*Лилия Кожокар,
медиапедагог,
руководитель эко-
подразделения*

Цели:

Познавательная цель – расширить представление учащихся, их родителей об органических продуктах, их маркировке; сформировать дружественные взгляды на органические продукты питания; указать зависимость между потреблением органической продукции и здоровьем нации;

Развивающая цель – содействовать в понимании важности органического потребления и способствовать в выработке устремлений и предпочтений в правильном питании, развивать умения различать по маркировке органические продукты

Воспитывающая цель - формирование у учащихся чувства ответственности за свое здоровье и в будущем здоровье своих детей и членов семьи, популяризировать здоровье-сберегающие принципы органического потребления,

Задачи:

- познакомить с органическими продуктами, их маркировкой;
- научить выбирать органические продукты;
- показать зависимость между потреблением органической продукции и здоровьем нации;

Оборудование: мультимедийный проектор, видеоматериалы, этикетки некоторых продуктов, рисунки с изображением продуктов питания.

Форма проведения занятия: ролевая игра (устный журнал).

Подготовка устного журнала.

1. **Распределение ролей (редакционная коллегия):**
2. **Задания учащимся:** Используя различные источники информации, собрать материал об органических продуктах питания, этапах становления органического потребления, об воздействии на организм человека.

Ход классного часа

Человек есть то, что он ест, а личность есть то, что его питает (Константин Кушнер).

1. Организационный момент.

Учитель: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы откроем странички нашего устного журнала и поговорим об органическом потреблении, способах маркировке органических продуктов.

Обратите внимание на эпиграф, записанный на доске. Каким образом он может быть связан с нашей сегодняшней темой? Прокомментируйте его, пожалуйста.

(Учащиеся комментируют).

Ведущий1. Открываем первую страницу нашего журнала

Страница 1. Органические продукты – что это?

Биопродукты (также органические продукты) — продукция сельского хозяйства и пищевой промышленности, изготовленная без использования (либо с меньшим использованием) синтетических пестицидов, синтетических минеральных удобрений, регуляторов роста, искусственных пищевых добавок, а также без использования генетически модифицированных продуктов (ГМО). В переработке и производстве готовой продукции —запрещено рафинирование, минерализация и другие приемы, которые снижают питательные свойства продукта, а также добавление искусственных ароматизаторов, красителей (кроме тех, что определены в соответствующих стандартах)

Ведущий 2. Открываем вторую страницу нашего журнала

Страница 2. Этапы становления органического потребления

Идея экологически чистых продуктов родилась в США в 60-х годах. Изначально это была своего рода антикультура, протест против загрязнения планеты, злоупотребления природой. Продавцов и покупателей не понимали, считали помешанными на своем здоровье. Ассортимент был небольшим, цены очень высокими, купить их можно было в редких специализированных магазинах.

Органическое движение стартовало **в 1939г.**, когда британка Эва Бальфур решила провести продолжительный эксперимент - на одной ферме использовались "органические" и "неорганические" методы хозяйствования. Через четыре года она опубликовала книгу "Живая почва", в которой изложила результаты опыта: "органика" победила "химию". Эксперимент продолжался более 40 лет.

В 1940 г. англичанин Лорд Нортборн в книге «Посмотрите на землю» применил понятие «органическое земледелие», производное от понятия «организм, наделенный целостностью и сбалансированностью» в противовес агрессивным агрохимическим технологиям, которые параллельно развивались и превратились в «Зеленую революцию» (активное выведение более продуктивных сортов растений, расширение ирригации, применение синтетических удобрений, пестицидов, мощной с/х техники и т.д.).

В 60-80х в Америке и Европе термины organic, bio, еso употреблялись для обозначения продуктов, гарантирующих здоровье, заботу об окружающей среде. С приходом на рынок экопродуктов крупных корпораций нормы для сертифицированных органических товаров были ослаблены.

В 1972 г. в Версале была основана Международная Федерация органического сельскохозяйственного движения (IFOAM), поставившая своей целью распространение информации и внедрение органического сельского хозяйства во всех странах мира.

В январе 2014 г. в Украине вступил в силу Закон об органическом производстве, который направлен

- на обеспечение справедливой конкуренции на рынке органической продукции
- на улучшение показателей состояния здоровья населения
- на сохранение окружающей среды и обеспечение биологического разнообразия
- на обеспечения уверенности потребителей в продуктах, маркированных как органические.

На сегодняшний день в Украине около **210 предприятий*** производят органические овощи, фрукты, зелень, крупы, муку, мед, растительное масло, молочные и кисломолочные продукты, мясо и колбасные изделия, чай, сухофрукты, ягоды.

Ведущий3. Открываем третью страницу нашего журнала
Страница 3. ВНИМАНИЕ,СИМВОЛЫ!!!

Экологически чистые (органические) продукты обязаны иметь на упаковке специальные лицензионные символы «Органика».

Так, в англоязычных странах для таких продуктов используют обозначение «organic» (органический). В немецких — «BIO», от немецкого слова biologisch, что в русской транскрипции звучит как БИО. В Швеции — «ekologic» (экологический). В Испании и некоторых других странах пишут сопроводительный текст такого содержания: «От органического (БИО) выращивания». Во Франции, Италии, Нидерландах и Португалии — соответственно «biologique», «biologico», «biologisch», то есть «биологический». Все эти обозначения в Европе совершенно равнозначны. Каждый производитель имеет право выбирать, какой знак наносить на этикетку — европейский или национальный.

В мире существует несколько десятков лицензионных символов обозначающих экологически чистые продукты.

Символы крупнейших Био-Органической Ассоциаций :



Большую роль в формировании межправительственных стандартов играет Международная федерация движений экологического сельского хозяйства (англ. IFOAM) — международная неправительственная организация, объединяющая

свыше 700 активных организаций-участников в 100 странах мира. В 1980 году федерация сформулировала “Базовые стандарты IFOAM относительно производства биопродуктов и их переработки”, а со временем начала осуществлять оценку сертификационных учреждений на соблюдение ими указанных базовых стандартов, используя для этого разработанный ею “Акредитационный критерий IFOAM”.



Просмотр видео

<http://www.ediminfo.com.ua/index.php/2009-11-30-07-46-24/item/10-zhurnal>

Ведущий4. Открываем четвертую страницу нашего журнала

Страница 4 КАК НАМ МОРОЧАТ ГОЛОВУ!

Некоторые производители нередко используют обозначения «экологически чистый», «натуральный» и т. д., которая сама по себе является рекламным трюком. Они руководствуются тем, что наш рынок натуральных продуктов находится в зачаточном состоянии, а потребитель совершенно не знаком со стандартами качества.

Ведущий5. Открываем пятую страницу нашего журнала

Страница 5 Чем органические продукты отличаются от обычных?

Есть несколько основных параметров, которые определяют ценность органических продуктов, в отличие от тех, которые получают с применением синтетических добавок.

Натуральность и экологическая безопасность сырья, из которого они производятся.

Для защиты от вредителей применяются биологические методы: естественные враги — птицы, божьи коровки, а сорняки уничтожают вручную или механическими средствами. Органические продукты на протяжении всего своего «жизненного цикла» строго ограждаются от воздействия ненатуральных, синтетических веществ. Как органические сертифицируются только те фермерские хозяйства, которые расположены в экологически благополучных регионах, вдали от промышленных зон и автомагистралей. Особое внимание уделяется чистоте

грунта — для его обработки не должны использоваться синтетические удобрения как минимум на протяжении трех последних лет. А, скажем, для получения органического мяса запрещается использование антибиотиков и гормонов роста в кормах животных, и в лечении применяются исключительно гомеопатические препараты.

Высокая биологическая ценность



О повышенной биологической ценности органических продуктов говорит целый ряд исследований. Согласно полученным в ходе специальных исследований данным, органические овощи и фрукты содержат больше витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон. Например, в органических капусте, помидорах и яблоках на 30% больше витамина С, чем в обычных. БИО-морковь даст организму на 12%

больше каротина. Органические молоко и мясо содержат больше белков и меньше жиров, а также в 3–4 раза больше полезных ненасыщенных жирных кислот! Помимо этого, было обнаружено, что выращенные органическим методом продукты лучше сохраняются и при этом медленнее теряют свои полезные свойства.

Ведущийб. Открываем шестую страницу нашего журнала

Страница 6. 10 причин в пользу выбора органических продуктов



1. Натуральные продукты регулируются с 2002 года. Выбор органических продуктов значительно снижает воздействие остатков пестицидов, что особенно важно для детей, чьи внутренние органы являются наиболее чувствительными к воздействию химических веществ.

2 Органические продукты питания производится без генетически модифицированных ингредиентов (ГМО). Правила по выращиванию органических продуктов запрещают использование гидрогенизированных масел, искусственных красителей, ароматизаторов,

подсластителей и консервантов.

3. Сегодня на полках магазинов можно увидеть продукты с надписью "натуральный", но термин "натуральный" открыт для индивидуальной интерпретации и может относиться только к мясу. Даже в таких продуктах можно использовать ингредиенты, которые были генетически модифицированные.

4. Органические продукты часто превосходят обычные во вкусе.

5. Органические фермы защищают сельскохозяйственных работников от воздействия химических веществ, когда они работают, а также окружающую среду и соседние дома и школы.

6. Органических животных кормят органическими кормами и никогда не добавляют в их еду гормоны роста или антибиотики. Также животные, выращиваемые для производства продуктов питания, содержатся в более гуманных условиях.
7. В отличие от обычных сельскохозяйственных угодий, органические поля помогают избежать глобального потепления благодаря связыванию углерода в почве.
8. Органическое сельское хозяйство сохраняет ресурсы с помощью переработанных отходов для удобрения полей, в то время как синтетические удобрения вырабатываются на основе нефти.
9. Органическое сельское хозяйство защищает наши океаны от чрезмерно синтетических азотных удобрений, которые являются опасными для океанов. Это также помогает защитить питьевую воду от пестицидов, которые впитываются через землю в водные пути.
10. Органическое сельское хозяйство создает здоровую почву с меньшей эрозией. Поскольку органические методы ведения сельского хозяйства улучшают здоровье почвы, вместо того, чтобы постоянно истощать ее, органическое земледелие является более выгодным и здоровым.

Ведущий 7. Открываем седьмую страницу нашего журнала

Страница 7. Здоровье нации

Экологические продукты безопасны для здоровья, они не содержат ГМО, гормоны роста, антибиотики, химические удобрения и средства защиты растений, пищевые добавки. И люди кошельком голосуют за органику, потому что не хотят больше есть пластиковую еду.

Количество «болезней из тарелок» растет в геометрической прогрессии. По данным НИИ питания УАМН **30-50%** всех заболеваний связаны с нарушениями питания. Это ложится тяжелым экономическим бременем на государство. Смертность от таких заболеваний на Украине намного выше, чем в развитых странах. Среди факторов риска, убивающих украинцев, недоедание фруктов и овощей занимает **13%** и находится на четвертом месте после употребления табака. Большинство заболеваний, связанных с питанием (сердечно-сосудистые, онкологические, ожирение, сахарный диабет и др) относятся к управляемым патологиям, т.е. смертность от этих заболеваний можно снизить благодаря более качественному питанию.

По мнению экспертов, улучшить ситуацию поможет органическое сельское хозяйство. *Продовольственная безопасность Украины – это производство органической сельскохозяйственной продукции, традиционное сельскохозяйственное производство и современные биотехнологии.* «Существующая структура питания приводит к росту ожирения до **23%** среди взрослого населения, до **7%** у детей. Тем временем, согласно докладу **Всемирной организации здравоохранения «Питание и здоровье в Европе: новая основа для действий»**, в органическом мясе меньше «вредных» жиров. Так было установлено, что жирность мяса в тушах буйвола живущего на воле обычно меньше **3%**, в то время как жирность говядины в тушах выращенного интенсивным способом скота в среднем составляет **20 – 25%**. Даже так называемая постная товарная говядина в интенсивном сельском хозяйстве имеет около **8%**

жирности. У кур, как показывают данные, за последнее столетие содержание жира в тушках повысилось почти на **1000%**. Мясо выращиваемых интенсивным способом животных не только намного жирнее, чем у животных, живущих на воле, но и **жир у них содержит большее количество насыщенных жирных кислот**, которые являются факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, влияют на работу печени и т.д.

Ведущий 8. Открываем восьмую страницу нашего журнала

Страница 8. Интересно узнать



Основные страны-потребители органических продуктов — Германия, Великобритания, Франция, США, Канада и Япония. В начале 2000-х площадь земель, выделяемых под органическое хозяйство, в Европе увеличивалась на 15% в год — в последние годы площади растут уже на 20%. Особенно отличилась Венгрия (304%), немногим менее Великобритания (280%), Чехия (200%) и Португалия (150%). Что касается Украины, то и наша страна не осталась равнодушной к вопросу органических продуктов питания. Была создана организация «Органик-Стандарт», которая является первой и пока единственной организацией, проводящей сертификацию производителей продуктов питания на соответствие нормативов и стандартов Европейского Союза касательно производства и выращивания органических продуктов питания.

Сегодня на рынке Украины присутствует около 160 производителей органических продуктов питания. Молоко, яйца, мясо, крупы, фиточай, соки, зерновые культуры, мед – вот основной перечень органических продуктов питания, которыми может питаться наша страна. К сожалению, это не вся потребительская корзина, которая может удовлетворить украинца. По этой причине в Украину из Европы и США импортируется большой объем органических продуктов питания (в основном, длительного срока хранения). Кофе, чай, шоколад, гастрономия, какао, макаронные изделия, консервация, растительные масла – органические продукты, аналогов которых нет в Украине.

В последнее время большое количество людей начинает задумываться о своем здоровье и ищут источники здорового питания как для себя, так и для своего подрастающего поколения.

Ведущий 1. На этом наш устный журнал заканчивает свою работу. Завершить нашу работу хотелось бы словами великого Шекспира: «Здоровье дороже золота», помните об этом!

***Ведущие говорят вместе: «Благодарим вас за внимание и понимание!
До свидания, до новых встреч!»***

Жизнь без ГМО

План-конспект классного часа



Юна Сапаргелдиева,
медиапедагог,
руководитель эко-
подразделения

Цель:

- узнать о том, что мы едим
- какие продукты мы приобретаем в супермаркетах и магазинах
- насколько полезны или вредны продукты, которые мы выбираем
- изучить самые опасные продукты питания

Ход урока:

Сегодня ребята мы поговорим о самой важной проблеме нашего общества – это наше питание. Всем известно, что мы питаемся не совсем правильно. Особенно это касается детей. Они просто поглощают различные чипсы, сухарики, кока-колу и др. и никто не задумывается, насколько эти продукты вредны.

Во всех продуктах используют ГМО – генно модифицированные организмы. Многие продукты содержат эти организмы и до сих пор ученые не могут определить вредны они или нет, но всем уже давно известна вся правда.

После изучения продуктов на полках супермаркета, мы можем предложить небольшой рейтинг самых вредных продуктов. Итак, **ТОП-7:**

1. На первом месте находятся колбасные изделия – сосиски, сардельки, колбасы и т.д. Они содержат огромное количество вредных веществ – консервантов, усилителей вкуса, красителей, соли и вредных жиров. Специалисты из Института онкологических исследований (США) пришли к выводу, что полезных веществ в колбасных изделиях нет, зато все эти «вкусности» могут привести к раку толстой кишки.

2. Далее следуют замороженные полуфабрикаты и готовые блюда. Всяческие блинчики, котлеты, вареники и пельмени выглядят очень аппетитно и быстро готовятся, но в порции таких изделий может содержаться около тысячи калорий и 60 грамм жиров, а это крайне вредно для организма. Бывают и более диетические варианты таких блюд с пониженным содержанием жиров, но в них также содержится большое количество соли и вредных консервантов.

