

Устный журнал «Здоровое питание»

Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

- *Образовательные:*
 - формировать умение выбирать полезные продукты питания;
 - познакомить учащихся с вредными для человека продуктами.
- *Развивающие:*
 - развивать кругозор учащихся.
 - развивать внимание, мышление, память.
- *Воспитательные:*
 - воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
 - воспитывать негативное отношение к вредным продуктам питания;
 - воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью;
 - воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование:

- ПК
- Презентация

Ход занятия:

Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

Еще древнегреческий философ Сократ (470 - 399 лет до н.э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить» Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего организма.

Ваше здоровье - самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь, человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими – то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому образу жизни.

1. Здоровый образ жизни, что это такое? Пожалуйста, выскажите свою точку зрения (ответы детей)

1. Соблюдение режима дня.
2. Соблюдение режима питания, правильное питание.
3. Закаливание.
4. Физический труд.
5. Соблюдение правил гигиены. *«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще»*
6. Правила поведения за столом. *«Когда я ем – я глух и нем!»*

7. Скажем нет вредным привычкам (употребление алкогольных напитков, табакокурение).
8. Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
9. Правильная организация отдыха и труда.

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

За последние 100 - 150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

- А какой должна быть еда? (Вкусной, разнообразной)

- Почему? (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).

– Ребята, я раздала вам карточки, посмотрите: у кого яблоки, займите первый стол, у кого Кока-кола, займите второй стол, чипсы - займите третий стол.

– Ребята, картинки, которые я вам раздала, присутствуют здесь не просто так. – Как вы думаете, о чем мы с вами сегодня будем говорить?

– Правильно, сегодня мы с вами будем говорить о продуктах питания.

– Правильно, мы будем говорить о вредной и полезной еде. Пожалуйста, назовите мне свои любимые продукты питания.

– Смотрите, что получается, вы многие любите сухарики, чипсы, лимонады.

– А если не любите, то точно покупали и пробовали эти продукты хоть однажды. А многие ли из вас интересовались из чего состоят эти продукты?

– Ребята, я предлагаю 2-ой группе выписать состав Кока-колы, а 3-ей группе состав чипсов. Выберите, кто будет от группы озвучивать состав продукта.

Состав Кока-колы: вода, сахар, диоксид углерода, краситель, регулятор кислотности (ортофосфорная кислота), натуральные ароматизаторы, кофеин.

– А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?

– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией. (раздаю карточки)

– Ребята, а теперь я попрошу зачитать состав чипсов.

Состав чипсов: картофель, растительное масло, идентичный натуральному ароматизатор «Зелёный лук» (соль, луковый порошок, сухая молочная сыворотка, сахар усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, 5-рибонуклеотид натрия), сухое обезжиренное молоко, лактоза, натуральные и идентичные натуральным вкусоароматические вещества, сырный порошок, регулятор кислотности (лимонная кислота), краситель, чесночный порошок, мальтодекстрин, сухое обезжиренное молоко).

– А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?

– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией. (раздаю карточки)

1. Чипсы содержат большое количество жира. Если на чистую салфетку положить большой чипс, согнуть салфетку пополам, при этом нажать посильнее на то место, где расположен чипс, то мы увидим большое жирное пятно.
2. В чипсах много крахмала. Если мы возьмём раствор йода и капнем на чипс, через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала. Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это – идеальная питательная среда для кариесных бактерий.
3. В чипсах содержится опасное вещество – акриламид. При поджигании ломтика чипсов появляется едкий запах пластмассы. Это говорит о присутствии опасного акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающий нервную систему, печень.

Вредные продукты

-Ребята, а можем ли мы газированные напитки назвать полезным продуктом?

Почему?

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму.

-Учитель: А как же жвачки, которые любят многие дети?

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы.

Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.

В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.

-Не вредны ли для здоровья чипсы и картофель фри?

А вы знаете, ребята, что в картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиваться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

почки.

Вывод: Питание должно быть полноценным, т. е. разнообразным.

Белки, жиры, углеводы

Ученые установили, что половину всей пищи, которую человек съедает за день, должны составлять продукты содержащие углеводы. Это хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень. Третью часть дневного рациона должны составлять белки_ это мясо. Рыба, молоко, яйца. А шестую часть жиры – сливочное и растительное масло.

Питание должно быть разнообразным – разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивают сбалансированное поступление в организм необходимых веществ.

Пища должна тщательно пережевываться – пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно – кишечному тракту. Измельченная пища легче переваривается.

Не допускать переедания – с избытком пищи не справляется пищеварительная система, пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется. Последний прием пищи должен быть не позднее 2 –х часов до сна.

