

Классный час «Здоровое питание в школе. Беседа 8 В и 11 класс

(совместный классный час)

25.02.2022

*Мы едим то, что мы едим
(Ли Бо).*

Цель: углубить представление детей о рациональном питании.

Задачи:

- научить выбирать учащихся продукты, полезные для здоровья;
- познакомить учащихся с вредными для человека продуктами;
- познакомить с культурой питания: правила поведения (алгоритм действий) перед, во время и после еды и режим питания;
- научить составлять меню на день.

Оборудование: карточки с пословицами, карточки с пищевыми добавками Е, карточки с таблицами продуктов питания («Микроэлементы и продукты питания», «Продукты, богатые витаминами», «Условное разделение продуктов по потреблению»), этикетки некоторых продуктов, карточки с изображением продуктов питания.

Ход классного часа

1. Организационный момент.

У.: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о еде и здоровье, о том, как нужно правильно питаться и что есть на завтрак, обед, ужин и многие другие вопросы, которые касаются нашего с вами здоровья и непосредственно еды, которую мы потребляем.

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

(Учащиеся комментируют).

Сейчас каждому из вас я раздам крылатые выражения, фразы, пословицы. Ваше задание состоит в том, что объяснить смысл полученной вами **пословицы**.

- 1.Есть и пить надо столько, чтобы наши силы восстанавливались, а не подавлялись (Марк Тулий Цицерон).
- 2.Обжора роет себе могилу зубами (английская пословица).
3. Как подумаешь, что мы едим, удивишься, какие мы все **ЯДные** (Илья Герчиков).
- 4.Человек есть то, что он ест, а личность есть то, что его питает (Константин Кушнер).
- 5.Щи да каша – пища наша (русская народная пословица).
- 6.Переедание приводит к болезни, так показывает практика (Гиппократ).
- 7.Аппетит приходит во время еды (Франсуа Рабле).
- 8.Я подаю вам горькие пилюли в сладкой оболочке. Пилюли безвредны, весь яд в сладости (Станислав Ежи Лец).
- 9.С тех пор как люди научились варить пищу, они едят вдвое больше, чем требует природа (Бенджамин Франклин).
- 10.Мы живем не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить (Сократ).

(Каждый из учащихся объясняет смысл полученной им пословицы или афоризма).

У.: Итак, все рассмотренные нами афоризмы говорят о непосредственной зависимости здоровья человека от еды.

У.: А сейчас ответьте на некоторые мои вопросы:

- 1.Часто ли соблюдаете режим питания, то есть едите в одно и то же время?
- 2.Разнообразен ли рацион вашего питания, или же каждый день одно и то же?
- 3.Много ли сладкого / жирного / острого / копченого вы едите?
- 4.Как часто вы покупаете сухарики, чипсы, газировку?
- 5.Часто ли едите фрукты и овощи?
- 6.Завтракаете каждое утро?
- 7.Что едите на завтрак?
8. Как часто вы едите всухомятку?

У.: Проанализируем результаты нашего опроса.

(Учащиеся вместе с учителем делают выводы).

2. Основной этап

У.: Итак, какая же пища нам нужна? Как соблюдать режим питания? Что лучше есть на завтрак, обед, ужин? Какие продукты полезны? А какие нет? Что происходит с пищей во время попадания ее в организм? К чему может привести неправильное питание?

На все эти вопросы мы сейчас постараемся с вами ответить.

Вы уже поняли, что от того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное или рациональное питание – это важнейшее условие здорового образа жизни. Неправильное же питание (употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еду всухомятку и т.п.) приводит к развитию ряда заболеваний, например гастрит, язва желудка, ожирение, сахарный диабет, гипертония, остеопороз и множество других заболеваний.

А) Полезные и вредные продукты

Давайте с вами для начала поговорим о полезности и вредности продуктов.