3. Картофельные чипсы – это «табу» для всех худеющих, но кроме отложений на талии и в других местах эти пластинки из «плохих» углеводов

содержат также акриламид – канцерогенное вещество, образующееся во всех продуктах, которые жарятся на высоких температурах.

4. Пончики – это концентрация муки, сахара и трансжиров. Даже по отдельности эти составляющие вредны, а уж их сочетание и подавно надо избегать. Доказано, что всего один лишь пончик содержит 10-20 грамм жиров и около трехсот ненужных калорий.

5. Продукты с пониженным содержанием жира, как ни странно, также вредны. Привлекательная взгляд надпись «без жиров» на салатах, йогуртах, сладостях и т.д. означает лишь то, что недостаток жира производители компенсируют избытком крахмала, сахара, наполнителей и соли.

6. Газированные напитки, в первую очередь, откладываются в проблемных местах наших фигур. Например, небольшая бутылка газировки равна десяти чайным ложкам сахара. А еще при ежедневном употреблении двух порций газированной воды в неделю возможность заработать рак поджелудочной железы повышается в два раза. Также любители газированных напитков рискуют получить инфаркт или сахарный диабет.

7. Вред маргарина известен давно и многим. Хотя довольно часто он пропагандируется как «здоровый» заменитель сливочного масла, но в нем содержатся вредные трансжиры, повышающие уровень холестерина в крови. А он в свою очередь откладывается на стенках сосудов и приводит к возникновению тромбов. Если уж так хочется заменить сливочное масло, то лучше использовать натуральные растительные масла, например, оливковое.

Также можно добавить:

Фастфуд — беляши, чебуреки, хот-доги и иже с ними

Жареные пирожки, беляши, чебуреки, картошка фри, гамбургеры, хот-доги, шаурма и т.п. содержат большое количество углеводов, холестерина, соли и жира. При длительном употреблении такие продукты могут провоцировать развитие заболеваний органов пищеварения — колиты, гастриты, запоры, вызывать тошноту, изжогу. Фастфуд — это также прямой путь к ожирению.

Кроме того, процесс приготовления фастфуда не всегда соответствует санитарно-гигиеническим требованиям. Зачастую готовят фастфуд в одном и том же масле несколько суток. Результат — все те же канцерогены, о которых шла речь в первом пункте и которые приводят к раковым заболеваниям.

Если говорить о супах в пакетиках, то такой продукт по большей части состоит из добавок для улучшения вкуса. То есть, супа, как такового, в пакетике нет.

Вредные вещества, содержащиеся в любом фастфуде, накапливаются в организме и начинают разрушать его.

Майонез

Популярный в народе продукт майонез есть нельзя. Речь идет, конечно же, о магазинном майонезе.

Майонез из магазина полон трансжиров, которые являются канцерогенными и вдобавок вызывают повышение уровня холестерина. Количество трансжиров в этом продукте не нормируется, поэтому сколько их «положили» в майонез, можно определить только при специальном исследовании. Кроме этого, продукт содержит огромное количество консервантов и стабилизаторов.

Особенно опасны майонезы в пластиковой упаковке. Уксус, входящий в состав майонеза, способен выделять из пластика канцерогенные вещества. Вместе с майонезом канцерогены попадают в организм и, как уже говорилось, могут стать причиной рака.

Выяснилось, что есть продукты, которые могут вызвать депрессию. Рассмотрим их:

К таким продуктам относятся, прежде всего: кофе, красное мясо, конфеты и кондитерская выпечка.

Медики рекомендуют людям, страдающим от депрессивных настроений, изменить свой ежедневный рацион. Если в нем есть продукты, угнетающие нервную систему или вызывающие сильную зависимость, то от них незамедлительно следует отказаться.

Самыми сильными «депрессивными» продуктами являются сладости, кофе и красное мясо.

Чрезмерное употребление кофе делает человека зависимым от кофеина, и напиток становится необходим как допинг. Если человек не выпьет необходимую дозу кофе, он быстро устает, чувствует себя разбитым, у него появляется раздражительность.

Сладости приносят мало пользы. Организм человека, употребляющего большое количество сладкого, вырабатывает слишком много инсулина для усвоения сахара, а это приводит к заболеванию сахарным диабетом. Если человек не съел очередную порцию сладкого, у него резко портится настроение, и он берет в руки очередную шоколадку. Как следствие, - депрессия и появление лишнего веса.

Красное мясо очень тяжелый продукт не только для кишечника и желудка, но и для нервной системы. Оно медленно перерабатывается желудком и в процессе разложения образуется много токсинов, которые в свою очередь плохо влияют на нервную систему.

Напоследок хочется добавить. Прежде чем покупать той или иной продукт, изучите внимательно его состав на этикетке. Возможно, именно он содержит все те добавки, которые так вредны. Не доверяйте красивой упаковке и рекламе.

Источники:

<http://healthharbor.ru/vrednie-produkti/329-samie-vrednie-produkti-pitania.html>

<http://www.smachno.ua/dir/diets/11258.html>

Экологическая еда из экологической посуды

План-конспект классного часа



*Ирина Чумак,
медиапедагог,
руководитель эко-
подразделения*

ЦЕЛЬ: ознакомить учащихся с экологическими продуктами, их маркировкой и расположением на полках некоторых торговых точек, способами выращивания данной продукции, рецептами приготовления блюд из безвредных продуктов, развивать умение правильно выбирать продукты питания; воспитывать культуру правильного питания.

ОБОРУДОВАНИЕ: медиа-проектор

Ход занятия

I. Объявление темы и цели классного часа

II. Мотивация изучения данной темы

- Тема безвредных продуктов питания с каждым днем становится все более приоритетной и актуальной. Благодаря множественным контактам с теми, кто трудится во благо развития в Украине органического рынка, благодаря далеко не всегда добросовестной конкуренции между "обычными" и безвредными (другими словами, "чистыми" от любой химии и гмо) продуктами питания накоплен материал, который мы с вами должны знать, чтобы быть всегда здоровыми и энергичными.

Если сейчас зайти в любой супермаркет Украины, мы увидим не менее десятка торговых марок разных производителей, предлагающих упаковки продуктов, на которых можем читать "натуральный продукт", "био", "экологически чистый продукт", "organic eggs", "free range eggs" и т.д. Конечно же, эти лозунги направлены на внимание, в первую очередь, тех потребителей, которые читают надписи и стараются выбрать для себя наиболее подходящий продукт по стоимости, обещанному качеству, обещанным свойствам.

Пожалуй, сейчас пока еще более 50% потребителей, которые подобные лозунги не читают, а "увидели и положили в корзину", обратив внимание на стоимость и может еще на срок годности, и еще 48% тех, которые хоть и читают надписи, но не до конца для себя изучают вопрос "А что же стоит за этими словами, что значит натуральный или экологически чистый, или органический?".

Во многих странах, где есть законодательное регулирование Органического производства, проводить разъяснительную работу среди потребителей об органических продуктах в одно удовольствие, а в Украине ...

III. Лекция с элементами беседы

- Для начала узнаем, что же такое **organic**? (ксенобиотики) **Слайд №1**

Поскольку в Украине пока нет Закона об органическом производстве, но на полках магазинов и в онлайн-магазинах мы уже встречаем обозначение "organic", полезно будет знать, что:

***Органическая продукция** - это продукция, полученная в результате сертифицированного органического производства с использованием веществ и процессов лишь природного происхождения и безвредных методов переработки, которые гарантируют сохранение органической целостности и питательных качеств продукта на всех этапах производственного процесса.*

***Органическое производство** - это целостная система хозяйствования и производства пищевых продуктов, которая сочетает в себе лучшие практики с учетом сохранения окружающей среды, уровень биологического разнообразия, сохранения природных ресурсов, применения высоких стандартов надлежащего содержания (благосостояния) животных и методы производства, которые соответствуют определенным требованиям к продуктам, изготовленных с использованием веществ и процессов природного происхождения. Таким образом, метод органического производства играет двойную социальную роль: с одной стороны, обеспечивает специфический рынок, который отвечает потребностям потребителя в органической продукции, а с другой - обеспечивает общее благо, способствуя защите окружающей среды, должному содержанию животных, а также развитию сельской местности.*

- Чем экологические продукты отличаются от обычных? **Слайд №2**

В развитых странах существуют четкие критерии, позволяющие отнести продукт к категории **экологически чистые (органические) продукты.**

Экологически чистые продукты (органические) **не содержат** генетически модифицированные ингредиенты (ГМО).

Экологически чистые продукты

(органические) **не содержат** ингредиенты выращенные при использовании пестицидов, гербицидов, ядохимикатов и искусственных удобрений.

Экологически чистые продукты (органические) **не содержат** искусственные консерванты, красители и вкусовые добавки

Что же такое ксенобиотики? **Слайд №3, №4**

Ксенобиотики (от ξενος) — чужеродные для живых организмов химические вещества, естественно не входящие в биотический круговорот, и, как правило, прямо или косвенно порождённые хозяйственной деятельностью человека. ...

(от греч. xenos - чужой и bios – жизнь) чужеродные для организмов соединения. К ним относятся промышленные загрязнения, пестициды, препараты бытовой химии, лекарственные средства и т.п., т.е. вещества не образующиеся в живом объекте, а синтезируемые искусственно человеком.

- Какие же существуют символы, обозначающие органические продукты?

Слайд №5, 6

- Также на продуктах можно увидеть и наклейки обозначающие органические продукты **слайд №7**

- Как же развивается рынок органических продуктов в мире?

Слайд №8

В последние два десятилетия мировой рынок экологически чистых продуктов питания (ЭЧП) бурно развивается и становится популярной альтернативой потреблению вредных и экологически небезопасных продуктов.

- Почему возникает потребность в органических продуктах? **Слайд №9**

В 2009 году его мировой объем составил 25 млрд долларов, ежегодные темпы роста в развитых странах составляют 20-30%

Основные причины развития рынка ЭЧП кроются в следующем:

- 1) экологические пищевые кризисы последнего десятилетия (эпидемия коровьего бешенства, эпидемия ящера, птичий грипп, др.) и рост недоверия к обычным продуктам;
- 2) общественные волнения по поводу вреда генно-модифицированных компонентов, содержащихся в продуктах питания

- Как же правительства разных стран способствуют развитию данного рынка?

Слайд №10

Правительства развитых стран активно поддерживают экопроизводство, так как оно способствует укреплению внутреннего рынка, увеличению экспорта.

Сегодня:

32 страны мира имеют полностью утвержденные стандарты на экологически чистую продукцию,

9 стран занимаются внедрением стандартизации,

15 стран - разработкой таких стандартов

- Где же родилась идея экологически чистых продуктов? **Слайд №11, 12**

- Что же означают стандарты на органику? **Слайд №13**

- Какие же экологически чистые продукты сейчас на пике популярности?

Слайд №14

- Какие группы ЭЧП развиваются более стремительно? **Слайд № 15**

- Какие этапы прошёл рынок органических продуктов? **Слайды № 16, 17, 18**

- Какие существуют степени сертификации? **Слайд №19**

- Что нужно знать, читая этикетку продукта? **Слайд №20**

- название и адрес юридического лица, несущего правовую ответственность за производство или переработку продукта;
- технология производства, влияющая на свойства продукта (например, использование натуральных удобрений);
- ингредиенты продукта в последовательности их доли в весе;
- все добавки с их полными названиями (например, красители, полученные из экологического сырья);

- все компоненты вспомогательных веществ переработки; точные доли сертифицированного и несертифицированного сырья, указанные в процентном соотношении.

- Какова цена таких продуктов? **Слайд №21**

- Если цена их высока, то в чём их выгода? **Слайд № 22**

- Но кроме продуктов органической может быть и посуда. **Слайд № 23, 24**

Как же её изготовить? Природа своими умелыми невидимыми руками умеет создавать уникальные творения, словно художник-скульптор, оттачивая все неровности, придавая идеальные очертания и раскрашивая их в натуральные оттенки. Этим даром не преминул воспользоваться испанский эко-дизайнер Виктор Кастанера, выступив в роли подмастерья у великого мастера.

Дизайнер взял за основу способы создания форм в естественной среде на лоне природы и провел экспериментальный проект по созданию посуды из песка необычного дизайна и очертаний. Проект был назван Areniscos.

Посуда создается на песчаном берегу, куда Кастанера приходит зарядиться природной энергией и получить новые идеи для своего творчества. При помощи струйки воды (из бутылки) он делает основу для будущих предметов посуды. Взаимодействуя с песком, вода создает углубления разной величины и формы, которые затем заливаются акриловой смолой.

Смешиваясь с песком и водой, смола твердеет, образуя своеобразную емкость для будущих чашек, тарелок, блюд. Конечный этап – это обработка поверхности, что включает в себя очистку от ненужных частичек песка, ракушек и т.д. с последующей шлифовкой.

Хоть проект и направлен на промышленный размах, он не рассчитан на массовость. Как известно, штучные изделия, сделанные вручную, намного ценнее своих собратьев, пылящихся на полках магазинов. Иногда такие изделия приравниваются к творениям искусства. Вероятно, проект дизайнера из Барселоны придется по вкусу ценителям необычных интерпретаций привычных предметов. В случае с Areniscos — это творения самой природы, к которым лишь слегка прикоснулась рука человека, а, значит, они идеальны.

- Как же на прилавках супермаркетов найти органические продукты? Нужно обращать внимание на такие условные обозначения.

Слайды № 25, 26, 27, 28

- Органические продукты имеют право на достойное существование.

Слайд № 29

IV. Подведение итогов. Беседа

- Что такое органическая продукция?

- Как на полках супермаркетов найти такую продукцию?

- В чём выгода данной продукции?

- Я думаю, что после сегодняшней беседы каждый из вас задумается над тем, как правильно выбирать продукты питания и будет искать знакомые обозначения на их этикетках.

ЖИВИ ОРГАНІЧНО!

План-конспект класного часу



Татьяна
Давыденко,
медиапедагог,
руководитель эко-
подразделения

Цели:

- расширить представление учащихся, родителей, населения микрорайона об органических продуктах, их маркировке, органическом производстве;
- сформировать устойчивые (экологически дружелюбные) взгляды потребителей продуктов питания;
- активизировать в «Вестнике отважных» волонтерское движение, направленное на популяризацию и распространение актуальных знаний относительно маркировки продуктов органического земледелия и необходимости соблюдения здоровьесберегающих принципов органического потребления.

Оборудование: презентация.

План занятия:

1. Что такое органическая продукция и продукты?
2. Органическое производство. Органические принципы.
3. Маркировка органических продуктов.
4. Что такое органическая косметика и бытовая химия?

Ход занятия

I. Вступительная часть.

Когда-то давно фрукты и овощи выращивали в естественной среде, используя натуральные удобрения и делая ставку не на объемы урожая, а на вкус и пользу. Но великая промышленная революция вооружила производителей новыми средствами борьбы с вредителями, стимуляторами роста, ускорителями созревания и тому подобным. Чтобы продавать как можно больше, фермеры начали использовать консерванты, ароматизаторы, красители и усилители вкуса. В результате на наш стол попадают не настоящие фрукты и овощи, а их напичканные химией подобию. Если бы потребители знали всю правду о продуктах, которые покупают, они бы скорее согласились голодать, чем их есть.

Мы — это то, что мы едим, поэтому органическая еда обречена на успех. Но это — не изобретение ученых и не усовершенствованные продукты питания. Совсем наоборот — органические продукты — это то, что ели люди на Земле,

до того, как в нашу жизнь пришли гидропоника, минеральные удобрения и генетически модифицированная соя. Научно-техническая революция, произошедшая в XX веке, кроме всего прочего преследовала еще одну цель — максимально облегчить и упростить работу человека, отправив в небытие черный и тяжелый труд. А заодно увеличить количество продуктов питания, и сделать их дешевыми. И чтобы их количество и качество не зависело от капризов природы. В итоге мы получили «резиновые» помидоры и цыплят-бройлеров. И вот тогда маятник качнулся в другую сторону: на рынке появились органические продукты, выращенные и созданные так, как это делали люди 2-3 века назад.

