

**Иванова В. И.,**

доцент Белорусской медицинской академии последипломного образования,  
кандидат медицинских наук

**Матвейчик Т. В.,**

доцент Белорусской медицинской академии последипломного образования,  
кандидат медицинских наук

## **Все о витаминах и БАДах в вопросах и ответах**

### **Внеклассное мероприятие по формированию потребности в здоровье у школьников**

Мотивация ответственности за свое здоровье является одной из задач, стоящих перед медицинскими работниками и педагогами, как наиболее просвещенной группы людей.

Современной и востребованной формой подачи медицинских знаний являются внеклассные мероприятия в форме игры-диалога или игры-дискуссии.

В педагогическую игротеху мы предлагаем игру «Витамины и БАДы в вопросах и ответах», которую можно использовать для формирования ответственности за свое здоровье у детей 6–12 лет. Данная игра согласуется с методическими рекомендациями по природоведению и биологии.

<b>Материалы</b> Листы с индивидуальными заданиями, конверты с ответами для каждой команды	<b>Описание</b> Группа делится на 2 команды, каждая команда рассчитывается по порядку номеров, одинаковые номера выстраиваются друг против друга. Ведущий просит участников команды с одинаковыми номерами взять листы с индивидуальными заданиями. После выполнения задания участники команды обмениваются листами и проверяют варианты ответов соперников, отмечая буквами «П» – правильные, по их мнению, ответы; «Н» – неправильные. После этого листы возвращаются владельцам. Вскрываются конверты с правильными ответами, проводится проверка и подсчет баллов
<b>Указания</b> Листы с заданиями и конверты можно использовать для само-проверки	<b>Правила</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Выполняйте задание самостоятельно.</li><li>2. После фиксации своего ответа отдайте лист сопернику с таким же номером.</li><li>3. Отметьте на листе соперника буквой «П» – правильный ответ и «Н» – неправильный. Верните лист владельцу.</li><li>4. Начислите баллы за правильные ответы и правильно проставленные буквы</li></ol>

Иванова В. И., Матвейчик Т. В., доценты Белорусской медицинской академии последипломного образования, кандидаты медицинских наук

**Все о витаминах и БАДах в вопросах и ответах:** внеклассное мероприятие по формированию потребности в здоровье у школьников

© «Народная асвета», 2008, №6: [www.n-asveta.com/dadatki/zdorovje/ivanova\\_matvejchik.pdf](http://www.n-asveta.com/dadatki/zdorovje/ivanova_matvejchik.pdf)

### Самооценка игры:

- Сегодня в игре я повторил....
- Сегодня в игре я узнал...
- Сегодня в игре я научился...

### Оценка степени сложности игры

Во время игры мне было:

- легко (поднимите зеленую карточку);
- обычно (поднимите желтую карточку);
- трудно (поднимите черную карточку);
- интересно (поднимите красную карточку).

### Игра «Витамины и БАДы в вопросах и ответах»

□ *Кто и когда открыл витамины?*

В 1911г. польский ученый Казимир впервые выделил витамины в кристаллическом виде, он же придумал им название от латинского «vita» – жизнь.

Значительный вклад в развитие науки о витаминах сделали русский ученый Николай Лунин, врач Эйкман и многие другие.

□ *Есть ли разница между натуральными витаминами из продуктов питания и синтезированными, а также импортными и отечественными?*

Разницы не существует, за исключением некоторых форм витамина Е. Акцент в рекламе на натуральность витаминов – трюк. Разница между импортными и отечественными препаратами только в цене и количестве денег, вложенных в рекламу.

□ *Кому витамины особенно нужны?*

Обратите особое внимание на обогащение вашего рациона витаминами, если вы:

- едите мало овощей и фруктов;
- курите или ежедневно употребляете алкогольные напитки;
- сидите на диете для похудения;
- регулярно принимаете лекарственные препараты;
- занимаетесь спортом, испытываете большие физические нагрузки;
- часто подвержены стрессам;
- живете в большом городе или экологически нездоровом регионе.

□ *Можно ли с помощью пищи восполнить недостаток витаминов в организме?*

Весьма затруднительно. Судите сами: чтобы получить суточную дозу витамина В, необходимо съесть 1,5 кг черного хлеба или 0,5 кг нежирного мяса. Вы сможете столько осилить? Мало кто употребляет 5–6 разновидностей рекомендуемой зелени, фруктов, хлеба с отрубями. Поэтому витамины необходимо принимать регулярно.

- *Как правильно принимать витамины? Постоянно или в сезон гиповитаминоза?*

Исследования ученых свидетельствует о том, что дефицит витаминов человек испытывает круглый год.

- *Являются ли альтернативой витаминам трансгенные растения со встроенными витаминами и элементами вакцины?*

Отчасти. Например, желтый рис содержит больше бета-каротина благодаря «встройке» гена желтого нарцисса.

- *В какое время лучше принимать поливитамины?*

Время, кратность приема и связь с приемом пищи врач определяет индивидуально, в зависимости от цели: лечебной или профилактической. С целью предупреждения гиповитаминоза поливитамины принимают раз в день, после завтрака.

- *Основные заблуждения, касающиеся витаминов.*

- Считать, что пищей можно восполнить дефицит витаминов.
- При соблюдении диеты для похудения достаточно только принимать витамины, можно отказаться от белков, жиров и углеводов полностью.
- Витамины проявляют себя своим присутствием.
- Витаминов против старости нет.

На самом деле мы опровергли эти основные постулаты в ответах и вопросах. Что касается последнего, то витамины против старости есть и успешно применяются за рубежом многие десятилетия. Это *антиоксиданты*.

- *Надо ли учитывать возраст при приеме витаминов? Какие витамины лучше для детей, а какие для взрослых?*

Учитывать возраст необходимо, поскольку потребность в витаминах различна и зависит также и от возраста. Какие витамины лучше принимать детям и какие взрослым – посоветует врач.

- *Имея большой выбор витаминов, нужны ли нам биологически активные добавки (БАДы)?*

БАДы – биологически активные вещества, которые стали неотъемлемой частью питания, как йогурты, чипсы, попкорн. За рубежом их можно приобрести в гастрономе и в аптеке. В нашей стране они распространены не так широко. При использовании БАДов стоит иметь в виду, что:

- ✓ в их состав могут входить не учитываемые в официальной текстуре активные биологические или растительные компоненты, и если этого не знать, прием может быть не эффективным или вредным;
- ✓ на этикетке должны быть указаны травы, входящие в состав БАДов. Незнание компонентов БАДов может ухудшить состояние здоровья. Так, окопник или мать-и-мачеха ухудшают состояние печени, зверобой – антагонист при приеме оральных контрацептивов и противосудорожных средств, а алоэ противопоказан при заболеваниях кишечника, почек и печени.

- ✓ использовать биологически активные добавки можно только с 10-летнего возраста.
- *Что можно посоветовать, кто верит в пользу БАДов?*
- Покупать их только в аптеках, а не из рук, даже если это руки врача.
- Не верить рекламе, а полагаться на своего лечащего врача, нельзя отменять прием постоянных медикаментов самостоятельно.
- Мгновенного исцеления от БАДов не происходит. Как и другие препараты, они накапливаются в течение 8–12 недель и только затем начинают воздействие на организм.
- Уметь сказать «нет» тем, кто пытается навязать покупку ненужных вам биологически активных добавок, пусть даже с самыми благими намерениями.