Все продукты питания делятся на три большие группы: углеводы, белки и жиры. Например, углеводы и жиры дают человеку энергии, чтобы двигаться, думать и не уставать. Белки же помогают строить организм, делать его более сильным. Кроме того, продукты питания содержат витамины и минеральные вещества, которые помогают организму, расти и развиваться. В меню школьника обязательно должны входить продукты питания, содержащие не только белки, углеводы, жиры, но и незаменимые аминокислоты, витамины, минералы и микроэлементы.

Какие же продукты, как вы думаете, относятся к полезным? – молочные продукты, мед, овощи, фрукты, мясо, рыба, яйца.

К самым вредным продуктам относят: сладкие газированные напитки (кола, пепси и др.), картофельные чипсы, сухарики, сладкие шоколадные батончики, сосиски, сардельки, колбаса, паштеты, жирные сорта мяса, особенно в жареном виде, майонез, лапша быстрого приготовления, кетчуп и другое.

Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие этих веществ сопоставимо с ядом. Постепенно ядовитые вещества накапливаются в организме, и развивается болезнь.

Итак, давайте немного поговорим, например, о газированных продуктах и продуктах, которые мы покупаем в магазине, и зачастую в содержании всех этих продуктов мы находим какие-либо пищевые добавки (Е).

В любом случае, важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает ортофосфорная кислота (E338). Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батареей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее pH равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

Все еще хотите бутылочку Колы?

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Теперь поговорим о беде нашего класса, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим?

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления – E250, E251.

Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466

Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых гидрогенизированных жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?

У.: Проведем небольшую практическую работу. Я сейчас вам раздам некоторые этикетки. Попытайтесь определить пищевые добавки, присутствующие в этих продуктах, и их воздействие на организм человека.

(Учащиеся рассматривают этикетки и определяют пищевые добавки, содержащиеся в данных продуктах).

Полезные продукты – продукты, которые не содержат каких-либо пищевых добавок, красителей, ароматизаторов, подсластителей и т.д.

Рассмотрим для начала пирамиду продуктов.

Обратим внимание на продукты в основании на вершине пирамиды.

Полезные продукты – это продукты, богатые витаминами, минеральными веществами: молоко, бананы, мясо, яйца, рыба (лососина), орехи, семечки, грибы, мед и многое другое.

Приведем таблицы продуктов, богатых витаминами и микроэлементами.

Б) Режим питания

Правильное или рациональное питание еще не значит, что нужно есть только полезные продукты, но и необходимо соблюдать правильный режим питания, то есть нужно потреблять пищу дробно, мелкими частями. Лучше есть 4-5 раз в день понемногу, чем 1-2 раза, но очень в большом количестве. Неправильный режим питания приводит к нарушению обмена веществ, и следовательно приводит к развитию ряда заболеваний. Поэтому очень важно есть вовремя и знать, сколько ты ешь. Кроме этого, большое значение имеет то, что именно вы едите на завтрак, обед и ужин. Известна пословица: «Съешь завтрак сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу!». Прошу вас объяснить смысл данной пословицы (учащиеся объясняют). Считается, что ужин должен быть легким и желательно за 2 часа до сна, обед же самым полным и насыщенным. Важной частью правильного питания является – обязательный завтрак, который должен быть полноценным, ведь именно от завтрака зависит рабочий день, успешность дня и т.д. Многие избегают завтрака, или проще говоря не завтракают, ссылаясь на отсутствие времени на завтрак, то на учебу опаздывают, то поспать подольше хочется. День наш состоит из 3 обязательных частей: завтрака, обеда и ужина, но и промежуточным приемом пищи между этими важными составными частями дня. Так что же лучше и полезнее есть на завтрак, обед и ужин. Во многом это зависит от калорийности пищи.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Завтрак

Чёрный хлеб, молоко, творог, йогурт, яйца, сыр, нежирное мясо, фрукты и овощи, возможен кофе, но лучше отдать предпочтение тонизирующему чаю.

