МБОУ «Гимназия №5 г. Сергиева Посада»

Внеклассное мероприятие

по теме

**«Культура здорового питания»**

Разработано учителем Шпак Н. П.

Проведено в 10а классе

9.12.2013 г.

(слайд 1). Мы говорим «здравствуйте», когда желаем здоровья. Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Здоровье для человека - одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. К сожалению, мы не всегда умеем беречь его.

(слайд 2).Что же такое здоровье?

Сегодня распространено мнение, что здоровьем должна заниматься медицина, все болезни лечатся и если человек заболеет «врачи вылечат». Но это далеко не так. По определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия индивида, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

(слайд 3) От чего же зависит наше здоровье? Статистика показывает, что здоровье не менее чем на 50% формируется образом жизни, который ведёт сам человек, 25% её условиями (экологией, социальными факторами), на 15 % - зависит от наследственных факторов и лишь на 10% - возможностями медицины.

(слайд 4) Факторы, влияющие на ухудшение здоровья и уменьшающие продолжительность жизни человека – курение, сон, стресс, питание, алкоголь, движение. По степени влияния на преждевременный уход из жизни можно следующим образом ранжировать факторы риска в России:

1. Стресс (индивидуальная восприимчивость)
2. Алкоголь (интенсивность)
3. Курение (наличие и интенсивность)
4. Питание (однообразие и нерациональность)
5. Движение (физическая пассивность)
6. Движение (физическая активность и нагрузки)
7. Сон (недостаточность).

(слайд 5) Эпиграф сегодняшнего урока «Человек есть то, что он ест». Как вы его понимаете? О чём пойдёт речь на занятии?

(слайд 6) В современных условиях культура здоровья становится первостепенным фактором выживания и устойчивого развития человеческого общества. Каждый человек в ответе за своё здоровье. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Это не только биологическая, но социально-экономическая и даже политическая проблема. Вопросы питания являются предметом обсуждения на каждой сессии Всемирной организации здравоохранения.

(слайд 7). «Ешь правильно и лекарство не будет надобно», эта народная мудрость как нельзя лучше отражает то, насколько важно правильно организованное питание. От того как мы питаемся во многом зависит наше здоровье. Это ещё было отмечено в древние времена.

(слайд 8) Крестьяне свою пищу делили на «прочную» и «лёгкую». Хлеб, щи да каша – это прочная еда. При этом хлеб должен быть хорошо выпеченным, «крутым». Кислые щи непременно наваристыми (с жирной солониной или свининой). Каша - заправлена топлёным маслом или салом. Подкрепившись, таким образом, можно было приниматься за любую работу, будь то пахота, косьба или заготовка дров. К лёгкой пище относили молоко, всё что росло в огороде, и грибы… С голода, конечно не умрёшь, но и много не наработаешь. Считалось, что семья не бедствует, если в доме есть ржаной хлеб, а на обед щи или картофельная похлёбка и молоко. А вот у кого ничего нет, кроме «небелёных» щей (то есть без сметаны), то такая семья относилась к числу бедных.

(слайд 9) Щи да каша – пища наша! Пища считалась «изобильной». Это мясо, рыба, пшенная каша. Почётным угощением было жареное мясо, лапша, пирог и яичница. Из напитков же входу был квас. *Если человек питается разнообразной, здоровой пищей,* то он остаётся здоровым до глубокой старости, но вокруг нас столько вкусностей, что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты.

(слайд 10) Здоровое питание – это питание, сбалансированное по соотношению углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов. *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.

(слайд 11)*. Схема пирамиды здорового питания*

(слайд 12-13)*. В основании пирамиды - хлеб, зерновые и макаронные изделия.* Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола ("бородинский", "докторский" и другие). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. Темный хлеб обеспечит вам хороший цвет лица и решит проблемы с лишними килограммами.

