**План-конспект**

**воспитательного мероприятия**

**Тема:**  «БАДы и здоровье. Мифы и реальность»

**Форма проведения:** беседа.

**Цель:** расширение представлений воспитанников о различных пищевых добавках, имеющих как положительное действие, так и опасное влияние на организм человека.

**Задачи:**

**- расширить знания воспитанников о предназначении БАДов и обсудить возможные нежелательные последствия их применения;**

**- расширить знания воспитанников о правильном питании;**

**- создать условия для развития у воспитанников привычки к здоровому образу жизни.**

**Использование современных образовательных технологий:**

* элементы технологии коммуникативного взаимодействия;
* элементы технологии воспитывающих ситуаций;
* элементы ИКТ-технологии.

**Методическое оснащение:**

1. Интерактивная доска.

2. Презентация по изучаемой теме.

3. План-конспект

**Ход мероприятия**

**I. Вступление**

Воспитатель: Биологически активные добавки, или сокращенно БАДы, все больше заполняют сетевой рынок. Многочисленные клинические исследования подтвердили, что предотвратить многие заболевания, снизить риск их возникновения, избежать рецидивов хронических болезней, нормализовать обменные процессы в организме можно только на основании сбалансированного рациона, в состав которого необходимо включить биологически активные добавки к пище. К сожалению, в СМИ вокруг БАДов немало "мифов" и откровенных "спекуляций". Популярные издания то пугают читателей, вызывая разнообразную гамму эмоций, заявляя, что всё это "химия", которая может привести к "загрязнению" организма, то наоборот-восхваляют необыкновенные свойства этих добавок как панацею от самых страшных заболеваний и "эликсир молодости", о котором человечество мечтало в течение многих тысячелетий!

**II. Основной этап**

Воспитатель: Так в чем же причина их столь возрастающей популярности и в противовес – скептического отношения к ним? Нужны ли нам БАДы, а если «да», то «зачем»?

Здоровый человек не нуждается в дополнительных витаминах и микроэлементах. Все необходимые питательные вещества он получает из сбалансированной диеты, которая включает в себя фрукты, овощи, цельные зерна, сыр, рыбу, птицу, диетическое мясо. Даже вегетарианцам не нужны БАДы — жизненно важных веществ достаточно в овощах и фруктах. Например, нехватку витамина B12 можно восполнить миндальным молоком.

Однако, производители рекламируют БАД как эффективное средство для усиления иммунной системы, поддержания здоровья, но научных доказательств этому нет. Зато установлено, что организм лучше усваивает микроэлементы в составе пищи, чем отдельно. В еде питательные вещества содержатся в наилучшем для усвоения количестве и пропорциях.

Воспитатель: Давайте попробуем разобраться, что такое эти добавки?

БАДы, биологически активные добавки — это такие вещества, которые люди используют, как правило, для укрепления здоровья. Важно понимать, что БАДы — это не лекарство, ими не лечат. В российском законе говорится, что БАД — это пищевой продукт природного происхождения или идентичный природному, который может оказывать «общеукрепляющее, мягкое мочегонное, тонизирующее, успокаивающее и иные виды действия при различных функциональных состояниях, для снижения риска заболеваний, а также для нормализации микрофлоры желудочно-кишечного тракта». БАДы пользуются огромной популярностью в мире, и Россия — не исключение.

Эти вещества пришли в Россию из США, где их называют пищевыми добавками и относят к диетическим продуктам. Продаются они без рецепта. Производить БАДы намного легче и дешевле, чем лекарство. Они же не считаются лекарствами и потому не подлежат строгой проверке при регистрации и сертификации. На них не распространяется и закон о рекламе лекарств. Поэтому производители не стесняются обещать клиентам излечение от всех болезней. Если вы где-то прочитали, услышали или увидели по телевизору сообщение о фантастическом средстве, помогающем буквально от всего, не сомневайтесь, это она – волшебная добавка.

Воспитатель: Давайте поговорим о мифах, связанных с БАДами.

*Миф первый:* в БАД нет никакой химии

БАД – это природные или аналогичные природным фармакологические компоненты или композиции натуральных биологически активных веществ. Преимущественно БАД изготавливают из растительного сырья. Получают или изготавливают БАД из цветков, плодов, стеблей, корней, корневищ, коры ряда деревьев. Технология получения БАД довольно различна: измельчают растительное сырьё при низких температурах, после высушивания, водной экстракции, водно-спиртовой либо спиртовой экстракции. Для более длительного хранения к добавкам могут добавляться пищевые консерванты.

БАДы полезны если действительно составлены по соответствующей рецептуре, в которой соблюдены все пропорции и используется растительный экстракт. Вообще, БАД пошли от народной медицины, когда делали отвары, настои, настойки и экстракты. Если растение выращивается в благоприятных экологически чистых условиях и земля ему подходит, то соответственно, из него получится хорошая пищевая добавка. Синтетической химии в биологически активных добавках быть не должно. А химия попадает в них потому, что растения не там были взяты – росли у дороги, или собрали не вовремя: осень, зима, лето – это всё имеет значение.