II. Основная часть.

Вы, ребята разделились на группы и получили задание. Сегодня каждая группа раскрывает и презентует свой вопрос. Весь ваш материал я систематизировала в презентацию.

1 группа.

Что такое органическая продукция и продукты?

Сегодня много говорят об органической продукции, но не все знают, что это такое. Из-за неточной информации вокруг этого понятия рождается много мифов и сказок, которые мы попытаемся развеять.

Органическая продукция - это продукты питания, которые получают путем органического производства. Сырье, из которого изготавливают органические продукты, выращивается в экологических условиях, ведь в почву в течение 3 лет запрещается добавлять вещества химического происхождения. После этого сырье поступает на перерабатывающие предприятия, где запрещено использовать красители, консерванты, усилители вкуса, ароматизаторы и прочие химические добавки. При этом все процессы производства контролирует орган сертификации.

Почему об этом важно говорить?

Об этом особенно важно говорить сегодня. Ведь практически каждый продукт, который мы употребляем, был выращен в отравленной почве, поливался пестицидами, а потом еще прошел химическую обработку, чтобы быть «долгосрочным» на прилавках магазина.

Органическая продукция и органические продукты

- не содержат генетически модифицированных организмов (ГМО), ГМ продуктов и их производных;
- не содержат химически синтезированных консервантов, красителей, ароматизаторов, стабилизаторов и загустителей;
- производятся без использования вредных технологий (ультразвуковая обработка, химическая консервация, обработка фенолами и ПАВ, атомное расщепление, радиационная обработка, газация);
- не содержат сырья сельскохозяйственного происхождения, выращенного с использованием пестицидов, химических удобрений и другой агрохимии, гормонов и стимуляторов роста;

- не содержат сырья сельскохозяйственного происхождения, выращенного вблизи промышленных центров.

Кроме отсутствия вредных веществ, органические продукты отличаются своими вкусовыми свойствами и более высокой пищевой ценностью. Органическое мясо является идеальным источником здоровых белков и насыщенных аминокислот. Курятина, к примеру, всегда считалась диетическим мясным продуктом.

Неорганическое куриное мясо на полках наших супермаркетов отпугивает высокой вероятностью содержания антибиотиков. Органическая курятина, по праву подтверждает свою «диетичность» и безопасность благодаря тому, что на органических птицефабриках запрещено использовать химически синтезированные вещества и неорганические корма.

Из-за особенностей органического сельскохозяйственного производства, содержание в органических фруктах и овощах сухих веществ увеличивается, а воды – понижается, что улучшает их вкусовые качества. Кроме того, содержание витаминов, микроэлементов и клетчатки в органических продуктах значительно выше.

2 группа.

Органическое производство.

Можно сказать, что органический продукт – это, прежде всего, его органический способ производства. Поэтому, в сфере «органик» (так неофициально принято называть органическую продукцию — от англ. organic) центральное место занимает сельское хозяйство или аграрное производство. Именно с сельскохозяйственного предприятия начинается свой путь органик. Международное законодательство дает такое определение органической продукции: “это продукция, полученная в результате ведения сертифицированного органического производства в соответствии с требованиями стандартов и правил органического производства”. В таких органических стандартах регламентируется процедура сертификации сельскохозяйственных органических предприятий, а так же порядок их контроля.

Производство любого органического продукта начинается с сертификации земли. Даже если речь идет о молоке или мясе, то в первую очередь, органический статус должны получить поля и пастбища, используемые для ведения животноводства. Коровы, дающие органическое молоко, должны выпасаться. И, чтобы трава на пастбищах не оказалась с пестицидами, диоксинами и другой стойкой химией, которая потом может перейти в молоко или в мясо, земля должна быть сертифицирована, как органическая. Такая органическая сертификация подтверждает, что прошло как минимум три года с момента последнего использования агрохимии и ГМО, и в земле больше не осталось вредных веществ.

После получения органического сертификата на землю, ферма имеет право получить сертификат и на животноводство. Согласно требований к производству, например, органической говядины нельзя использовать антибиотики, гормоны и

стимуляторы роста, ГМ-корма и ГМ-животных. Кроме того, запрещено удерживание коров в тесных стойлах и негуманно обращаться с животными. Коровы должны быть на свободном выгуле, на сертифицированных пастбищах, в естественных природных условиях. Есть даже требование по количеству гектаров на одну голову: например, для одной взрослой молочной коровы в хозяйстве должно иметься не менее двух га. Кушают коровки и параллельно способствуют подготовке земли к следующему урожаю, удобряют почву естественным образом, поддерживают баланс природы. Молоко, полученное на таких фермах, является готовым органическим продуктом или же органическим сыром.

Что касается сложных продуктов, состоящих из разных ингредиентов, называться “органическими” они могут только, если не менее 95% их состава произведены органически сертифицированным способом. Таким образом, потребителям органических продуктов важно знать места производства всех ингредиентов. Международные стандарты обязывают органических производителей указывать на упаковке происхождение каждого из компонентов.

Органические Принципы

Органические продукты – это не только здорово и полезно, но и принципиально!

Принципы органического сельского хозяйства (органического земледелия и органического животноводства) универсальны для всех стран, культур, форм собственности и размеров производства органической продукции. Эти принципы приняты Международной федерацией движения за органическое сельское хозяйство.

Принцип здоровья — органическое сельское хозяйство сохраняет и укрепляет здоровье почвы, растений, животных и человека как единое и неделимое целое — здоровье экосистемы

Принцип экологичности — органическое сельское хозяйство основано на живых экосистемах и природных циклах, работает совместно с ними, следует их примеру и правилам и помогает сохранить их целостность и гармонию

Принцип справедливости — органическое сельское хозяйство базируется на справедливых отношениях с окружающей средой и равных возможностях каждого человека

Принципы заботы и сохранения — органическое сельское хозяйство основано на сохраняющих методах возращивания и ответственном подходе к охране здоровья и благополучия нынешнего и будущих поколений и окружающей среды в целом.

3 группа.

Маркировка органических продуктов.

Узнать органический продукт можно по специальной маркировке — системе знаков и символов. Эта система использоваться в странах, где понятие «органика» законодательно урегулировано. Такая маркировка помогает не только распознать органическую продукцию, но служит гарантией качества. Органические знаки и символов в таких странах контролируются государством.

Использования «органический», «эко», «био» и любых других понятий, которые вызывают у потребителя ассоциацию с «органикой», отдельно или в

словосочетаниях можно только, если данный продукт отвечает требованиям органического законодательства и его производство сертифицировано как органическое. При этом, контролируют использование таких понятий и в названиях торговых марок.

Ситуация в Украине с потребительским выбором усложнена отсутствием регулирования названий торговых марок. На полках магазинов есть достаточно био-кефиров, натуральных соков, эко продуктов украинского производства, но органическим требованиям, принятым во всем мире, они в основном не отвечают.

Покупая органические продукты, следует обращать внимание на наличие таких знаков и логотипов:



Данный знак принят в странах ЕС с 1 июля 2010 года. В 1991 г. вступила в силу европейская система регулирования в сфере органического сельского хозяйства EU Regulation 2092/91. С 1 января 2009 г. вышла её следующая версия ЕС 834/2007.

Под знаком, на этикетке должны указываться: код контролирующей инстанции и место выращивания сельскохозяйственного сырья из которого

произведена данная продукция, название сертификационного органа. Код органа контроля должен состоять из: агронима (код страны в соответствии с международным стандартом двухзначных кодов стран ISO 3166), понятия «органическое производство» и шифра (присваивается уполномочены органом власти).

Именно такой органический логотип ЕС можно встретить на продукции, произведенной в Украине и соответствующей европейским стандартам органического производства.

Нарушение в использовании такого знака влечет за собой ответственность за нарушение не только национального законодательства, регламентирующего органическое производство, но и за нарушение прав интеллектуальной собственности.



Кроме европейской системы сертификации органических продуктов, самые распространенные американская и японская.

Национальная органическая программа США (NOP) сертифицирует и контролирует органических производителей. Требования к маркировке от NOP распространяются на сырые, свежие и переработанные продукты, содержащих органические сельскохозяйственные ингредиенты.



В 2000 г. в Японии JAS внедрил стандарты для органического растениеводства и растительной продукции.

Только в ноябре 2005 г вступили в силу японские органические стандарты для продуктов животноводства и переработанных продуктов животного происхождения.



Знак Demeter указывает на производство по правилам биодинамического органического производства.

Биодинамические продукты питания — это более, чем просто еда. Биодинамика — это холистическая философия, основанная на идеи единства всего живого. В Европе подобные идеи были обобщены Рудольфом Штайнером под единой философией антропософии. В то же время, те же идеи вселенского единства выразил Владимир Иванович Вернадский в своем главном труде «Биосфера».



На органических продуктах из ЕС может стоять национальный знак. Например, в 2001 году Федеральное министерство по защите прав потребителей продовольствия и сельского хозяйства Германии представило национальную маркировку — Bio-Siegel (Экологическая печать), которая обозначает продукты предприятий, придерживающихся требований постановления ЕС.

4 группа.

Что такое органическая бытовая химия?

Ежедневно мы покупаем продукты питания, каждую неделю – средства гигиены и каждый месяц – косметику и продукты бытовой химии. Все это мы используем ради личной гигиены и здоровья, однако в результате приносим больше вреда, чем пользы. В какой-то момент мы стали заложниками рекламы, которая толкает нас на покупку вредных продуктов. Но сегодня наступил новый этап, и теперь мы живем в эпоху моды на здоровый образ жизни, здоровое питание и уход за родными людьми, именно поэтому современное поколение выбирает органическую бытовую химию и косметику.

Благодаря самым продвинутым научным технологиям сегодня разработана продукция бытовой химии (стиральные порошки, средства для мытья посуды и ухода за домом), которая способна справиться с самой стойкой грязью в вашем доме. При этом она безвредна для Вашего здоровья и здоровья Ваших детей и не раздражают даже самую нежную кожу. Все образцы товаров органической бытовой химии абсолютно безопасны в использовании, проходят тестирование дерматологами и педиатрами.

Кроме того, что это мощные средства борьбы с пятнами и грязью, не наносит никакого вреда окружающей среде. Все продукты бытовой химии после использования разлагаются, поэтому не загрязняют экологию.

Как отличить органическую косметику?

Еще осторожнее следует относиться к косметике, которая непосредственно и постоянно контактирует с вашим телом, вашей кожей. Поэтому для Вас разработана самая качественная и здоровая органическая косметика.

От обычной косметики органическая отличается цветом, запахом и качеством. Органическая косметика не содержит искусственных красителей и добавок, поэтому на цвет она преимущественно белая или светлого естественного цвета. Косметика не содержит ароматизаторов, пахнет цветами, травами и маслом, иногда



ощущается лекарственный аромат. Но резкие запахи быстро выветриваются, поскольку в основе - натуральные эфирные масла.

Иногда жидкие средства косметики расслаиваются, но не пугайтесь, это хороший признак, ведь органика не содержит искусственных эмульгаторов. Поэтому перед использованием рекомендуется сильно встряхнуть бутылочку. Шампуни и мыло не очень пенятся, поскольку не содержат агрессивных пенообразующих химических компонентов, однако это не влияет на качество очистки.

На этикетке всегда указаны все компоненты и сертификат. И этим органическая косметика тоже существенно отличается. Органические компании всегда указывают полную информацию о продукте, ведь скрывать им нечего.

III. Заключительная часть.

Продолжаем работать в группах, но теперь немного поиграем.

1. Составьте кроссворд на тему: « Живи органично» (минимум 10 слов)
2. Используя буквы из словосочетания «Органическое питание» за 2 минуты составьте слова.
3. Из каждой буквы слова «Органика» составьте слова связанные с темой нашего классного часа.

Подведение итогов развлекательных заданий.

Источники:

1. <http://organic-product.com.ua/page-63.html>
2. <http://organic-food.com.ua/psevdo-organic-7koz-villa-roz-kvochka-avangard-splat-organic/>
3. <http://lifeglobe.net/blogs/details?id=671>

Молодежь выбирает "органику"!

План-конспект мероприятия



Надежда Погорелова,
медиапедагог,
руководитель эко-
подразделения

Цель: Дать представление об органическом производстве, органических продуктах, их маркировке. Сформировать устойчивые взгляды потребителей продуктов питания.

Мультимедиа: презентация (Погорелова Н.Ф.) http://em.at.ua/2014/kruglyj_stol.pdf, презентация к обсуждению (Погорелова Н.Ф.) <http://do-school19.ucoz.ua/2014-2015/obsuzhdenie-1.pdf>, видеоролик «Экологическая маркировка» (Нарижный Р.), «Вас обманывают! 7реальных мифов» (Нарижный Р.) «Органика» (С.Самойлова)

Другое оборудование, наглядность, обеспечение: бигборд-анонс, бигборд «Молодежь выбирает органику»

Основная часть:

Слайд 1

30 октября 2013 года наша школьная детско-юношеская экологическая организация «Республика «Мечта» присоединилась к Всеукраинской экологической общественной организации «Мама-86».

С тех пор ребята нашей школы принимают активное участие в различных мероприятиях, проводимых в рамках этой организации.

В этом году с 6 по 12 октября проходит «Зеленая неделя», инициированная ВЕГО «Мама-86».

В рамках этой недели сегодня мы собрались для проведения круглого стола на тему «Молодежь выбирает органическое потребление».

Конечно же, в силу возрастного состава нашей аудитории, мы не сможем сегодня решить с вами какие-то глобальные проблемы, например, о перспективах развития Запорожского региона в этом направлении, но донести идеи органического потребления до широкого круга ваших сверстников нам вполне по силам. Что мы сегодня с вами и сделаем.

Начнем, пожалуй, с истории.

Слайд 2. ИСТОРИЯ

Органическое движение стартовало в 1939г., когда британка Эва Бальфур решила провести продолжительный эксперимент - на одной ферме использовались "органические" и "неорганические" методы хозяйствования. Через четыре года она опубликовала книгу "Живая почва", в которой изложила результаты опыта: "органика" победила "химию". Эксперимент продолжался более 40 лет.

В 1940 г. англичанин Лорд Нортборн в книге «Посмотрите на землю» применил понятие «органическое земледелие», производное от понятия «организм, наделенный целостностью и сбалансированностью» в противовес агрессивным агрохимическим технологиям, которые параллельно развивались и превратились в «Зеленую революцию» (активное выведение более продуктивных сортов растений, расширение ирригации, применение синтетических удобрений, пестицидов, мощной с/х техники и т.д.).

В 60-80х в Америке и Европе термины organic, bio, eco употреблялись для обозначения продуктов, гарантирующих здоровье, заботу об окружающей среде. С приходом на рынок экопродуктов крупных корпораций нормы для сертифицированных органических товаров были ослаблены.

В 1972 г. в Версале была основана Международная Федерация органического сельскохозяйственного движения (IFOAM), поставившая своей целью распространение информации и внедрение органического сельского хозяйства во всех странах мира.

Слайд 3

В январе 2014 г. в Украине вступил в силу Закон об органическом производстве, который направлен

- на обеспечение справедливой конкуренции на рынке органической продукции
- на улучшение показателей состояния здоровья населения
- на сохранение окружающей среды и обеспечение биологического разнообразия
- на обеспечение уверенности потребителей в продуктах, маркированных как органические.

На сегодняшний день в Украине около 210 предприятий производят органические овощи, фрукты, зелень, крупы, муку, мед, растительное масло, молочные и кисломолочные продукты, мясо и колбасные изделия, чай, сухофрукты, ягоды.

Слайд 4

Сейчас закон дополняется подробными регламентами, подзаконными актами, будет разрабатываться государственная маркировка.