Обед

В обязательную составляющую обеда входит суп. На второе что-нибудь из овощных салатов или гречневая крупа (кладёз витаминов и органических кислот), картофель, рис, макароны, хлеб из цельных злаков.

Ужин

Это должна быть легкая пища: вареная рыба или вареное нежирное белое мясо, морепродукты (кальмары, креветки, крабы, омары, мидии), тушеные или вареные овощи, нежирные кисломолочные продукты (йогурт, сыр, творог, кефир).

У.: А сейчас попробуйте сами составить меню. Разделимся на 3 группы. Каждая из трех групп совместно работает над своим меню и затем презентует его. А мы выбираем самое оптимальное. И не забудьте, что еда должна быть разнообразной, вкусной и богатой витаминами и минералами, другими полезными веществами. Но вкусная еда не всегда бывает полезной. Я имею ввиду газировку, чипсы и все в этом роде. Пожалуйста, учитывайте и это при *составлении своего меню.*

В) Правила поведения за столом

перед едой

тщательно мойте перед едой руки с мылом;

во время еды

не торопитесь, тщательно пережевывайте пищу, не глотая ее целыми кусками;

не разговаривайте за столом (но если есть необходимость что-то сказать, то сначала прожуйте, а потом говорите);

если не можете достать блюдо, попросите вежливо соседа подать вам его;

не шумите;

не передайте.

после еды

уберите посуду и помойте ее;

помойте руки.

Правила правильного питания:

Есть немного, 4-5 раз в день, не торопясь, тщательно пережевывая пищу.

Есть нежирную пищу.

Правильно выбирать продукты: рыбу, нежирное мясо, молоко, овощи.

Правильно готовить: лучше на пару или тушить.

Не злоупотреблять сладким.

Не переедать.

Не есть слишком много сладостей.

Следующие пословицы помогут нам с вами организовать правильное питание:

Ешь правильно – и лекарство не надобно.

Лакомств тысяча, а здоровье одно.

Обед без овощей – праздник без музыки.

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

Гречневая каша – матушка наша, а хлебец – кормилец.

Лук – от семи недуг.

Хлеб да капуста худую не попустят.

Морковь прибавляет кровь.

Там, где нет мяса – свекла герой.

Лимонный сок – сок благословения.

Кто ест виноград, тот пьет сгущенное солнце.

Через рот сто болезней входят.

Самые точные часы – желудок.

Укоротить ужин – удлинить жизнь.

Не ложись сытым – встанешь здоровым.

Кто жаден до еды, доживет до беды.

Лакомств тысяча, а здоровье одно.

Спешите на работе, а не за едой.

3. Заключительный этап.

Причиной многих болезней у сегодняшних школьников является неправильное питание. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью.

Итак, какой же вывод вы сегодня для себя сделали? О чем задумались? Что запомнилось? С каким настроением вы уходите с классного часа?

Будьте здоровы!

ПАМЯТКА (раздаточный материал)

Таблица 1. Микроэлементы и продукты питания

№ п/п	Микроэлемент	Продукт, который содержит данный микроэлемент
1	Железо (Fe)	Свиная печень, говяжьи почки, сердце и печень, непросеянная мука, сырые моллюски, сушеные персики, яичные желтки, устрицы, орехи, бобы, спаржа, овсяное толокно.
2	Йод (J)	Келпа (бурая морская водоросль), овощи, выращенных на почве, лук, морепродукты.
3	Калий (K)	Цитрусовые, томаты, все зеленые овощи с листьями, листья мяты, семечки подсолнуха, бананы, картофель
4	Кальций (Ca)	Молоко, сыр, творог, морские водоросли, овсяная крупа, перловая крупа
5	Кремний (Si)	Кокос, бобовые, грибы, зелень, петрушка, ревень, редис, свекла, капуста,
6	Магний (Mg)	Абрикос, бананы, арбуз, изюм, петрушка, свекла, шоколад, крупы, мясо, семена