В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная. Многое зависит от способа приготовления. Известно, что крупу гречневую лучше не поджаривать, потому что из нее "уйдут" практически все витамины группы В. Перед варкой крупу лучше замочить часов на шесть, тогда время приготовления уменьшится, а все полезное в крупе останется.  
Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них вашему организму будет больше пользы.  
Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах и многих других блюдах, знаменитых во всем мире. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.

(слайд 14)*. Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.*

В среднем, взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.

Ягоды - настоящий кладезь витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.

Возьмите за правило хотя бы в летне-осенний период пить овощные и фруктовые соки. Это могут быть и купажные соки, то есть сочетание двух или нескольких овощей или фруктов. Яблочно-морковный сок обеспечит сердце бета-каротином, который укрепляет сосудистую стенку и сердечную мышцу, яблоко - железом и клетчаткой. Сок из свеклы поможет бороться с артериальной гипертонией (50 граммов сока свеклы плюс 100 граммов сока моркови нужно принимать 1-2 раза в день по полстакана до еды в течение 10 дней), выведет из организма вредные вещества (радионуклиды, соли тяжелых металлов) и явится хорошим профилактическим средством против развития онкозаболеваний. Сок из свежей капусты необходим людям с излишним весом и проблемным желудком.

Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через 1,5-2 часа после еды.

(слайд 15)*. В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.*

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Мясо не содержит витаминов и энзимов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Вот чем объясняется чувство сонливости после обильного употребления мясных блюд. Почки, печень, сердце и легкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Недаром говорят, что горцы и чабаны едят много мяса, но еще больше употребляют при этом зелени. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.  
Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза. Повышается сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция (поэтому рыба необходима детям и людям пожилого возраста!). Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

(слайд 16)*. Молоко любят многие.* И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов и систем завершен, предпочтительнее кисломолочные продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша, которые призваны поддерживать и обеспечивать микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и влиять на жировой и углеводный обмены. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

(слайд 17)*. На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.*

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

(слайд 18)*.* 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.

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.

(слайд 19)*.* Неправильное питание создаёт большой дефицит микроэлементов и витаминов в организме, снижает резервы организма, способствует высокому эмоциональному напряжению (раздражительность, агрессия или, наоборот, обидчивость, плаксивость), распространённости появления вредных привычек.

(слайд 20)*.* Современный школьник должен есть не менее четырех раз в день. На завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать тушеные или вареные овощи. За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

(слайд 21)*.* Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

Приложение 1

Анкета для учащихся «Культура здорового питания»

1.Ученые утверждают, что пища, содержащая большое количество консервантов, стабилизаторов, ароматизаторов негативно сказывается на внешнем виде человека. Рекомендуется ограничить употребление продуктов с искусственными добавками и есть больше натуральных продуктов. \*

|  | 0-25% | 26%-50% | 51%-75% | 76%-100% |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Насколько это осуществимо для тебя в реальной жизни |  |  |  |  |

2. Косметологи утверждают, что ежедневное потребление с пищей одной столовой ложки растительного масла делает кожу упругой и эластичной. \*

|  | 0-25% | 26%-50% | 51%-75% | 76%-100% |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Насколько это осуществимо для тебя в реальной жизни |  |  |  |  |

3. Диетологи утверждают, что 4-5-разовое питание небольшими порциями помогает сохранить стройную фигуру и хороший внешний вид.\*

|  | 0-25% | 26%-50% | 51%-75% | 76%-100% |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Насколько ты хочешь этого придерживаться |  |  |  |  |
| Насколько это осуществимо для тебя в реальной жизни |  |  |  |  |

4. Диетологи утверждают, что при недостаточном поступлении белка в организм волосы плохо растут, редеют, выпадают, и рекомендуют употреблять продукты, являющиеся источниками полноценного белка (молоко, творог, сыр, яйца, мясо, рыба и др.). \*

|  | 0-25% | 26%-50% | 51%-75% | 76%-100% |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Насколько это осуществимо для тебя в реальной жизни |  |  |  |  |