Благодаря закону нам, потребителям, будет проще ориентироваться в определениях продукции:

1. Должно исключиться понятие «псевдоорганический», поскольку, теперь запрещено использовать в названии продукции или описании производства и рекламе слово «органический» тем производителям, кто не привел свою деятельность в соответствие с нормами и правилами и, соответственно, не имеет

органический сертификат. Последние несколько лет отсутствие регулирующего закона было на руку производителям и фермерам, которые, прочувствовав потребительскую готовность покупать органические продукты, активно употребляли данную формулировку, тем самым увеличивая недоверие потребителя к маркировке

2. Закон также запрещает использовать формулировки «біодинамічний», «біологічний», «екологічний» и приставку «біо» для маркировки продукции, которая не соответствует требованиям данного документа. То есть, либо производитель переходит на органическое производство, получает сертификат, и называет продукцию единым понятием «органічна продукція», либо не использует эти обозначения

3. Органическая продукция со статусами «біодинамічний», «біологічний», «екологічний», «біо», импортируемая из других стран, в переводе на украинский язык будет обозначаться надписью «органічний продукт»

4. Может появиться обозначение «продукт на стадії переходу до органічного виробництва». Такой статус приобретает продукция предприятия, которое осуществляет переходный период от традиционного к органическому производству. В зависимости от направления деятельности и сложности производства такой период может составлять 2-3 года. Это говорит о том, что поля, семена, корма, животные, сырье, этапы и технологии производства уже соответствуют регламентам органического производства, но еще должен пройти естественный период достижения необходимых показателей по всем цепочкам производства.

5. Органический сертификат производителю выдается в случае, если переработанная с/х продукция полностью была изготовлена в соответствии с требованиями Закона и не менее 95% ее ингредиентов являются органическими. Сертификат выдается на один год. Сертифицируется земля, выращиваемая продукция, переработка.

Слайд 5

Мировое органическое движение насчитывает почти 2 млн производителей, которые обрабатывают около 38 млн гектар земель.

В Украине также есть тенденция к увеличению общей площади земель, получивших сертификат органического земледелия. Сегодня эта площадь доходит до 280 тыс. гектар.

Развитие органического производства приобретает особую актуальность на фоне формирования и поиска новых каналов сбыта сельскохозяйственной продукции малых и средних фермеров. Этому содействует постоянное увеличение спроса на органическую продукцию в большинстве стран мира.

Слайд 6

Что же такое Organic food?

Термин «органический продукт» обозначает ряд методов выращивания и последующей обработки сельскохозяйственной продукции. Производство таких продуктов основано на системе, где плодородие почв поддерживается с помощью экологических биологических методов вместо химических. В частности, вместо



химических удобрений применяют натуральные органические составы (птичий помет и т.п.), как и "задумано" в природе. В органических продуктах не используются облучение, генная инженерия, консерванты и прочие искусственные компоненты. Они обрабатываются минимально с применением средств только природного происхождения.

В соответствии с законодательством нашей страны традиционная продукция изготавливается по общепринятым технологиям производства с/х продукции, где можно использовать любые химические средства защиты, синтетические минеральные удобрения, консерванты, искусственные красители, стимуляторы роста, гормоны, антибиотики, ароматизаторы, стабилизаторы, усилители вкуса и т.п.

Слайд 7

При производстве органической продукции контроль идет по всей цепочке производства – от поля до прилавка. Каждый ингредиент проверен и имеет документы. Сертификация для производителя, фермера проводится ежегодно.

При органическом производстве сохраняется целостность и питательные качества продуктов.

Кроме того, органическое земледелие – это защита окружающей среды и сохранение природного разнообразия, а органическое животноводство и птицеводство – это свободный выпас, органические натуральные корма, обеспечение природных условий содержания.

Слайд 8

За последние несколько лет не просто "отдельные люди" стали понимать необходимость натурального питания, а это уже тенденция на государственном уровне во многих странах Европы и Америки. Тема здоровых продуктов питания стала культивироваться среди масс населения.

Почему? Потому что качественная и здоровая пища – такая же неотъемлемая потребность человека, как чистый воздух и свежая вода.

А знаете ли вы, как отличить органический продукт от псевдоорганического? То есть, вроде и написано «органический», но это не органический продукт, а маркетинговое решение. В 2012 году это знали девять человек из ста.

Слайд 9

Как я могу удостовериться, что продукт выращен органическим методом?

Прежде всего следует посмотреть на ярлыки, либо на описание продукта на упаковке. Производители вкладывают большие средства в производство натуральных продуктов и заинтересованы в том, чтобы показать этот факт. В США и Европе существуют строгие правила маркировки органических продуктов. При покупке продуктов питания потребители могут в точности определить, являются ли они экологически чистыми. Для этого в США существует специальная "Органическая печать", которая ставится Министерством сельского хозяйства и

подтверждает, что данный продукт является натуральным по меньшей мере на 95%.

Слайд 10

Привычка присматриваться к знакам о безопасности и полезности еды говорит о том, что человек знает, что качество продуктов питания влияет на здоровье.

Маркировка «сертифицированный органический» потребителю говорит о том, чего продукт питания или товар не содержит.

Другими словами – органическая маркировка это гарантия чистоты и безопасности продукта.

Слайд 11

Важно! Спрашивайте у продавца Сертификат на продукцию, в котором указано 1) имя производителя, 2) наименование продукта, 3) срок действия сертификата, 4) имя сертификационного органа.

Имея эти данные можно проследить историю создания продукта.

Важно! Только специальный знак (маркировка) может подтвердить соответствие продукта статусу «органический». Чтобы размещать эти знаки на упаковке производитель обязан иметь соответствующие документы, сертификаты. Простое использование слов «органический, био» не гарантирует «чистоты продукта» и не подтверждает применение принципов органического производства.

Давайте познакомимся с экологической маркировкой

Слайд 12,13,14

Экомаркировка — комплекс сведений экологического характера о продукции, процессе или услуге в виде текста, отдельных графических, цветовых символов (условных обозначений) и их комбинаций. Он наносится в зависимости от конкретных условий непосредственно на изделие, упаковку (тару), табличку, ярлык (бирку), этикетку или в сопроводительную документацию.

Экомаркировка информирует покупателей об экологических свойствах продукции и не только. Некоторые знаки приняты на международном и общенациональном уровнях, но встречаются и собственные знаки конкретных фирм.

Некоторые знаки отражают экологическую безопасность для человека и окружающей среды изделий в целом или их отдельных свойств.

Слайд 15

Нарижний Руслан підготував для нас відеоролик об екологічних знаках

Слайд 16

Почему же так важно поднимать вопрос об органическом производстве?

Органическое производство действительно решает сразу несколько важных задач: экономическая целесообразность, энергетическая независимость, экологическая целесообразность и здоровье нации.

«Валюта будущего», органические продукты, имеют наиболее ценную основу — здоровье потребителей! Ни золотой запас, ни нефть, ни газ не могут обеспечить ни одну нацию самым важным достоянием ее граждан — здоровьем. Производство и потребление органических продуктов поддерживает эту основную ценность всецело!

Кроме отсутствия вредных веществ, органические продукты отличаются своими вкусовыми свойствами и более высокой пищевой. Органическое мясо является идеальным источником здоровых белков и насыщенных аминокислот. Курятина, к примеру, всегда считалась диетическим мясным продуктом. Неорганическое куриное мясо на полках наших супермаркетов отпугивает высокой вероятностью содержания антибиотиков. Органическая курятина, по праву подтверждает свою «диетичность» и безопасность благодаря тому, что на органических птицефабриках запрещено использовать химически синтезированные вещества и неорганические корма.

Из-за особенностей органического сельскохозяйственного производства, содержание в органических фруктах и овощах сухих веществ увеличивается, а воды — понижается, что улучшает их вкусовые качества. Кроме того, содержание витаминов, микроэлементов и клетчатки в органических продуктах значительно выше.

Слайд 17

Сколько стоит органическая продукция?

Органический продукт — это особый способ производства, особое качество, особая польза и особая цена. Стоимость в мире на органические продукты может быть выше от 20 до 40% по сравнению с аналогичными продуктами. Производители объясняют такую стоимость дополнительными затратами, связанными с особенностями производства и необходимостью сертификации. Органическое производство требует дополнительных человеческих затрат. Процедура сертификации длительная, сложная и недешевая. Чаще всего, органические производители — это небольшие предприятия, а значит, все расходы ложатся на относительно небольшой объем продукции. Большинство органических продуктов имеют более короткий срок годности — это увеличивает затраты на хранение и логистику. Расходы органического фермера зависят еще и от того, насколько «убитой» агрохимией была земля до перехода на органику и сколько времени и усилий требуется для восстановления естественного микробиологического баланса земли. Западноевропейские органические производители утверждают, что стоимость могла быть еще выше, если бы они не получали дотации и льготы от государства.

Если сравнить минимальную зарплату, стоимость земель и сертификационных услуг в странах ЕС и в Украине, очевидно, что национальная

органическая продукция должна быть дешевле. Кроме того, массовое применение агрохимии в сельском хозяйстве в ЕС началось гораздо раньше, чем у нас. Наши земли не успели исчерпать всех своих биологических ресурсов, некоторые земли вообще не обрабатывались уже более десяти лет, а значит, переходить на органику наши фермеры могут менее затратно. С другой стороны, в Украине отсутствует стабильное дотирование сельского хозяйства, а для органических предприятий и вообще нет никаких особых привилегий. Исходя из мирового опыта, ясно одно – украинская сертифицированная органика будет стоить дороже обычных продуктов. Насколько дороже – покажет время.

РАБОТА НА САЙТЕ - ЦЕНЫ, ВЫВОДЫ

Слайд 18

Органические продукты – это не только здорово и полезно, но и принципиально!

Слайд 19

Принципы органического сельского хозяйства (органического земледелия и органического животноводства) универсальны для всех стран, культур, форм собственности и размеров производства органической продукции. Эти принципы приняты Международной федерацией движения за органическое сельское хозяйство (IFOAM).

Слайд 20

Принцип здоровья - органическое сельское хозяйство сохраняет и укрепляет здоровье почвы, растений, животных и человека как единое и неделимое целое – здоровье экосистемы

Принцип экологичности - органическое сельское хозяйство основано на живых экосистемах и природных циклах, работает совместно с ними, следует их примеру и правилам и помогает сохранить их целостность и гармонию

Принцип справедливости - органическое сельское хозяйство базируется на справедливых отношениях с окружающей средой и равных возможностях каждого человека

Слайд 21

Принципы заботы - органическое сельское хозяйство основано на сохраняющих методах возращивания и ответственном подходе к охране здоровья и благополучия нынешнего и будущих поколений и окружающей среды в целом

Слайд 22

Выводы:

Проблема "круглого стола" - отсутствие информированности населения об органических продуктах, недостаточная экологическая культура населения в отношении органического потребления.

Давайте с вами подумаем, какие же пути решения мы можем предложить? Как вернуть людям понимание того, что наша Земля — живой организм, что она так же как все живое, ранима и чувствительна, что она наполнена жизнью, что она требует доброго отношения к себе.

Как заставить людей вспомнить, что мы сами — тоже часть этой глобальной биосистемы. Как объединить людей в стремлении выращивать здоровый урожай, оздоравливать свою землю, а также и самим быть здоровыми?

Особенно актуальным становится сегодня формирование экологической культуры. Необходимо рассмотреть человека в комплексе с природой, исследовать и проанализировать исторические формы жизнедеятельности человечества, направить научную мысль и производство к созданию экологически здорового настоящего и будущего.

Преимущество органических продуктов давно осознали во всем мире. На рынке США они появились еще в далеких 70-х. А уже сегодня в стремлении питаться натуральной едой без химических добавок даже голливудские звезды не брезгают собственноручно заниматься земледелием и фермерством. Многие знаменитости посвящают массу времени выращиванию органических овощей и фруктов на собственных участках. По подсчетам экспертов, мировые продажи органических продуктов уже составляют около 60 млрд. долларов. А к 2020 году их оборот может достичь рекордных 200-250 млрд.

Органические продукты становятся популярными и в Украине. На полках отечественных магазинов уже продаются крупы, макароны, мюсли и даже алкоголь с пометкой «органик». Открываются небольшие специализированные магазинчики и бутики, а некоторые особо продвинутые фермерские хозяйства имеют собственные странички в интернете, где продают органические продукты «из первых рук». Надо сказать, что спрос значительно превышает предложение. Последние социологические исследования показывают, что 60% жителей украинских мегаполисов готовы покупать экологически чистые товары. При этом самыми востребованными продуктами могут стать мясо (39%), молоко и молочная продукция (36%), овощи и фрукты (29%), а также макаронные и хлебобулочные изделия (16%).

Думаю, решение нашей проблемы может заключаться в формировании волонтерского движения "Запорожье, живи органично!" - создание групп единомышленников в социальных сетях, изготовление соответствующих медиапродуктов, распространение их через социальные сети.



СЛАЙД 1

Например, в Запорожье работает Запорожский Клуб Органического Земледелия, имеет свои консультационные центры

СЛАЙД 2

Центр Экологической культуры входит в число центров, созданных во многих регионах Украины в рамках реализации Программы рационального развития народа Украины в XXI веке.

Это движение активно работает в Украине с 2009 года и объединяет ученых, бизнес, лидеров громад, общественность, представителей органов местного самоуправления.

СЛАЙД 3-6

На самом деле таких центров в Украине очень много, главное иметь желание знакомиться с этой проблемой, ведь очень много проходит семинаров, встреч, круглых столов по органическому производству и потреблению органических продуктов. Думаю, что наш вклад в эту проблему, как школьников, может быть реализован как информационная работа среди населения.

Источники:

1. <http://test.org.ua/usefulinfo/food/info/63>
2. <http://organic-food.com.ua/organicheskie-produkty-chast-novogo-brenda-ukrainy/>
3. http://yuliya.clan.su/publ/osoznannoe_otnoshenie_k_pokupkam/ehkologicheskaja_markirovka/13-1-0-50
4. http://www.opti-com.ru/aboutus/quality_standards/
5. http://www.potrepedia.ru/polza/markirovka.htm#Знаки_соответствия_стандартам_сертификации
6. <http://www.potrepedia.ru/prava/obshtestvo.htm>
7. <http://www.ediminfo.com.ua/index.php/2013-03-01-12-54-25?limitstart=15>
8. <http://natpit.ru/organic>
9. <http://www.minihotels.org.ua/news/1577>
10. http://ecocenter.zp.ua/news/organicheskoe_proizvodstvo_realii_i_perspektivy/2014-02-07-7
11. СТАТЬЯ "ОРГАНИЧЕСКИЙ, НАТУРАЛЬНЫЙ, ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ. ЧТО ЛУЧШЕ? В ЧЕМ РАЗНИЦА?", Ж-Л "ЧТО ЕДИМ", №3(13) МАРТ 2014

Екологія харчування

Виховна година



*Юлія Гавриленко,
медіапедагог, керівник
еко-підрозділу*

Мета: формувати свідоме, екологічно відповідально ставлення до оточуючого та самого себе, екологічно відповідальне ставлення до харчування та їжі загалом; розвивати увагу, пам'ять, мислення, формувати елементи самоусвідомлення; виховувати повагу до традицій, загальнолюдські цінності.

Хід виховної години

1. Організація
2. Основна частина
 - 2.2. Слово вчителя

Харчування людини є одним з найважливіших чинників, які впливають на її здоров'я.

Харчування забезпечує нормальний розвиток дітей, сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя і створює умови для адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища. Тому питання здорового харчування є одним із найголовніших. Успішне розв'язання проблеми харчування залежить від створення умов для виготовлення якісних і безпечних продуктів харчування.