*Миф второй*: БАД может компенсировать плохое питание

БАД помогает нормализовать питание, но полностью компенсировать такими добавками плохое питание, конечно, нельзя. Если функции ЖКТ не нарушены, печень работает хорошо, то потребности в БАД нет. Но при переутомлении организма можно принимать БАД, но в небольшом количестве, иначе может быть обратный эффект – запредельное торможение.

*Миф третий:* БАД – это не лекарство, и у них нет срока годности

С этим на 100 % нельзя согласиться по той простой причине, что у всех видов растений есть срок "полезности". Если они долго хранятся, то теряют свои свойства, идёт разрушение химических структур. Например, кора осины останется такой же горькой, но полезного эффекта не будет. Есть растения, которые в течение нескольких лет удерживают полезные свойства, но постоянно какой-то процент полезности будет теряться. Полностью не исчезнет, но эффекта будет меньше.

*Миф четвёртый:* эффективно худеть помогают БАД с червями

Крайнее удивление вызвал патент на введение глистной инвазии в кишечник для похудения. Да, похудение будет, но, если в организме останется яйцо или маленькая клеточка этого паразита, он снова разовьётся, к чему это всё приведёт? Потом от этой худобы организму будет очень сложно восстановиться.

*Миф пятый:* полезны только те БАД, которые сделаны из "близких" человеку растений

Взаимосвязь есть. Важно, чтобы растения, из которых изготавливают добавки, росли в том экологическом окружении, в котором живёт человек. К экзотическим растениям мы не всегда адаптированы, поэтому и усваиваться такие добавки будут хуже. Вот, например, осина. Есть такая легенда, что на похоронах не очень хорошего человека говорят: ему надо не крест поставить, а вбить осиновый кол. Но зайцы, лоси любят осиновую кору и листья, значит, в осине есть что-то полезное. И действительно, при рассмотрении оказалось, что настойка из коры осины очень активизирует организм. Подобный эффект проявляется и от настойки коры сирени, но экстракт, полученный из плодов боярышника, оказывает достаточный противоаритмический эффект при аритмии сердца.

Другой важный момент – земля, на которой растёт растение. Приведу простой пример. Если несколько лет подряд высаживать на одну и ту же грядку ягоды, то лет через 5–6 ягода, может быть, будет крупной, но вкус у неё потеряется, и аромат будет уже совсем не тот, так же и с растениями для БАД.

*Миф шестой:* таблетка БАД усваивается организмом лучше, чем натуральный продукт

Нет, всё-таки лучше съесть настоящий лимон, чем БАД с витамином С, в лимоне этого витамина всё же больше. Сочетать и то, и другое не надо. Есть риск гипервитаминоза, если и не будет вреда, то лишнее просто никак не усвоится. А если это не БАД, а витамин синтетического происхождения, то пользы точно не будет.

К сожалению, многие витамины сейчас получают синтетическим путём, и говорят, что разницы нет никакой…

Были проведены исследования в Японии и США по поводу витамина С. Оказалось, когда человек принимает синтетический витамин, а особенно это плохо для детей и беременных женщин, у него развивается предрасположенность к злокачественным новообразованиям. Когда беременная женщина принимает поливитамины, в которых высокие концентрации компонентов, дети рождаются крупными – по 4,5 – 5 килограммов, рожать их тяжело. А что потом? Казалось бы, всё у этих детей в норме, но пошли в школу и стали отставать от сверстников. У них проявляется недостаточная концентрация внимания, они рассеянные, нет физической активности. Есть несколько кандидатских диссертаций о том, что приём поливитаминов синтетического происхождения вреден. БАД безусловно полезнее.

Воспитатель: Давайте познакомимся с классификацией БАДов.

Так как чаще всего биологически активные добавки назначают в лечебных целях, то и классификация их основывается на этом использовании. Выделяют два класса БАДов: нутрицевтики, парафармацевтики.

Первая группа препаратов предназначена для ликвидации недостатка пищевых веществ. К ней можно отнести все синтетические витаминные препараты, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты. Принимая их, можно нормализовать рацион как взрослых, так и детей

Парафармацевтики, или их еще называют биорегуляторы, воздействуют на организм иначе. Они оказывают воздействие на работу органов, повышают устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды. Биорегуляторы воздействуют более мощно и целенаправленно. Их обычно назначают для профилактики различных заболеваний. Но очень часто разделить эти два класса между собой достаточно сложно, так как одни и те же препараты могут относиться сразу к двум группам

Воспитатель: Польза биологических добавок:

-Доступность

-Очищение организма от шлаков и токсинов

-Способны компенсировать дефицит витаминов

-Быстрое действие и удобная форма применения

Учитывая это, можно отметить, что БАДы могут предотвратить развитие многих заболеваний или оказать помощь в их комплексном лечении.

Прием БАДов рекомендован:

- Для профилактики некоторых заболеваний.

- Пополнения уровня витаминов, минералов.

- Укрепления иммунитета.

- В комплексном лечении хронических заболеваний.

**III. Заключение**

Воспитатель: Ребята, мы с вами не только выяснили, что такое биологически активные вещества, но и ознакомились с вредным влиянием некоторых из них на организм человека. Конечно, рекламные кампании вызывают в нас желание все попробовать… Надеюсь, что информация, которую вы почерпнули из нашего общения, поможет вам сделать правильный выбор, ведь знания, правда о пищевых добавках – это ваше здоровье!