Не торопиться во время приема пищи – продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30 – 40 минут – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

Режим питания

Наш организм в течение дня выдерживает колоссальные нагрузки. А как мы заботимся о нем?

-Начнем с завтрака: у школьников самый работоспособный период с 9 -11 часов утра, поэтому полноценный завтрак вам просто необходим.

-Завтрак начинайте с фруктов. Они хорошо усваиваются на голодный желудок, перевариваются 15 минут и стимулируют работу кишечника. Человек должен начинать свой день сытым: «накормите» свой желудок теплой пищей и увидите: ваша голова будет лучше соображать. Около 12 часов нелишним будет второй завтрак: фрукты, бутерброды, чай. Но есть все это нужно не всухомятку, а сидя за столом и обязательно запивая напитком.

-Обед также должен быть полноценным: обязательно горячее, вторые блюда, чай. Половина употребляемой пищи должна быть овощной. Всегда съедайте чуть – чуть десерта – наступит полное насыщение.

-После богатого углеводами обеда выждите не менее 3 часов. Пейте много чая: в нем содержатся полезные вещества, помогающие избавиться от излишков жира.

-А вот ужин должен быть легким: овощной салат, фрукты, каши.

-Никогда не пропускайте еду. Ешьте 3- 4 раза в день в одно и то же время. Помните: чувство голода не допустимо.

-Когда Суворова спросили, в чем заключается секрет долголетия, то он поделился своим правилом питания: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

Правило знать ты должен одно:

Надо съесть все, что на завтрак дано!

С другом обед раздели ты, дружок

И будет полезная пища впрок!

Ужин обильный не нужен никак

Пусть наедается на ночь твой враг!

Перечислите продукты, которые:

улучшают мозговую деятельность;

(рыба, мясо, творог, крупы, шоколад)

помогают пищеварению;

(овощи, фрукты, молочные продукты)

укрепляют кости;

(молочные продукты, рыба)

являются источником витаминов;

(фрукты, овощи)

придают силу, наращивают мышечную массу;

(Мясо, особенно нежирные сорта)

Несколько учеников выходят к доске и распределяют карточки с названиями продуктов в соответствующие группы, затем коллективно анализируют полученный результат.

- А какую пищу можно считать полезной?

(Ту, в которой много витаминов).

- А что такое витамины? (Ответы детей).

Учитель: Витамины - это вещества, необходимые организму человека. Они содержатся в продуктах питания. Без витаминов человек болеет.

Слово «витамин» придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово «вита» («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям надо съедать в день 500- 600 г овощей и фруктов. Кроме питательных веществ организму человека требуются витамины. При их недостатке человек быстро устает, плохо выглядит.

Витамины.

Еда бывает разной: Вкусная – невкусная, любимая –нелюбимая, полезная – неполезная. Но во всех продуктах есть витамины и минералы. Витамины получили свое название от латинского слова «Вита» - жизнь, т.е они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как у человека у каждого витамина есть свое имя.

Недостаток витаминов всегда дает знать о себе. Многие из нас испытывают воздействие зимних и весенних гиповитаминозов – состояний, вызванных недостатком витаминов. Это быстрая утомляемость, раздражительность, плохой аппетит, трещинки в углах рта, сухость и шелушение кожи. Все это – следствие серьезных изменений в обмене веществ, то есть внешнее проявление предболезни, которая может перейти в болезнь.

Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами – увеличение потребления овощей и фруктов.

1. *Витамин А очень важен для зрения, Содержится в молоке, яйцах, горохе, сливочном масле, облепихе.*

Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

2. *Витамин В способствует хорошей работе сердца, отвечает за то , чтобы было хорошее настроение. Встречается В зернах, ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах, горохе.*

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

3. *Витамин Д укрепляет организм всего тела, Развитие костей и зубов. Встречается в рыбьем жире, яйцах, молоке, сливочном масле. Витамин Д может образовываться в организме человека под влиянием солнечных лучей.*

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить!
Он спасает от болезней.
Без болезней проще жить!

4. *Витамин С укрепляет организм, оберегает от простуды, Делает человека сильным и выносливым. Встречается в лимонах, апельсинах, сладком перце, клюкве, капусте и луке.*

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Искусственные витамины

Но мы с вами живем в крае, где не всегда есть возможность приобрести свежие овощи и фрукты. Чем мы можем заменить их, чтобы поддержать свой организм в

нашу длинную зиму? Правильно, ребята, есть и искусственно созданные витамины. А какие вы знаете искусственные витамины?

Золотые правила питания:

- Главное не переедать
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов. Из которых приготовлена пища. И конечно тех, кто приготовил вам еду.

Заключение

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.