Докорінні зміни в структурі харчування людини не дозволяють сьогодні навіть теоретично забезпечити традиційними шляхами організм усіма необхідними речовинами. Це призвело до негативних наслідків у здоров'ї населення економічно розвинутих країн:

- поширення серед дорослих різних форм ожиріння (надлишкова маса тіла й ожиріння виявляється в 55% людей старших за 30 років) і, як наслідок, зростання захворювань, в основі яких порушення вуглеводного і ліпідного обміну, — атеросклероз, ішемічна хвороба серця, гіпертонічна хвороба, цукровий діабет;
- порушення імунного статусу, зокрема з різними видами імунодефіцитів, зі зниженою резистентністю до інфекцій й інших несприятливих факторів навколишнього середовища;
- збільшення захворювань, пов'язаних з аліментарними дефіцитами мінералів і мікроелементів: залізодефіцитна анемія у дорослих і дітей, захворювання щитоподібної залози, які пов'язані з дефіцитом йоду, захворювання опорно-рухового апарата — з дефіцитом кальцію і магнію та ін.

Медична наука середньовіччя мала значний вплив на здоров'я і харчування вищих класів. Дієта, фізичні вправи, відповідна соціальна поведінка і рекомендовані лікарські засоби — це шлях до міцного здоров'я. Вважалося, що різні види їжі мали свої властивості і по-різному впливали на здоров'я людини

Нове – це добре забуте старе. Перевірені часм рецептури, класичні прийоми, природні формули існували з давніх-давен. Наші пращури були обізнані у питаннях корисної їжі, засобів догляду. У чому секрет?

Уявіть, що ви потрапили в науково-дослідницької лабораторію «Будь здоровий». Учені-консультанти вам розкажуть багато цікавого (за окремим столом сидять учні-консультанти, які заздалегідь підготували матеріал на задані теми).

2.3. Виступ 1 консультанта

Традиції українського народного харчування

НАРОДНА КУХНЯ. ТРАДИЦІЇ НАРОДНОГО ХАРЧУВАННЯ.

Народне харчування — важливий елемент матеріальної культури. Його склад, якісні характеристики залежать від багатьох чинників. Це передусім історичні, соціально-економічні, культурно-побутові, географічні умови проживання етносу, традиції, напрями і ступінь розвитку сільського господарства. У зв'язку з тим, що їжу необхідно готувати систематично і цей процес нерозривно пов'язаний із сімейним побутом, народне харчування залишається найстійкішим компонентом матеріальної культури. Страви та способи їх приготування виступають специфічними ознаками національних особливостей кожного народу.

Традиційне харчування українців пройшло тривалий шлях становлення і розвитку. Деякі способи зберігання продуктів, приготування страв, що дійшли до нас, застосовувалися ще в часи Трипілля, ранніх слов'ян та Київської Русі.

Століттями вдосконалювалося, поліпшувалося харчування українців, вбираючи кращий досвід поколінь і сусідніх народів.

Унаслідок цього сформувалася оригінальна народна кулінарія з великим

асортиментом унікальних страв, смачних та поживних, надзвичайно корисних для організму людини.

У харчуванні українців використовувалися різноманітні продукти, а також різні способи приготування їжі. Це зумовлювалося традиційним багатогалузевим сільським господарством, яке поєднувало землеробство з тваринництвом і садівництвом. Розширенню асортименту продуктів харчування сприяло також рибальство, бортництво, меншою мірою мисливство, збиральництво. Значний вибір способів харчування забезпечувала українська піч, яка вирізнялася багатьма універсальними якостями і давала змогу варити, пекти, смажити, тушкувати, сушити продукти.

Основу народного харчування українців становили різні страви з борошна і круп. Це відображало землеробський, головним чином зерновий, характер господарювання. Особливу роль у харчовому раціоні відігравав хліб, який супроводив українця від народження до смерті, в буденному житті та в свято, у праці та відпочинку, в горі й radoшах. Із покоління в покоління передавалось шанобливе ставлення до нього: «Усяке добро, за хлібом», «Хліб— усьому голова»,

«Хліб та вода — козацька їда», «Без хліба — суха біда», «Хліб та вода, та й нема голода». Вважалося за гріх недоїсти або викинути його шматок. Навіть крихти збирали зі столу та з'їдали, коли кусень хліба випадково падав на землю, його піднімали і цілували.

Хліб і борошняні вироби відігравали велику роль у звичаях та обрядах українців. Вони символізували добробут, гостинність. З хлібом молодих проводили до шлюбу, його клали на труну небіжчика і потім залишали на могилі. З хлібом починали працю в полі весною і з ним закінчували її восени. На хлібові клялись при укладанні різних угод, він був обов'язковим атрибутом під час проведення обрядів календарного циклу, а також ритуалів, пов'язаних з початком будівництва хати, копанням криниці тощо.

До випікання хліба господині-українки ставилися з особливою увагою. Невдало випечений хліб, особливо ритуальний (паска, коровай), згідно з повір'ям приносив сім'ї нещастя, біду. Матері надзвичайно ретельно навчали дочок технології приготування тіста, його випікання. Значна увага приділялася чистоті рук і посуду. Неохайних господарок засуджували у народі. Про них говорили: «Видно, що Настя хліб пекла — усі ворота в тісті».

Жодна страва не може зрівнятися з хлібом і способами його приготування, і розмаїттям готових виробів. Хліб відрізняється за видами борошна, якістю, умовами приготування та рецептурою тіста, характером випікання, формою. Майже скрізь на Україні повсякденний хліб («хлібина», «боханець», «паляниця») пекли із житнього борошна, в яке додавали інші компоненти: борошно із ячменю, гречки, гороху, сочевиці, а в пізніші часи — мелену кукурудзу та товчену картоплю. У голодні роки до тіста домішували буряки, варену квасолю, висівки, полову, борошно з лободи тощо. Житній хліб входив до складу повсякденного харчування не лише тому, що інших зернових культур сіяли менше, а й у зв'язку з традиційними смаками. Тільки у південних районах України, де здебільшого вирощували пшеницю, переважав пшеничний хліб. Крім цього, хліб з вівсяного борошна був поширений на Бойківщині та Лемківщині, а з кукурудзяного — на Гуцульщині.

На більшості території України хліб випікали з квасного тіста. Оскільки процес його виготовлення був досить тривалий, пекли хліб раз або двічі на тиждень. Тісто замішували звечора. Замість дріжджів використовували залишки тіста від попередньої випічки.

У Карпатському регіоні переважно вживався хліб, спечений із прісного тіста. Як свідчать джерела, способи його виготовлення надзвичайно давні і сягають у часи раннього слов'янства. На Бойківщині та Лемківщині прісний хліб випікали здебільшого з вівсяного борошна («шипок», «ошіпок»). У деяких селах Лемківщини вживався хліб із ячмінного борошна («одзимка», «осух»), а на Гуцульщині — з кукурудзяного («корж», «малай»). У зв'язку з постійною нестачею зернових, в Українських Карпатах домішували у прісний хліб варену картоплю, біб, квасолю, гарбуз, а в голодні роки — навіть букову та березову кору, спорохнявілі пні.

Крім хліба, з муки виготовляли чимало інших страв: коржі, перепічки, пампушки, пироги, млинці, оладки та ін. Коржі випікали у печі на сковороді з прісного, тонко розкачаного пшеничного або житнього тіста. У деяких регіонах

готували коржі з гречаного борошна та гороху. їли їх замість хліба — з молоком, ржанкою, салом, олією. На свята й у вихідні готували коржі з медом і маком. Перепічки, підпалки також пекли із тонко розкачаного тіста. їли їх гарячими, переважно на сніданок. З кислого пшеничного або гречаного тіста випікали невеликі булочки — пампушки. Найчастіше їх вживали до борщу, рідше — з олією та часником як самостійну страву.

Улюбленою стравою українців були пироги. Пекли їх з того ж тіста, що й хліб, але обов'язково з начинкою. Для начинки використовували картоплю, капусту, горох, квасолю, товчену коноплю, гарбуз, свіжі та сухі фрукти, сир. На Поліссі і в гірських районах Карпат часто вживали ягоди і гриби. На свята та вихідні готували пироги з м'ясом і рибою.

До складу меню української кухні входило чимало страв із прісного тіста, звареного в окропі. Такими були, зокрема, галушки, затірка, локшина. Тісто для них готували з різного борошна, але найчастіше — з пшеничного чи гречаного. Для галушок використовували рідке тісто, яке ложкою кидали в окріп. Перед споживанням мастили їх олією, смаженим салом, часником. Затірку — різане або дрібно розтерте тісто — варили у воді. Потім заливали гарячим молоком, посипали сиром, іноді змащували жиром. У тісто для локшини вбивали сирі яйця, далі розкачували на тонкі коржі, злегка підсушували і нарізали на тоненькі смужки. Локшину варили в окропі, молоці, ющі.

Улюблена страва українців — вареники, які на Галичині називалися «пирогамі». Тісто для них замішували з пшеничної, гречаної, житньої муки, тонко розкачували і нарізали кружельцями. Вареники готували з начинкою: сиром, картоплею, капустою, квасолею, вишнями та іншими фруктами, пшоняною чи гречаною кашею. Варили їх в окропі. їли вареники зі сметаною, маслом, олією, смаженим салом з цибулею. Вареники вважаються однією з найхарактерніших для української кухні страв.

Значне місце у повсякденному харчовому раціоні жителів України відводилося каші, яку готували з пшеничної, ячмінної, гречаної, кукурудзяної, пшоняної та інших круп. Каші належать до архаїчних страв. Прості у приготуванні, висококалорійні, вони відомі ще з найдавніших часів. Варили кашу на воді або молоці, часто доводили до повної готовності у печі. їли її з молоком, салом, маслом, олією, іноді з медом.

З крупи приготувляли й рідкі страви — юшки або супи. До них відноситься і куліш — рідка каша із пшона з салом, у яку до смаку додавали картоплю і цибулю. Із дрібно товчених або молочених зерен варили юшкоподібні мучні страви: кисіль, мнішки, чир, соломаху, мамалигу тощо. Кисіль також належить до архаїчних страв. Традиційно кисіль готували із добре підсушеного чи подрібненого вівса. З кінця ХІХ ст. для цього використовували інші види борошна (пшеничне, житнє, горохове, картопляне). Споживали кисіль гарячим і холодним. Якщо страву їли холодною, то її заздалегідь розливали у миски. Кисіль вважався якісним, коли він добре загуснув.

Поширеною стравою серед жителів Українських Карпат був чир. Готували його з вівсяного борошна, іноді з житнього, пшеничного чи ячмінного. Муку засипали в окріп, розколочували, варили, доки вона не згусне, після чого поволі виливали у

миску з холодною водою. Чир їли або з водою, в якій його готували, або її зливали і додавали молоко. Цю страву споживали майже щодня.

До відомих на Східній Україні страв відносять соломаху. Письмові джерела залишили згадку про те, що соломаха була однією із улюблених страв запорізьких козаків. Готували її з гречаного борошна, рідше — з житнього, пшоняного або пшеничного, яке розбовтували у воді, виливали у підсолений окріп і, помішуючи, варили. До готової соломахи додавали олію, масло, смалець.

На півдні України, Подільському Подністров'ї, Буковині та Гуцульщині із кукурудзяного борошна варили мамалигу. Вона належить до пізніших страв, адже кукурудзу на Україні почали вирощувати лише у ХІХ ст. їли мамалигу гарячою з олією, сиром, бринзою, молоком, кисляком, салом, а також подавали холодною до борщу.

У традиційному народному харчуванні українців значне місце посідали овочеві страви. Без сумніву, найпопулярнішою стравою серед них був борщ. Практично їли його щодня як основну обідню страву. Крім цього, борщ належав до обов'язкової їжі на весіллі, поминках, обжинках, Різдво тощо. Відомі три основні його різновиди — буряковий, зелений і холодний.

Борщ буряковий був і залишається однією з найбільш поширених рідких варених овочевих страв. «Борщ та капуста — в хаті не пусто»,— говорить народне прислів'я. Основні його компоненти — буряк і капуста. Водночас використовували чимало й інших продуктів: квасолю, помідори, картоплю, моркву, часник і т. д.

Традиційно борщ готували на буряковому квасі. Його заливали у горщик, розбавляли до смаку водою, варили у печі. Потім у кип'ячену юшку кидали кришений буряк, картоплю, капусту, моркву, інші компоненти. Готову страву заправляли смаженою на олії чи салі цибулею або цибулею і часником, затовченими старим салом. Борщ варили здебільшого без м'яса, а сало клали лише до смаку. їли страву гарячою, приправленою червоним перцем та забіленою сметаною. Під час посту готували борщ з рибою або грибами.

Зелений, або щавлевий, борщ готували навесні, коли з'являлася перша зелень: щавель, лобода, кропива. Варили його на сирівці, добавляли картоплю і засмажували або затовкували звичайним способом. При можливості зелений борщ заправляли круто звареним посіченим яйцем і сметаною.

На початку літа готували холодний борщ («холодець», «холодник»). Дрібно посічену цибулю, варену картоплю, круто зварене яйце, зелень, петрушку, кріп, огірок змішували і заливали сирівцем, добавляли до смаку сіль і сметану. Страву не варили, а їли холодною.

Другою поширеною рідкою овочевою стравою на Україні був капустак. Варили його з квашеної капусти та картоплі, іноді добавляли пшоно або іншу крупу. У заможних родинах капустак готували на м'ясному розсолі. Звичайно його заправляли салом з цибулею.

Значне місце у народному харчуванні українців посідали овочеві страви. Традиційно їх готували з капусти, буряка, моркви, брукви, цибулі, часнику, гарбуза та інших овочів. З кінця ХІХ ст. велику роль починає відігравати картопля. Вона поширилась фактично у всіх регіонах України, стала важливим додатком до хліба, а у бідних селянських сім'ях нерідко і єдиною їжею.

Надзвичайно багатим був асортимент страв з картоплі, її варили, смажили, пекли, тушкували, їли цілою, порізаною, товченою, тертою. У процесі виготовлення картопляних страв добавляли молоко, масло, сало, м'ясо, зелень, інші овочі, бобові. Однак найчастіше її варили, причому з метою економії у лущинні. Готову картоплю поливали олією зі сметаною, смаженою цибулею, смаженим салом. До столу подавали з квашеною капустою, кисляком, молоком, у гірських районах — з розтопленою бринзою.

Поширеною стравою була товчена (варена без лущиння) картопля, заправлена салом з цибулею. З неї смажили на пательні оладки: пиріжки, начинені квасолею, горохом, капустою, грибами. На Бойківщині до м'ятої картоплі добавляли борошно і випікали коржі.

Смачною і поживною була печена та смажена картопля. Пекли її нечищеною, як правило, ввечері, на черні в печі або в попелі. Споживали з сіллю, цибулею, олією чи салом. Очищену від лущиння та порізану на тонкі пластівці картоплю смажили на олії, рідше на салі. Їли з квашеною капустою, кисляком, сметаною.

Приготовляли також страву з сирої тертої картоплі. Передусім це стосується загальновідомих дерунів. Готували їх так: до тертої картоплі додавали житнє або гречане борошно, варену картоплю, вбивали яйце. Усе це перемішували і смажили в олії на пательні. Підсмажені оладки складали в макітру, заливали сметаною і тушкували в печі. Іноді деруни подавали з підливою зі сметани, грибами.

Серед овочів помітну роль у народному харчуванні відігравала капуста. Восени і на початку зими її споживали свіжою, в інший час — квасною. Свіжу капусту варили, запікали у печі, мастили олією, їли з хлібом або картоплею. Сира квашена капуста, заправлена олією, була щоденною стравою у зимовий період. Відварену її їли окремо або використовували як начинку для вареників, пиріжків. Листя сирої та квашеної капусти застосовували під час приготування оригінальної української страви — голубців.

Окремі страви з буряка, моркви, брукви готувалися рідко. Вони, як правило, мали локальний характер. Ці овочі, а також цибуля, часник використовувалися переважно як компоненти для приготування інших страв. Огірки, солодкий перець, редьку, помідори (кінець XIX ст.) споживали у сирому вигляді. Для зберігання у зимовий період ці овочі консервували, солили.