5. Ученые называют витамин Н (биотин) кожным фактором. При его недостатке страдает кожа, при этом усиливающееся потоотделение сопровождается выпадением волос, себорейным дерматитом, анемией. Диетологи рекомендуют употреблять продукты, содержащие много биотина (арахис, соевые бобы, сухой зелёный горох, белокочанная капуста, говяжья и свиная печень, дрожжи, томаты, яичной желток). \*

|  | 0-25% | 26%-50% | 51%-75% | 76%-100% |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Насколько это осуществимо для тебя в реальной жизни |  |  |  |  |

6. Ученые утверждают, что для естественной белизны зубов полезны продукты питания, укрепляющие эмаль зуба. Рекомендуется есть семена кунжута, грецкие орехи, фисташки, миндаль, твердые сыры. \*

|  | 0-25% | 26%-50% | 51%-75% | 76%-100% |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Насколько это осуществимо для тебя в реальной жизни |  |  |  |  |

7. Ученые утверждают, что такие продукты питания как кофе, леденцы, свекла, газированные напитки с красителями, особенно пепси-кола, ухудшают естественную окраску зубов. Рекомендуется ограничить их прием или вообще от них отказаться. \*

|  | 0-25% | 26%-50% | 51%-75% | 76%-100% |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Насколько ты хочешь этого придерживаться |  |  |  |  |
| Насколько это осуществимо для тебя в реальной жизни |  |  |  |  |

8. Диетологи рекомендуют, что при склонности к ожирению следует ограничить употребление сладостей, чипсов, бутербродов, сметаны, хлебобулочных изделий. \*

|  | 0-25% | 26%-50% | 51%-75% | 76%-100% |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Насколько ты хочешь этого придерживаться |  |  |  |  |
| Насколько это осуществимо для тебя в реальной жизни |  |  |  |  |

9. Ученые утверждают, что недостаток витамина А (ретинола) в организме ведет к нарушению зрения, выпадению волос и потере их блеска, появлению перхоти, сухости и шелушению кожи Для профилактики рекомендуется следует употреблять сливочное масло, яичные желтки, сливки, цельное молоко, печень. \*

|  | 0-25% | 26%-50% | 51%-75% | 76%-100% |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Насколько это осуществимо для тебя в реальной жизни |  |  |  |  |

10. Ученые говорят, что темные круги под глазами могут быть сигналом проблем с кишечником, и рекомендуют есть продукты питания богатые клетчаткой, такие как яблоки, морковь, свекла. \*

|  | 0-25% | 26%-50% | 51%-75% | 76%-100% |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Насколько это осуществимо для тебя в реальной жизни |  |  |  |  |

11. Косметологи советуют, что при угревой сыпи из пищевого рациона рекомендуется исключить жирные, мучные, сладкие и острые блюда, пряности, газированные напитки. \*

|  | 0-25% | 26%-50% | 51%-75% | 76%-100% |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Насколько ты хочешь этого придерживаться |  |  |  |  |
| Насколько это осуществимо для тебя в реальной жизни |  |  |  |  |

12. Ученые утверждают, что при недостатке витамина РР (никотиновой кислоты) нарушается рост волос, и они начинают рано седеть. Рекомендуется в день употреблять 50-100 мг витамина РР, который содержится в цельных зернах, пивных дрожжах, арахисе, рыбе, печени, говядине. \*

|  | 0-25% | 26%-50% | 51%-75% | 76%-100% |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Насколько это осуществимо для тебя в реальной жизни |  |  |  |  |

13. Диетологи советуют, что ежедневно для прекрасного самочувствия, настроения, гладкости кожи и блеска волос нужно съедать по одному красному, желтому, зеленому и оранжевому фрукту и немного орехов. \*

|  | 0-25% | 26%-50% | 51%-75% | 76%-100% |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Насколько ты хочешь этого придерживаться |  |  |  |  |
| Насколько это осуществимо для тебя в реальной жизни |  |  |  |  |