7	Марганец (Mn)	Кокос, крыжовник, черника, орехи, зерна злаковых, бобовые, листовые овощи
8	Медь (Cu)	Печень, бобовые, морепродукты, продукты из муки грубого помола
9	Молибден (Mo)	в темно-зеленых листовых овощах, неочищенном зерне, бобовых
10	Натрий (Na)	Пищевая соль
11	Селен (Se)	Морепродукты, почки, печень, пшеничные зародыши, отруба, лук, помидоры, капуста брокколи, рыба, мясо, внутренности животных, орехи
12	Фосфор (P)	Молоко, молочные продукты, мясо, рыба
13	Хром (Cr)	Яйца, телячья печень, пшеничные зародыши, пивные дрожжи, кукурузное масло, моллюски
14	Цинк (Zn)	Пшеничные, рисовые и ржаные отруби, зерна злаков и бобовых, какао, морепродукты, грибы, лук, картофель, молоко

Таблица 2. Продукты, богатые витаминами.

№ п/п	Продукт	Витамин	Действие
1	Овощи и плоды оранжевого и жёлтого цвета, печень, рыбий жир, яйцо, масло, сыр.	Витамин А	Отвечает за развитие органов зрения, формирование костей, здоровое состояние зубов, волос, кожи.
2	Растительное масло, печень, зелёные овощи, крупы, семена подсолнечника.	Витамин Е	Защищает и предупреждает сердце и сосуды от возможных болезнях
3	Морская рыба, молоко, яйцо, сыр, шампиньоны.	Витамин Д	Содержит фосфор и кальций для зубов и костей
4	Цитрусовые, клубника, сладкий перец, смородина, шиповник, капуста, картофель, киви, кислые яблоки.	Витамин С	Сохраняет здоровыми дёсны, зубы, сосуды, кости. Протivoдействует усталости и образованию вредных веществ в желудке.
5	Свинина, печень, хлеб грубого помола, рис, чечевица, горох, овсянка, лесной орех.	Витамин В1	Укрепляет нервную систему, повышает аппетит.
6	Молочные продукты, кукуруза, куры, мясо, рыба, зелёные овощи.	Витамин В2	Превращает вещества в энергию. Отвечает за рост и защиту кожи
7	Печень, арахис, сардины, скумбрия, говядина, шампиньоны, абрикос, банан, персик.	Витамин В3	Даёт стимул для правильной работы нервной сердечно-сосудистой систем, помогает дышать каждой клеточке, нормализует водно-солевой обмен.
8	Зародыши пшеницы, лосось, сардины, соя, цыплята, почки, печень, яйцо, арахис, грецкие орехи, коричневый рис.	Витамин В6	Участвует более чем в 60 процессах нашего организма, в том числе кроветворения, пищеварения, обмена жиров.
9	Соя, кукуруза, печень, яичные желтки, дрожжи, крупы, морковь, шпинат, арахис.	Витамин В9	Участвует в обмене жиров, белков. Влияет на процесс роста, состояние клеток крови, необходимых для образования гемоглобина.
10	Мясо, яйцо, сыр, почки, печень, молоко, творог, сельдь, форель, крольчатина.	Витамин В12	Чем больше вы едите белковой пищи, тем больше требуется витамина В12.

11	Зелёные овощи, яйца, мясо, крупы, капуста, шпинат, творог.	Витамин К	Участвует в процессе свёртывания крови.
12	Листовые овощи, дрожжи, печень, арахис, чечевица, апельсины, почки, фасоль, бананы, брюссельская капуста, брокколи.	Фолиевая кислота	Необходима детям в период быстрого роста, основной участник образования гемоглобина и правильного развития будущего ребёнка (зародыша)

Таблица 3. Условное разделение продуктов по потреблению.