2.4. Виступ 2 консультанта

РЕГІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ НАРОДНОГО ХАРЧУВАННЯ.

Споконвічно Україна славилася як край садівництва. Відповідно, у традиційному харчуванні українців чільне місце посідали фрукти та ягоди. Найчастіше вживали яблука, груші, сливи, вишні, черешні, порічки, з дикоростучих — калину, бузину, чорницю, маслини, терен. Влітку та восени фрукти й ягоди їли свіжими. На зиму їх сушили. Для цього використовували печі і спеціально обладнані у садах сушні. Іноді фрукти сушили на сонці, розклавши їх на чисті дерев'яні дошки або на солом'яний дах.

У лісових, лісостепових та гірських районах суттєвим доповненням до раціону були гриби. Їх смажили, тушкували, варили з картоплею, юшкою. На зиму гриби засушували у печі або на сонці, а також засолювали.

Основна маса населення м'ясні страви споживала рідко, здебільшого на свята. М'ясо, сало і рибу в бідних сім'ях використовували лише як приправу. Однак незважаючи на це, до традиційної народної кулінарії входив значний асортимент виробів з м'яса. Найуживанішою була свинина, менше — баранина. Яловичина вживалася порівняно рідко. На свята також різали курей, гусей, качок. У деяких регіонах розводили індиків. Свіже м'ясо споживали рідко, як правило, коли забивали худобу. Основну його частину переробляли з метою тривалого зберігання: взимку заморожували, навесні засолювали. Побутував і такий ефективний спосіб консервування, як вудження. Солонину і вудженину зберігали до великих польових робіт, які вимагали посиленого харчування.

Найчастіше м'ясо використовували у вареному вигляді. З юшки приготувляли борщ, супи, а відварене м'ясо додавали до каші. Поширеною була «печеня» — тушковане м'ясо з картоплею або без неї. Із сирі свинини готували традиційну українську страву — ковбасу. М'ясо різали на шматки, добавляли сало, часник, перець, солили і начиняли добре вичищені та промиті кишки. На Східній Україні ковбаси переважно підсмажували або запікали у печі і для тривалого зберігання заливали смальцем. У Галичині ковбаси вудили димом. З товстих кишок, наповнених відвареною гречаною, ячмінною, вівсяною кашею, перемішаною з кров'ю, готували кров'янку. Вареними вухами, язиком, легенями, щеквиною, підчервиною начиняли вичищений шлунок, який потім відварювали у воді чи запікали у печі. Цю страву називали салтисон, кендюх.

Однією з поширених на Україні страв був холодець. Для його приготування впродовж тривалого часу відварювали м'ясо, ноги та голову. Відварене м'ясо відокремлювали від кісток, розклали у миски, заливали розсолем та ставили у холодне місце, щоб страва затвердла. Їли холодець з гострими приправами: хрінном, гірчицею, перцем, оцтом.

Цінним продуктом вважалося свиняче сало. Для тривалого користування його консервували двома способами: солили і вудили. З внутрішнього сала виготовляли смалець. Сало і смалець використовували для смаження різних продуктів, для заправки борщу, юшок та каш, тушкування квашеної капусти. Крім цього, часто сире солоне сало їли з хлібом та часником як окрему страву.

Молоко та молочні продукти порівняно з м'ясними споживали частіше. Як правило, молочні страви готували на свята, рідше — у будні. Найпоширенішим було коров'яче молоко: свіже, кип'ячене, парене або кисле. Молоко свіже і кисле пили з хлібом, картоплею. На молоці варили каші, галушки, локшину. З кислого молока знімали сметану, яку споживали як окремий продукт або як основу для збиття масла. Масло виготовляли різними способами: у макітрі — розмішуючи сметану дерев'яною ложкою, у бутлях — тривалим збовтуванням, у дерев'яних масницях, більш удосконалених для цієї мети пристроях. Деякі господарки, щоб надати маслу приємного смаку, перед збиванням ставили сметану у теплу піч. Масло і сметану використовували як приправу до страв — вареників, галушок, кулешів, картоплі тощо. На відходах (масляниці) варили пшоняну кашу та пекли оригінальні коржики — мандрики.

З кислого, переважно коров'ячого, молока виготовляли сир. Для цього кисле молоко ставили на певний час у теплу піч, щоб воно відігрілося. Відцідивши сироватку, сир відтискували у конусоподібній полотняній торбі — «вороку», яку

клали під прес з каміння або підвішували. Для тривалого зберігання сир солили та складали у діжечки. Їли його з хлібом, а також використовували як начинку для вареників, пирогів, дерунів та інших страв.

У гірських районах Карпат робили сир з овечого молока. Для штучного заквашування овечого молока використовували спеціально приготовлений з шлунка дво-, тритижневого теляти або ягняти каталізатор — глег. Під впливом глегу молоко швидко густішало. Після збовтування та віджимки одержували сир — бузу. Його деякий час сушили, потім розминали у дерев'яному кориті, добавляли солі, червоного перцю. Приготовлену у такий спосіб масу вигрівали у теплому місці й отримували бринзу. Для тривалого зберігання її щільно набивали у дерев'яні діжечки. І хоча бринза була гострою на смак, її з великою охотою їли з хлібом, картоплею, кулешою, іншими стравами.

Риба та рибні продукти посідали другорядне місце в народній кулінарії українців. Зі свіжої риби варили юшку. Її також смажили, тушкували в сметані. Споживали солону рибу («просол») та в'ялену. Значення риби як продукту харчування зростало у дні посту.

Віддавна славилась Україна різними напоями. Ще з часів Київської Русі на українських землях зберігалася традиція вживати мед. Бджолиний мед розбавляли водою, переварювали, добавляли відповідні трави. Наприкінці ХІХ — початку ХХ ст. медовий напій у селянських сім'ях виготовляли лише на великі свята — Різдво, Великдень.

Надзвичайно популярними на Україні були кваси та узвари. Кваси готували з житнього хліба, буряка, фруктів та ягід, соків дерев (береза і клен). Значного поширення набув хлібний квас. Його готували з сушеного чорного, переважно житнього хліба, «малаїв», спечених із житніх висівок, а в деяких регіонах — із житнього, ячмінного або вівсяного зерна. Хлібну основу заливали водою, заквашували сушеними дріжджами домашнього приготування або хмелем. Після декількох днів бродіння квас відціджували і ховали у льох. Його пили, як правило, у гарячу пору року, під час польових робіт.

Буряковий квас готували з нарізаних кружечками, складених у відповідний посуд та залитих водою буряків. Їх ставили на певний час у тепле місце. Щоб буряки не темніли, зверху клали дерев'яні кружки. Буряковий квас пили рідко. Його переважно використовували для приготування борщу, хрону тощо. Подібною була і технологія приготування квасів із фруктів та ягід.

Навесні у лісових районах збирали й пили свіжий сік дерев (берези, клена). З них виготовляли квас. Для цього сік зливали у діжки, додавали вошину, ягоди калини або журавлини, іноді підсмажені зерна ячменю або чорний хліб. Після бродіння квас ховали у льох.

Досить популярними були фруктові та ягідні узвари. Найчастіше їх варили із сушених груш, слив, вишень, яблук та диких ягід. Вживали узвар щодня і на свято.

Всі напої за способом приготування були національними напоями українського народу. Вони широко побутували серед різних верств українського суспільства.

У народному харчуванні українців чільне місце посідала святкова, чи обрядова, їжа. До свят і урочистостей намагалися приберегти та придбати необхідну кількість і відповідного асортименту продукти. Страви приготували особливо старанно,

суворо дотримувалися усталених традицій. Споживання їжі також супроводжувалося здійсненням відповідних обрядів і ритуалів.

Святковий і обрядовий стіл відрізнявся від повсякденного. Як правило, подавалися перші страви — борщ з м'ясом, густо зварена з пшоном, картоплею та м'ясом кисла капуста. Потім були м'ясні страви, зокрема свиняча, тушкована з картоплею печеня. Часто подавали різні каші, приправлені смаженим або тушкованим м'ясом. Вареники, молочні каші тощо їли як третю страву. На десерт споживали молочний чи фруктовий кисіль, інші напої.

Найбагатшим був різдвяний стіл, на який подавали від дев'яти до дванадцяти страв. У цей вечір приготувалися основні види пісних страв, що вживалися впродовж року: кутя, вареники різних сортів, голубці, пироги з різною начинкою, капуста, риба, млинці, хліб, горох, квасоля, цибуля, узвар тощо. На Волині, крім цього, готували ще пенчак — кутю з горохом, картоплю з маком або з бобами, пироги з квасолею, горохом і капустою. У Карпатах і на Поліссі додавалися гриби та сушені фрукти.

Взагалі вечеря напередодні Різдва мала сімейний характер і була символом домашнього вогнища. До столу сідали всі члени сім'ї. Обов'язково згадували добрим словом з тих чи інших причин відсутніх членів сім'ї та близьких родичів.

Одна з основних страв на різдвяному столі — кутя, пшенична каша, полита медовою ситою. Часто до неї добавляли тертий мак та дрібно посічені горіхи. Кутя на вечері відігравала символічну роль. З нею пов'язано чимало повір'їв, звичаїв, які мали характер пережитків культу померлих, аграрної магії.

Велику кількість страв готували на Пасху. Насамперед пекли обрядовий великодній хліб — паску. Тісто для нього виготовляли з найкращих сортів борошна. До нього додавали масло, яйця, цукор. Пекли паски напередодні Великодня, у суботу. Цій події надавали дуже великого значення. Вважалося, що від того, як вийде паска, залежала доля усєї сім'ї впродовж року. Перед вживанням цей обрядовий хліб освячували в церкві.

На Пасху випікали також калачі у вигляді подовжених плетінок. З ними ходили поздоровляти родичів. Подібні калачі пекли і на Новий рік. Обов'язковою стравою на пасхальному столі були крашанки — круто відварені та пофарбовані курячі яйця. Згідно з традиційними віруваннями вони символізували весняне відродження природи, продовження року. У гірських селах великоднім яйцям приписували магичну силу плодючості. Як правило, святкова трапеза розпочиналась із споживання свяченої крашанки. Її розрізали на стільки частин, скільки було присутніх членів сім'ї. Потім подавали інші страви, серед яких чільне місце посідали м'ясні: ковбаса, холодець, вуджене м'ясо, смажена свинина, а також масло, сир (у горян — бринза), рязанка, хрін і т. д. Завершувався великодній обід паскою.

Чимало різноманітних страв, напоїв, печива готували на весілля, яке на Україні вважалося важливим сімейним святом. Традиційна їжа, що подавалася на весіллі, повинна була показати значимість цієї події у житті молодих та згідно з побутуючими уявленнями забезпечити міцність нової сім'ї.

Обов'язковим атрибутом весільного обряду був коровай — великий здобний хліб, випечений з квасного тіста. Для його приготування використовували високоякісне пшеничне борошно (лише у деяких районах Чернігівщини, Волині,

Карпат застосовували житню муку), масло, яйця. Увесь процес замішування тіста і випікання короваю відбувався урочисто і пишню, супроводжувався спеціальними піснями та магічними діями. Зверху коровай прикрашали різними фігурками з тіста — голубками, шишками, качечками, які мали символізувати любов, урожай, плідність, вірність. За прикраси використовували квіти, виліплені з тіста, калину, сушену вишню, барвінок, паперові стрічки, прапорці. Іноді в середину клали монету або пару яєць.

Виготовлення ритуального печива зумовлене не тільки традиціями, а й естетичними уподобаннями, що виявлялося в постійному бажанні прикрашати хліб, одяг тощо.

На інші сімейні урочистості готували простіші страви, відповідно й асортимент їх був бідніший. Зокрема, на хрестини в деяких регіонах України пекли спеціальний хліб, а також баба-повитуха варила кашу («бабину кашу»). Глечик з кашею розбивали об ріг столу і ту частину страви, яка залишалась в руках, клали на стіл, щоб потім з'їсти. Каша у цьому ритуалі символізувала продовження роду. Інші страви, що подавали до столу, не мали обрядового навантаження.

На поминки варили з пісної крупи (ячної або пшеничної) кашу — (коливо), яку заливали медовою ситою. Кожен з присутніх повинен був скуштувати три ложки колива. У деяких регіонах пекли поминальний книш— круглий пшеничний хліб, розрізаний навхрест. У поминальні дні його роздавали шматочками жебракам. Інші страви, що подавали на поминальний обід, були звичайною їжею для даного регіону.

Деякі зміни у народному харчуванні українців відбулися у радянський період. Зменшилися відмінності у їжі сільського та міського населення, жителів різних регіонів України. Збільшилося споживання продуктів харчування на душу населення. І хоча зберігається традиція переваги рослинної їжі в раціоні українців, значно зросла питома вага м'ясних, рибних, молочних страв. Одночасно спостерігається збільшення споживання фруктів та овочів, у тому числі південних, а також різних продуктів і спецій, імпортованих з інших країн.

Загалом відбулося деяке поліпшення якості харчування населення України, досягнуто це було переважно внаслідок зменшення низькокалорійних (із незадовільними смаковими характеристиками) страв, напоїв, способу приготування, консервації та зберігання продуктів, запозичених в інших народів. Водночас надмірна хімізація, не завжди контрольоване вживання отрутохімікатів, науково необгрунтовані експерименти у сільському господарстві і, зокрема, у тваринництві, орієнтація переробної промисловості лише на кількісні показники різко погіршили якість сільськогосподарської продукції. Все це спонукає нас згадати народні традиції та поміркувати, як їх можна використати у сучасному харчуванні українців.

2.5. Слово вчителя

Сучасне життя – дуже швидке. Ми, поспішаючи невідомо куди, забуваємо самих себе та своє коріння, своє минуле, досвід своїх батьків, предків.

Шкільний вік — Дуже відповідальний період життя. Це час, коли відбувається складна перебудова організму та обміну речовин. Навчання в школі істотно збільшує фізичну і емоційну навантаження на організм,якому доводиться



витрачати багато енергії, а єдиним джерелом енергії людини є їжа. Тому від того, як людина харчується, чи дотримується він режим харчування, багато в чому залежить його здоров'я.

Сучасна «Піраміда харчування» у вигляді рівнобедреного трикутника, розділеного горизонтально на 4 частини. В основі піраміди намальовані крупи і хлібобулочні вироби; на другому рівні — овочі і фрукти; на третьому — молочні продукти, м'ясо, риба; на четвертому (вершина піраміди) — цукор, сіль, солодоші.

Давайте уважно розглянемо упаковки деяких продуктів харчування, які ви принесли сьогодні на класну годину. На кожній упаковці є етикетка з назвою продукту та інформацією про нього. Часто на етикетці можна бачити цілі списки харчових добавок, особливо на кондитерських výroбах, солодоші, морозиво і т.д. Що таке харчові добавки? Чому вони марковані буквою «Е»? допоможуть нам в цьому розібратися наші консультанти.

2.6. Виступ 3 консультанту

Сучасне виробництво продуктів харчування немислимо без харчових добавок. Вони сприяють тривалому зберіганню, поліпшення кольору, смаку та консистенції продукту. У країнах Європейського союзу прийнята система цифрової кодифікування харчових добавок: кожна з ні позначається літерою «Е» і цифровим індексом. Барвники (Е-100 — Е-199) додають у кондитерські вироби, сир, маргарин та інші продукти. Консерванти (Е-200-Е-299) збільшують термін зберігання продукту. Антиоксиданти (Е-300 — Е-399) захищає продукт від шкідливої дії кисню, їх додають в бульйонні кубики, жувальні гумки, морозиво. Стабілізатори (Е-400-Е-490) підтримують желеподібну консистенцію продуктів. Емульгатори (Е-500 — Е-599) використовують для приготування водно-жирових сумішей, наприклад, майонезу, кремоподібних харчових продуктів. Підсилювачі смаку та ароматизатори (Е-600-Е-699) часто додають в соуси, приправи, ковбаси.

