

Правильное питание – залог здоровья

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

Задачи:

Установка на здоровый образ жизни:

выбор учащимися продуктов, полезных для здоровья.

Ход урока

1. Организационный момент.

2. Мотивация:

Учитель: Все хотят быть здоровыми, больной хочет поправиться, здоровый – не заболеть. Тема эта волнует каждого, вне зависимости от того, сколько ему лет и какой он профессии. Человек, имеющий цель в жизни, не может позволить себе роскошь заболеть. Как поддержать свой организм в работоспособном состоянии, учитывая тот факт, что энергию и строительный материал для жизни мы получаем с пищей. Мы постараемся сформулировать ответ на этот вопрос в течение урока.

Все знают, что питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям организма.

А все ли знают, какие продукты полезные? Давайте проверим это, распределив, какие продукты из списка полезные, а какие нет



Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты	Неполезные продукты
Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб	

Итоги подведем в конце урока, прослушав сообщения учащихся и ознакомившись с презентацией.

(презентация, слайд 2)

- Как вы понимаете слова СОКРАТА: «*Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить*»?

В разные времена и в разных странах к питанию относились по-разному. Послушайте.

а) Древние греки начинали свои пиршества ранним утром и за день съедали столько, что даже трудно себе представить. Ели полулежа, а когда желудок переполняется пищей, они брали павлинье перо, щекотали им в горле, пища выходила назад и пиршество продолжалось.

б) А в Спарте (древнее город-государство) питались только один раз в день. Вся пища помещалась в ладони рук.

в) Воины Александра Македонского (царь Македонии – великий воин победитель) съедали в день один стакан абрикосов, растертых в воде, и этого им хватало на целый день.

г) К столу царя Алексея Михайловича (1629 – 1676) (отец Петра I) подавались всегда самые простые блюда и ржаной хлеб. По понедельникам, средам, пятницам он ничего не ел мясного. А во время постов в эти дни царь Алексей Михайлович вообще не ел, не пил, а во вторник, четверг, субботу ел всего один раз в день - кусок черного хлеба с солью, соленый гриб или огурец и пил квас. Во время пышных приемов на царский стол подавалось около 70 различных блюд. Но почти все они раздавались. Сам царь ел очень скромные блюда.

Как же питаться правильно?

В течение всего урока мы будем говорить о правильном, здоровом питании.



А сейчас внимательно рассмотрим презентацию.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

1. Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Признайтесь,

часто ли вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной пасты, или 1,5 чашки приготовленного риса.

Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.

Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно.

Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы).

Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций.

Фруктов - от 3 до 5.

1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста.

В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба.

К этой же группе диетологами отнесен творог

В мясе содержится железо, витамины группы В (в основном в свинине). Сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мяса в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно!

5. Молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).

6. На самом вершине пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.

О том, как важны нашему здоровью витамины, свидетельствует случай (сообщение учащегося).

Я хочу рассказать о трагической судьбе экспедиции знаменитого русского путешественника Георгия Седова, отправившегося в Арктику. В течение длительного времени участники экспедиции питались солониной, консервами, сухарями, сахаром. Они совсем не употребляли овощей, фруктов, молока. Через некоторое время люди заболели - появилась сильная слабость, зубы стали выпадать, пропал аппетит. Многие участники экспедиции, в том числе и её руководитель Георгий Седов, погибли от авитаминоза. Те

участники, которым удалось вернуться, как только начали питаться свежим мясом, овощами, фруктами, быстро поправились.

Каковы же правила питания школьников?

Слайд 10. Школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона. Поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание.

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ.

Если прислушиваться к советам по правильному питанию для школьников, то вы будете хорошо учиться и всегда находиться в прекрасном расположении духа.

А сейчас проверим, правильно ли вы распределили продукты на полезные и неполезные. Не изменилось ли ваше мнение сейчас, после прослушанного?

Проверим ваши знания, ответив на вопросы викторины.

1. В какой из ниже перечисленных групп продуктов наибольшее содержание углеводов?

А) Молочные продукты

Б) Хлеб, зерновые

В) Мясо, рыба

2. В какой из ниже перечисленных групп продуктов наибольшее содержание углеводов?

А) Молочные продукты

Б) Хлеб, зерновые

В) Мясо, рыба

3. В каких продуктах питания содержатся жиры?

А) сливочное и растительное масло

Б) молочные продукты

В) овощи и фрукты

4. В каких продуктах питания содержатся жиры?

А) сливочное и растительное масло

Б) молочные продукты

В) овощи и фрукты

5. В каких продуктах - большое содержание йода?

А) Молочные продукты

Б) Мясные продукты

В) Морепродукты

6. Назовите лишний продукт:

1. морковь, кефир, творог, пепси-кола, яблоко, молоко

2. отварное мясо, банан, гамбургер, манная каша, апельсин

3. паровая котлета, груша, молочный суп, кетчуп, тыква, картофельное пюре

4. капуста, йогурт, газированная вода, апельсин, помидор, сметана.

7. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечнососудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? -----{Яблоки.)

8. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает раз. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. -----{Чеснок).

9. Работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства это овоща - не пропадают даже при термической обработке. -----{Лук.)

10. Этот корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. -----{Морковь).

11. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэте " считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салат;». начинках для теста, в кондитерских изделиях. -----{Грецкий орех).

12. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне не может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг. -----(Рыба.)

(подведение итогов викторины)

Итоги занятия.

Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма, особенно скелет и чрезвычайно чувствительная в этом периоде жизни центральная нервная система. Она нуждается в необходимом количестве строительного материала, обеспечивающего проводимость нервных импульсов и развитие психических процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.