Продукт питания	Характеристики продукта питания		
	Рекомендуется к ежедневному приему	Ограниченный ежедневный прием	Не рекомендуется к ежедневному приему
Зерновые	хлеб из муки грубого помола или с отрубями, хлебцы, завтрак из цельных зерновых хлопьев, несладкие каши, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, рис	белая мука, белый хлеб, сладкие каши, кексы, макаронные изделия из муки неизвестного качества	сдобные булки, пирожки, хлеб из муки высшего сорта, подслащенные макаронные изделия
Молочные продукты	молоко жирностью 0,5-1%, твердые сыры с содержанием жира менее 20%, обезжиренный творог, неподслащенные кисломолочные продукты с низким содержанием жира (до 1%)	молоко жирностью 1% и выше, твердые сыры жирностью 20-30%, кисломолочные продукты с содержанием жира 1-2% или же подслащенные кисломолочные продукты с жирностью до 1%	цельное молоко, сгущенное молоко, сливки, твердые сыры с жирностью более 30%, плавленые сыры, жирные молочные и молочно-кислые продукты (содержание жира 2% и выше), сметана
Супы	овощные	супы на нежирных мясных или рыбных бульонах	супы на жирном мясном или рыбном бульоне, готовые супы, супы на бульонных кубиках
Рыба	все виды рыбы в нежареном виде, перед приготовлением желательно снять кожу	рыба, жаренная на растительных жирах	рыба, жаренная на неизвестных или животных жирах, икра рыб
Моллюски	морской гребешок, устрицы; в нежареном виде	мидии, крабы, кальмары, langoustes, омары	креветки
Мясо	индейка, нежирное куриное мясо	постные сорта свинины (не	утка, гусь, жирное мясо,
	или говядина, телятина, дичь, кролик, молодая баранина без видимого жира и кожи (не более 90 г в неделю); все продукты готовятся в нежареном виде	чаще 1 раза в неделю, не более 100 г), телячья или куриная вареная колбаса или ветчина без жира	баранина, жирные колбасы, паштеты, кожа домашней птицы, субпродукты, копченая и сырокопченая колбаса
Яйца	яичный белок	яйца, используемые в приготовлении пищи	яичные желтки
Жиры	растительные масла, используемые для заправки салатов	подсолнечное, оливковое, кукурузное, рапсовое масла, используемые для приготовления пищи (кроме заправки салатов); мягкие маргарины на их основе	сливочное масло, сало, пальмовое масло, твердые маргарины

Овощи и фрукты	обязательно бобовые, все свежие овощи и фрукты; тушеные овощи, варенный или запеченный картофель, зелень, кукуруза, все свежие, сушеные или консервированные фрукты (кроме бананов) без сахара	картофель и другие овощи, приготовленные на растительных жирах, фрукты в сиропе, бананы	картофель или другие овощи, жаренные на неизвестных или животных жирах, чипсы, фрукты в шоколаде или глазури
Готовые продукты	шербет, желе, пудинги на основе молока с содержанием 0,5% жира, фруктовый салат, цукаты	пирожные, бисквиты, приготовленные на растительных жирах, халва, джем, мармелад, пастила	мороженое, пудинги, сметанные и масляные кремы, пирожные, торты, печенье, приготовленное на животных жирах, бисквиты, шоколад, сливочная помадка, конфеты; любой фаст-фуд
Орехи, семечки	грецкие орехи, каштаны, миндаль	арахис, фисташки, фундук, семечки	кокосовые орехи, соленые орехи, орехи в сахаре
Напитки	черный чай, кофейные напитки, минеральная вода без газа, безалкогольные напитки без сахара	черный кофе, сладкие напитки	шоколад, кофе со сливками, молочные напитки с высоким содержанием жира, газированные напитки, алкоголь
Приправы	столовый уксус, лимонный сок	перец, горчица, специи, нежирная приправа к салатам, соевый соус, соль	майонез, сметанные соусы, соленые соусы