Значну кількість добавок не має дозволу до застосування в харчовій промисловості, а частина з них просто заборонені до застосування в вироблених у нас або в інших країнах продуктах харчування. У розвинених країнах перевірка безпеки харчових добавок проводиться постійно. Публікуються списки найбільш шкідливих з них із зазначенням характеру впливу.

Продукти без вказівки складу купувати рекомендується. Оостаннім часом на етикетках можна побачити написи про те, що продукт виготовлений з трансгенних, або генетично модифікованих (ГМ), продуктів або генетично модифікованих організмів (ГМО). Що це значить?

ГМП містять цінні поживні речовини, яких у звичайних продуктах недостатньо, мають більш привабливий вигляд. Трансгенні рослини мають підвищену стійкість до шкідників і хвороб. Трансгенні продукти — це джерело здорового харчування. Так, наприклад, отримана низькокалорійна соя. Отримано рис з підвищеним вмістом вітамінів і мікроелементів

Але є факти, що свідчать про негативний вплив ГМП на здоров'я. Наприклад, піддослідні миші, яких годували ГМП, дали малоросле потомство з ослабленим імунітетом і схильністю до виродження. Встановлено, що чим більше площі

займають генетично модифіковані культури, тим менше стає комах, і, як результат, скорочується чисельність птахів та інших тварин, що призводить до порушення екологічної рівноваги.

Вчитель. У школі ви витрачаєте багато енергії на розумову діяльність, фізичну роботу. Отже, повинен бути джерело для поповнення енергії і сил. Про користь продуктів харчування, які допомагають уникнути стресових ситуацій, додати хороших успіхів у навчанні і в житті, розповість консультант наукової лабораторії.

2.7. Виступ 4 консультанту

Клітинам сірої речовини мозку необхідно велику кількість енергії. Хоча маса мозку людини становить 2-3% від маси тіла, він щодня забирає 20% всієї енергії, одержуваної з їжі, тому те, що ми їмо, вирішальним чином позначається на працездатності мозку.

Морква стимулює обмін речовин у мозку, ананаси покращують пам'ять і сприяють підтримання фізичної форми. Чорниця сприяє мозкового кровообігу — бажано вживати її у свіжому або замороженому вигляді. Цибулю корисний при перевтомі й психічній втоми, він покращує постачання мозку киснем. Горіхи стимулюють діяльність мозку, зміцнюють нервову систему і особливо рекомендуються при тривалій напруженій розумовій діяльності.

3. Підсумок

3.1. Слово вчителя

Консультанти з лабораторії «Будь здоровий» дали вам корисні відомості про те, як читати і розуміти інформацію на етикетці продукту, що означають ті або інші знаки, букви і багато додаткової цікавої інформації.

Дійсно, деякі непотрібні продукти стали корисними в нашому житті. Зразковим прикладом того, як річ, по суті даремна, перетворилася в один з найпопулярніших товарів, є жувальна гумка.

Дослідження показують, що жування гумки корисно як для гігієни порожнини рота, так і для поліпшення стану ясен. Саме сьогодні спостерігається тенденція використання жувальної гумки в якості *універсального захисного засобу*.

З'явилася жувальна гумка з полірувальними властивостями, знищує зубний камінь і гальмує розвиток мікроорганізмів в порожнині рота. Крім того, у дітей жування гумки зміцнює щелепи, у старшого покоління покращує роботу слинних залоз. Жувальна гумка освіжає порожнину рота; її часто жують ті, хто хоче кинути курити.

2. Жувальна гумка вичищає жувальну поверхню зубів. Але і тільки! Найнебезпечніші в плані карієсу зони в проміжках між зубами очистити жувальною гумкою неможливо! А це найбільш важлива зона! Крім того такий карієс має звичай відразу йти під ясна, що *призводить карієсу кореня* і видалення цілком пристойного зовні зуба. Жувальну ж поверхню можна чудово очистити і з

допомогою морква, яблука і будь-якого іншого корисного овочів чи фруктів, заодно отримавши необхідну організму дозу природних вітамінів.

3. Якщо жувати її з дитинства не перестаючи, то можна розвинути у собі чудову американську квадратну щелепу за рахунок накачених жувальних м'язів. Дівчина з такою щелепою — це вже на любителя.

3.2. Виступ 5 консультанту

У сучасних умовах людина все менше довіряє якості вироблених продуктів. Це пов'язано як з погіршенням умов навколишнього середовища (підвищена хімізація і індустріалізація виробництва), так і з генною модифікацією продуктів харчування і низьким контролем якості в процесі виробництва продуктів харчування.

Екологічна безпека продуктів харчування - глобальна проблема, оскільки зачіпає не лише здоров'я людини, але й впливає на всю економіку країни. Якість продуктів харчування впливає на рівень життя, соціальну активність людини, впливає і на демографічний аспект його існування. Тому, щоб забезпечити високий рівень життя людини в державі, розвиток економіки, необхідно приділяти екологічній безпеці продуктів харчування підвищену увагу. Для дотримання екологічної безпеки виробництва всі його стадії мають відповідати вимогам «зелених» технологій. Усі відомості щодо виробництва та послуг мають бути доступними. Споживачі повинні мати право на громадський контроль виробленої харчової продукції. Для поліпшення якості в харчові продукти вводять різні біологічно активні добавки, покликані поповнити дефіцит багатьох вітамінів, мінеральних елементів, ненасичених жирних кислот, різних видів харчових волокон тощо.

Особливо корисними є полікомпонентні рослинні суміші виготовлені з натуральної сировини, такі як фруктово-ягідні, зернові й цитрусові концентровані екстракти з різних трав. Вони сприяють нормальному травленню й виведенню з організму токсичних і канцерогенних сполук та радіонуклідів. У багатьох напоях та продуктах використовують полісолодові екстракти з пророслого зерна вівса, пшениці, кукурудзи та ін. Вони багаті за набором вітамінів, амінокислот, білків, ферментів, фітогормонів, мінеральних та інших біологічно активних речовин. Вживання їх підвищує резистентність організму людини, поліпшує працездатність та загальний стан здоров'я. Для продуктів щоденного вжитку слід обмежити використання синтетичних барвників. Харчові барвники не повинні містити солей ртуті, селену, хрому, вільних ароматичних амінів, вищих ароматичних вуглеводнів та інших шкідливих для організму речовин. Для надання продуктам привабливого вигляду, приємного аромату, консистенції та поліпшення їх якості застосовують різні ароматизатори, загусники, емульгатори й стабілізатори. Для консервування продуктів використовують заморожування, теплову обробку (сушіння, копчення), квашення, зброджування, соління та різні фізичні методи, що ґрунтуються на використанні ультрафіолетового, інфрачервоного та іонізуючого випромінювання, а також ультразвукового поля. Для подовження терміну зберігання харчових продуктів використовують різні природні консерванти: кухонну сіль, харчові жири

й олію, оцет, цукор, етанол, оксид карбону (IV), азот та різні кислоти – молочну, лимонну, винну, бензойну, мурашину тощо.

Для обмеження потрапляння перелічених речовин в організм людини встановлені певні нормативи, що регламентуються ГДК і ДЗК їх в організмі людини. Так, гранично допустима норма мурашиної кислоти в організмі людини не повинна перевищувати 0,5 мг на 1 кг маси тіла, пропіонату натрію і кальцію, які використовують для запобігання пліснявінню хліба й плавлених сирів – 3 мг на 1 кг. Як консервант використовують антибіотики – препарати тетрациклінового ряду, пеніцилін, субтилін, стрептоміцин, левоміцетин, бацитроцин та ін. Під час зберігання продуктів уникають дії кисню повітря й світла. Тому продукти зберігають у темному й холодному приміщенні з використанням повітронепроникної упаковки. При цьому можуть також використовуватись антиоксиданти – речовини, що блокують ланцюгову реакцію утворення вільних радикалів. Однак, їх використання пов'язане з проблемою токсичності й безпеки. Так, при використанні такого антиоксиданту, як аскорбінова кислота її максимальна доза в продукті не повинна перевищувати 15 мг на 1 кг маси тіла.

3.3. Тренінг

На підготовленому столі перемішані різні продукти харчування. Завдання - розібрати двом командам, враховуючи екологічний підхід.

3.4. Підсумкове слово вчителя

Екологічно відповідальне харчування — це така поведінка, коли ви — купуючи та споживаючи харчі — думаете не тільки про те, що вам, коханим, поїсти, а й про те, чи не об'їдаєте ви при цьому майбутні покоління. Навіть більше: чи не «з'їдаєте» ви за обідом саму матінку-природу?

Важко повірити? На жаль, це так. Наше ставлення до планети Земля як до бездонної діжки вже призвело до того, що ми надто небезпечно наблизилися до цього дна.

Земля має властивість відтворювати спожиті нами природні ресурси, поглинати утворені людьми відходи й вилучати викиди парникових газів. Але вона за нами не встигає! Сьогодні для задоволення нашого попиту на відновлювані екологічні ресурси потрібно було б півтори Землі. Якщо наше ставлення до ресурсів не зміниться, ще до середини 21 століття нам потрібно буде вже дві Землі. Але ж насправді вона у нас одна-єдина.

Коли мова заходить про шкоду для довкілля, перше, що спадає на думку, це заводи, автомобілі, літаки... Ніхто й не подумав про горнятко ранкової кави чи соковитий стейк за обідом. А даремно. Ось факт: під харчове виробництво зайнято 25 % придатної для проживання землі. Ця галузь відповідає за 70 % спожитої прісної води, 80 % вирубаного лісу та 30 % викидів парникових газів у світі. Виробництво продуктів харчування — головна окрема причина втрати біорізноманіття та зміни в землекористуванні. Або ось: тваринництво відповідає за



18 % ефекту глобального потепління — більше ніж викиди усіх автомобілів, потягів і літаків на Землі.

«То що, зовсім не їсти?»

Ні, їсти треба — причому смачну й корисну їжу. Просто треба це робити екологічно відповідально.

«Знову екологічно відповідальне харчування? Що ж це таке? Як на практиці харчуватися екологічно відповідально?»

Є кілька простих правил, дотримання яких не тільки сприятиме зменшенню екологічної шкоди, але й буде корисним для вашого здоров'я, а в більшості випадків ще й заощадить вам трохи грошей.

- Перше й найголовніше — не марнуйте продукти харчування. Для цього спочатку не купуйте більше, ніж вам насправді потрібно. Сьогодні від третини до половини усіх вироблених у світі продуктів харчування втрачається або викидається у процесі виробництва й споживання — щорічно від 1,3 до 2 млрд т. Не пасе задніх у цьому марнотратстві й Україна, де на смітник щорічно відправляють понад 7 млн т харчових продуктів. Пам'ятайте, що, викидаючи харчі, разом з грошима ви викидаєте всі ті ресурси — воду, пальне тощо — які були витрачені на їхнє виробництво, переробку, пакування та транспортування.
- За будь-якої можливості купуйте так, щоб якомога менше засмічувати Землю. Наприклад, напої краще купувати у скляній тарі. Якщо упаковка тільки «для краси», купуйте без упаковки. Замість двох упаковок по півкіло доцільніше придбати однокілограмову.
- Можна обмежити споживання м'яса — насамперед яловичини — до фізіологічно обґрунтованої норми (орієнтовно 150 г на день). Або влаштувати один день без м'яса на тиждень. М'ясні й молочні продукти є одними з найбільш ресурсозатратних і найменш енергоефективних серед усіх наших харчів. Наприклад, на виробництво 1 кг сиру йде понад 5000 л прісної води, а 1 кг яловичини — 15 500 л!
- Віддавайте перевагу сезонним, місцевим та органічним продуктам. Несезонні й немісцеві фрукти-овочі означають, що їх привезли здалеку, а отже для доставки спалили пальне і, швидше за все, чимось обробили, щоб зберегти в дорозі. Або їх зберігали у сховищах, на що теж витратили енергію, при цьому частина продукції була втрачена, як це завжди буває при зберіганні. Стосовно органічних харчів, мало того що при їхньому виробництві не використовують пестицидів і мінеральних добрив, що добре для довкілля само собою — ми ще й заощаджуємо енергоресурси, оскільки виробництво хімічних засобів досить енергомістке.

Є й інші способи зробити своє харчування екологічно відповідальним, не відмовляючи собі в задоволенні поїсти смачно й з користю для здоров'я. Дізнатися про те, як саме це зробити, можна з багатьох джерел. Смачного!

Построим дом своего здоровья сами

План-конспект класного часа



Светлана Малышенко,
медиапедагог,
руководитель эко-
подразделения

ЦЕЛЬ: - Дать представление учащимся о важнейших жизненных ценностях и их значении через создание коллажа по теме «Здоровье»;

- убедить в необходимости здорового образа жизни с помощью интересных фактов, полезных сведений;

- развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников, при объяснении полученных результатов;

- учить обобщать и делать выводы на основе представлений о здоровом образе жизни.

Оборудование:

Мультимедийный проектор, макет дома на ватмане (2 шт.), набор иллюстраций с изображением продуктов питания (2 шт.), карточки с надписями («положительные эмоции», «рациональное питание», «закаливание», «режим дня», «активная деятельность», «переедание», «стресс», «прием пищи на ночь», «обильная еда», «игра за компьютером», «длительные разговоры по сотовому телефону», «чтение в неправильном положении», «несбалансированное питание», «вредные привычки», «неправильное распределение времени», «отсутствие физической нагрузки», «короткий сон», клей карандашный.

Ход занятия:

1. Вступительное слово классного руководителя.

- Сегодня мы проводим классный час из цикла «Здоровый образ жизни».

А знаете ли вы? Человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни. Легкие – на 200 и примерно столько же лет все внутренние органы. Средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет (Слайд 1).

Известно, (Слайд 2), что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения.

Но, по данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют



екологічні умови і на 60 % - умови і образ життя людини. Таким чином, первинна роль в збереженні і формуванні здоров'я все ж належить самому людині, його образу життя, його цінностям, установкам.

Поэтому наш класний час має назву «Строїмо дім свого здоров'я».

2. Постановка цілей учасниками.

- Сьогодні, зараз **МИ САМИ** визначаємо наше здоров'я в майбутньому, щоб воно було прекрасним! Ми самі за нього відповідаємо! Для удосконалення і формування здоров'я важливо навчитися бути здоровим! (Слайд 3)

Поэтому давайте сформулюємо ціль заняття.

(Відповіді учасників)

Підведення висновків класним керівником.

- Ми будемо будувати наш, **ДИМ ЗДОРОВ'Я** таким, щоб він був теплим, затишним і зручним, щоб жити в ньому до 150 років.

Учасники діляться на дві групи і роздаються макети будинків.

3. Актуалізація знань.

- В статуті Всесвітньої Організації Збереження (ВОЗ) записано, що здоров'я представляє собою не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів, а доброзичливі стосунки з іншими людьми, з природою і самим собою (Слайд 4).

Як ви вважаєте, які умови повинні виконуватися, щоб людина залишався здоровим і не хворів.

(Учасники перераховують, вибирають з пакетів, умови, що сприяють зміцненню і збереженню здоров'я).

Підведення висновків.

- Що це означає раціональне харчування?

- Яку діяльність можна вважати активною?

- Чому ви віднесли позитивні емоції до умов для зміцнення здоров'я?

Класний керівник обобщає і підводить висновок (Слайд 4,5).

4. Будівництво будинку Здоров'я.

- Ітак, ми починаємо будівництво будинку, розмістіть картки з написами на будинку так, як вважаєте потрібним, яке умови, є фундаментом нашого здоров'я, що можна віднести до стін, які умови можна вважати дахом, вікном і дверима. Дайте коротке пояснення.

4.1 Найважливішим елементом здорового образу життя є раціональне харчування.

«Якщо б люди їли тільки тоді, коли вони дуже голодні, і якщо б їли просту чисту і здорову їжу, то вони не знали б хвороб і їм було б легше керувати своєю душою і тілом», - так говорив Л.Н.Толстой (Слайд 6).

- На столі у Вас набір ілюстрацій з продуктами харчування. Виберіть ті продукти, які Ви вважаєте корисними для зміцнення здоров'я.

(Учасники вибирають корисні для організму продукти харчування і групи перевіряють один одного, правильно приклеюють до макету будинку)

Відповімо на кілька питань:

- Скільки разів на день необхідно приймати їжу?

- Когда состоится последний прием пищи?
- Какие продукты питания нельзя употреблять на ночь?
- В каком объеме нужно принимать пищу?

- **Подведение итогов.** Соблюдение ритма приемов пищи во многом является залогом хорошего аппетита. Специалисты считают, что основной прием пищи должен быть принят днем, а меньшая часть после 18 часов. Вечером не стоит есть мясо, не полезны вечером острые блюда, также крепкий чай и кофе. Есть еще одно правило: отучаться насыщаться пищей до предела.

4.2 *Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка, выполнение утром зарядки и закаливание.*

Обследования показали, что у занимающихся дополнительно спортом физическое развитие происходит более гармонично. У них выше жизненная емкость легких, больше мышечная сила (Слайд 7,8).

Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы (Слайд 9).

Закаливанию способствуют пребывание на свежем воздухе, водные процедуры. Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека. Нужно ходить босиком, но очень часто сырые ноги становятся причиной простуды, головной боли. Недаром народная мудрость гласит: «Держи ноги в тепле, а голову в холоде».

- Интересные факты Великий математик - Пифагор был олимпийским чемпионом в кулачном бою. Великий философ - Платон всю жизнь занимался гимнастикой и до глубокой старости сохранил юношескую силу. 1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет, а может быть, и более.
Микстуры, порошки – к здоровью ложный путь.
Природою лечись – в саду и чистом поле.

4.3. *Давайте поговорим с вами о режиме дня школьника – основе здоровья.*

Соблюдать его очень важно еще и потому, чтобы с детства приучиться все делать вовремя, везде успевать и не уставать (Слайд 10,12,13)

7.00 – Знай, дружок, что в 7 утра хватит спать, вставать пора.

7.15 – А проснувшись, не лежи, зарядку сделай, постель застели.

7.30 – Вот и завтракать пора: каша ждет тебя с утра.

8.00 – Как поел, портфель бери, в школу с радостью иди.

8.30 – 14.00 – В школе слушай все внимательно, будь прилежным и старательным.

14.15-14.30 – По дороге домой не спеши, держись левой стороны.

15.00-17.00 – После школы погуляй, про обед не забывай.

17.00-19.00 – Пришло время постараться за уроки приниматься. Об одном не забывай: в промежутках отдыхай.

19.00-20.00 – Дома маме помощи и немного отдохни.



20.00-21.00 – Теперь можно погулять, можно книжку почитать, телевизор посмотреть, или с мамой посидеть.

21.30 – Знай, спокойный, крепкий сон тебе очень нужен он.

Всем запомнить нужно! Кто с режимом дружит, никогда не тужит! Помни твердо, что режим людям всем необходим!

- **Подведение итогов.** Учащимся раздаются памятки о правильном распределении времени в течение дня для укрепления здоровья.

4.4. Вот стены нашего дома Здоровья мы возвели. Осталась только крыша,

- Человек, соблюдающий здоровые формы жизнедеятельности, свободнее переносит психоэмоциональные трудности, легче переносит стрессовые ситуации. Говорят так: «Где любовь да совет, там и горя нет».

Эмоции сопровождаются изменениями функционирования многих систем организма, не подвластных воле: учащается пульс, изменяются частота и глубина дыхания, поднимается давление.

Умение владеть собой зависит не только от эмоциональной сферы человека, но и от индивидуального уровня воспитанности и волевых качеств человека.

В ком воля есть и сильный дух,

Тот победит любой недуг.

Болезнь отступит перед гордым,

Измерять себя как личность нужно своим отношением к людям. Хороший человек прежде всего видит в людях хорошее, а плохой – только плохое. Хороший человек не в силах оскорбить другого, плохой, наоборот, находит удовлетворение в унижении, оскорблении другого.

Когда мы говорим о культуре человека, то вкладываем в это понятие и способность управлять своим настроением.

Вот важнейшие нормы нравственности, которые стремился передать своим ученикам. Василий Александрович Сухомлинский сказал: «Вы живете среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания – это радости или горести ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо».

4.4 Немалую роль в сохранении здоровья играет *борьба с вредными привычками: курением и алкоголем (Слайд 14).*

Табак родом из Америки. Первыми европейцами, попробовавшими его в 1492 г., были матросы знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба.

В числе подарков жители острова Гуанакани, который Колумб назвал Сан-Сальвадор, поднесли сушеные листья растения «петум». Сами они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. Жители Кубы, куда Колумб высадился 27 октября 1492 г., называли траву для курения «сига-ро». И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей, как это делали островитяне, могли лишь черти, многие матросы, да и сам адмирал, втянулись в это занятие.

В Англии, в эпоху Елизаветы I, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

В России, во времена царствования Михаила Федоровича Романова, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - обрезанием носа или ушей. После сильнейшего пожара в Москве в 1634 г., причиной которого, как стало известно, было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование Петра I, который стал самым заядлым курильщиком после посещения Голландии.

Посмотрите на страшные цифры которые связаны с этим пагубным явлением (Слайд15,16,17)

- ◆ из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили;
- ◆ из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили;
- ◆ из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80;
- ◆ сигарета с фильтром; каждый 7-й длительно курящий человек страдает эндартериитом - тяжелым заболеванием кровеносных сосудов;
- ◆ если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет;
- ◆ выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы;
- ◆ 4000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящих, но и тех, кто находится рядом с ними. Пассивное курение еще опаснее.

Выкуренная сигарета, каждая, стоит курящему 15 минут жизни. Курение, к счастью, не всегда приносит смерть, но всегда приносит или усугубляет болезнь. Известно, что среди курильщиков смертность от болезней вдвое выше, чем у некурящих.

...Курение мужчин – беда, курение женщин – дважды беда, ибо угроза от женской сигареты двойная: и для самой курильщицы, и для ее ребенка. Выяснилось, что дети отстают в физическом и умственном развитии не только потому, что их отец пьет, но и потому, что мать курит.

Есть такой анекдот. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца.

-А почему стариком не буду?

-Потому что до старости не доживешь.

-А почему собака не укусит?

-Так с палкой ведь будешь ходить.

-А почему вор в дом не залезет?

-Потому что всю ночь будешь кашлять.»

Итак, подведем итог нашего разговора, ответив на мои вопросы:

1. Какая утренняя процедура продляет нам жизнь? (Зарядка)
2. Необходимое качество характера человека. (Доброта).
3. Жидкость, оказывающая отрицательное воздействие на все жизненно важные органы и системы. (Алкоголь.)



5. «Ледяная вода полезна для тела и ума»,- так говорил русский полководец...(Суворов)

6. Необходимое условие экономии времени. (Режим.)

5. Подведение итогов. Рефлексия.

« Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути».

Правильное питание - залог здоровья!

План-конспект классного часа



*Татьяна Харенко,
медиапедагог,
руководитель эко-
подразделения*

Цель урока: закрепить знания детей о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности экологически чистого питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

Задачи:

Установка на здоровый образ жизни: выбор учащимися продуктов, полезных для здоровья.

Предварительная подготовка к уроку

Учащимся был предложен проект «Наше питание», основополагающий вопрос которого: «Для чего нужно правильно питаться?». Цели проекта: закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности органического питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

Во время работы над проектом учащиеся были разделены на **3 группы**.

1 группа – получила задание подготовить материал об органических продуктах питания.

2 группа – получила задание изучить этикетки на упаковках от различных продуктов питания, сравнить данные о содержании вредных веществ в продуктах.

3 группа – получила задание подготовить вопросы к викторине о здоровом питании.

Ход урока

1. Организационный момент.

Мотивация:

Учитель:

В наше современное время, когда воздух, вода и земля загрязнена продуктами жизнедеятельности человека и экологическая обстановка, не смотря на все усилия человечества, продолжает ухудшаться, люди все больше и больше начинают задумываться о своем здоровье.



Судьбы наций зависят от того, как они питаются. Это в определенной степени можно отнести и к судьбе любого человека. Постоянно, на протяжении всей жизни, по нескольку раз в день каждый из нас вводит в свой организм огромный набор химических веществ в составе продуктов питания. От того, насколько правильно подобраны продукты и организовано питание, зависят работоспособность, настроение, здоровье, результаты и физическая форма человека. «Всякий есть, что он ест».

Так чем же нужно питаться, чтобы быть здоровым? Мы постараемся сформулировать ответ на этот вопрос в течение урока.

В наших магазинах мы часто видим такую картину: одинаковые грейпфруты с симметрично розовыми боками, ровные огурцы с равным количеством пупырышков... Они красивы, но не имеют вкуса и запаха. А как порой хочется червивого, но настоящего яблочка, пусть немного мятого, но душистого помидора! Такие нынче называют "органическими продуктами"...

Что же такое **Organic food**? (Консультант)

Термин **«органический продукт»** обозначает ряд методов выращивания и последующей обработки сельскохозяйственной продукции. Производство таких продуктов основано на системе, где плодородие почв поддерживается с помощью экологических биологических методов вместо химических.

Чем отличаются органические продукты?

В странах Евросоюза существуют четкие критерии того, какие продукты можно отнести к «органическим».

Они:

- не содержат генетически модифицированных ингредиентов;
- не содержат ингредиентов, выращенных при использовании пестицидов, гербицидов, ядохимикатов и искусственных удобрений;
- не содержат искусственных консервантов, красителей и вкусовых добавок;
- обязаны иметь на упаковке специальные лицензионные символы «Органика». Что касается этих самых символов, то в каждой стране они, конечно, свои, но распознать их несложно.

Не смотря на то, что на украинском рынке немного органических производителей (органическую сертификацию прошли менее 1% украинских сельскохозяйственных земель), в отечественных супермаркетах широко представлена продукция, маркированная как “био”, “эко” или “натур”. Такие приставки у многих потребителей ассоциируются с тем, что в мире принято называть “органик”.

В Украине пока еще нет национального законодательства по вопросу органического производства, в товароведческой классификации нет био- или эко-групп, не урегулирован и порядок использования таких понятий. Поэтому, такую маркировку в Украине нужно рассматривать, как рекламу. Исключением является импортная продукция. Маркировка в разных странах Европы позволяет использовать “био” или “эко”, если в стране-производителе так принято назвать органическую продукцию в соответствии со стандартами ЕС.

В Украине органическую сертификацию прошли прежде всего предприятия, которые выращивают зерновую продукцию. А такие органические продукты, как молоко, мясо, сыр, крупа, мед, овощи, фрукты и т.д. сейчас только начинают выходить на наш рынок.

Как производят органические продукты? (консультант)

Можно сказать, что органический продукт – это, прежде всего, его органический способ производства. Поэтому, в сфере «органик» центральное место занимает сельское хозяйство. Именно с сельскохозяйственного предприятия начинается свой путь органик.

Производство любого органического продукта начинается с сертификации земли. Даже если речь идет о молоке или мясе, то в первую очередь, органический статус должны получить поля и пастбища, используемые для ведения животноводства. Ведь если этого не сделать, то трава на пастбищах может оказаться напичканной пестицидами, диоксинами и другой стойкой химией, которая потом может перейти в молоко или в мясо. Органическая сертификация подтверждает, что прошло как минимум три года с момента последнего использования агрохимии и ГМО, и в земле больше не осталось вредных веществ.

После получения органического сертификата на землю, ферма имеет право получить сертификат и на животноводство. Согласно требований к производству, например, органической говядины нельзя использовать антибиотики, гормоны и стимуляторы роста, ГМ-корма и ГМ-животных. Кроме того, запрещено удерживание коров в тесных стойлах и негуманное обращение с ними. Коровы должны быть на свободном выгуле, на сертифицированных пастбищах, в естественных природных условиях.

Есть даже требование по количеству гектаров на одну голову: например, для одной взрослой молочной коровы в хозяйстве должно иметься не менее двух га. Кушают коровки и параллельно способствуют подготовке земли к следующему урожаю, удобряют почву естественным образом, поддерживают баланс природы. Молоко, полученное на таких фермах, является готовым органическим продуктом или же органическим сыром.

Что касается сложных продуктов, состоящих из разных ингредиентов, называться “органическими” они могут только в том случае, если не менее 95% их состава

произведены органически сертифицированным способ. Для того, чтобы потребители имели возможность узнать, где производятся ингредиенты, международные стандарты обязывают органических производителей указывать на упаковке происхождение каждого из них.

Как же разобраться нашему покупателю какие продукты на полках магазинов действительно Organic?(Консультант 3)



Очень часто покупателей, желающих купить в магазинах настоящее органическое питание, нещадно обманывают. Наверняка, вы и сами сталкивались с такой неприятной ситуацией, когда на банке с йогуртом или на упаковке с сосисками пишут «био-продукт», «продукт органик», «натуральный продукт» - а при ближайшем рассмотрении оказывается, что эти продукты содержат в себе такие компоненты, которые органическая продукция содержать ни в коем случае не

должна. Единственное, что сближает такое питание с органическим – это цена. Но, согласитесь, обидно переплачивать за продукт, ничем не отличающийся от более дешевого аналога?

Чтобы точно определить, органический перед Вами продукт или просто попытка в очередной раз обмануть потребителя, обратите внимание на упаковку и маркировки на ней. Обычно производители органического питания, вкладывая большие материальные затраты в производство своей продукции, стремятся это показать. В США и Европе придерживаются строгих правил маркировки продуктов «органик» - это либо специальные печати Министерства сельского хозяйства, либо значки организаций, осуществляющих контроль за производством органической продукции. В каждой стране-производителе свой значок, которым отмечают настоящее органическое питание.

Но, как известно, на что ни пойдут недобросовестные производители для отвода глаз – лишь бы их продукцию купили. Поэтому помимо маркировки потенциального **органического питания**, также обращайте внимание на следующие особенности:

- состав продукта (в нем не должно быть ничего искусственного и, тем более, ГМО),
- срок годности (у органических продуктов он небольшой),
- рекомендации по хранению (настоящее органическое питание не должно храниться без холодильника),
- цена (у органического питания она должна быть значительно выше цены неорганического аналога),
- разборчивое указание страны-производителя, штрих-кода, названия фирмы-производителя,
- значок сертифицирующей организации и номер сертификата.

Ну и, наконец, помните – настоящее органическое питание вряд ли встретится Вам на полке обычного магазина. Да, такое бывает, но крайне редко. Если Вам нужны гарантии при покупке органических продуктов – идите в специализированный магазин органического питания.



Кроме достоинств, органические продукты имеют ряд недостатков: к примеру, натуральные красители неустойчивы к воздействию температуры, отличаются малоинтенсивными подкрашивающими способностями и чрезвычайно дороги в производстве.

А какие продукты чаще всего мы встречаем в магазине? (**презентация 2 группы**)

Вопросы на повторение (**3 группа**)

1. Какие продукты называются органическими?
2. Что применяют при производстве органического питания?
3. Как должны содержаться животные, производящие органическое питание?
4. Из чего должна быть произведена упаковка органического питания?
5. Как должно производиться получение органического питания?
6. Как найти органическое питание в магазине?

Выводы. Итак, мы еще раз убедились в том, что пища должна быть безвредной и не вносить во внутреннюю среду организма чуждые для него вещества. Никто не захочет, чтобы стены его дома были покрыты краской, выделяющей ядовитые вещества, или трубы водопровода загрязняли питьевую воду. Старайтесь использовать органические продукты. Внимательно изучайте состав компонентов, указанный на упаковках. Обращайте внимание на окраску, консистенцию, запах продуктов. Избегайте всего, что имеет неестественный характер.

