

Сценарий классного часа

"Питание и здоровье"

9 класс

Смольская Елена Васильевна, учитель информатики

Пропагандировать здоровый образ жизни; активизировать познавательную деятельность учащихся; заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья; развивать творческие способности; расширить понятие о здоровом питании.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Учитель. Сегодня у нас необычное занятие. Мы познакомимся с различными стилями питания, ответим на вопрос “Что значит питаться правильно?”

Какое пожелание мы всегда адресуем своим близким, друзьям, родственникам? Конечно же здоровья! Действительно, как мудро заметил великий комедийный актер Эд Уин “Богатство и слава – это ерунда, если нет здоровья”. О том, что здоровье – самая большая ценность, всякий из нас начинает задумываться, когда его теряет.

Важнейшим факторами сохранения здоровья являются правильно организованное питание и здоровый образ жизни.

А что значит, по-вашему, правильно питаться?

Существует очень много точек зрения и взглядов по данной проблеме. Сегодня мы попытаемся в ней разобраться вместе.

В мире существует много стилей питания, которые поддерживают миллионы сторонников. Но из всего многообразия можно выделить четыре основных стиля.

- ВЕГЕТАРИАНСТВО
- СЫРОЕДЕНИЕ
- АМЕРИКАНСКИЙ СТИЛЬ (ФАСТ-ФУД)
- ТРАДИЦИОННЫЙ

Итак, что же означает каждый из этих стилей, об их преимуществах и недостатках мы сегодня и поговорим.

Но сначала давайте представим эти стили.

Выступление группы, придерживающейся вегетарианского стиля питания.

Как система питания вегетарианство существует около 7 тысяч лет. Вегетарианство – это полный или частичный отказ от потребления продуктов животного происхождения. Очень часто его поддерживают из религиозных

убеждений. Многие вегетарианцы испытывают отвращение к мясу из-за сострадания к животным. Другие считают, что через продукты животного происхождения передаются инфекционные заболевания.

Выделяются 3 вида вегетарианцев:

- *менее строгий*; его называют молочно-яичным, так как допускается употребление в пищу молока, сыра и яиц. Это связано с тем, что при получении этих продуктов не требуется убивать животное;
- *полные* или *строгие* вегетарианцы; они не едят никаких продуктов животного происхождения;
- *абсолютные* – те, кто ни в каких целях не пользуется продуктами животного происхождения, включая шерсть, шелк, кожу для изготовления одежды.

Выступление группы, придерживающейся сыроедения.

Сыроедами называют людей, предпочитающих естественное, натуральное питание. Тем самым они как бы выражают протест против современной системы питания с преобладанием консервированных и рафинированных продуктов, с избытком углеводистой, мясной, жирной и сладкой пищи.

Это один из древнейших стилей питания: пещерный человек, не имея огня, питался исключительно сырой пищей, будь то мясо мамонта или коренья, плоды растений, зерна злаков.

Выступление группы, придерживающейся американского стиля питания.

Считается, что американский стиль питания достаточно молодой. Однако первый сэндвич был придуман еще в 18 веке. Его создатель – Джон Монтерю, – был отъявленным картежником. Чтобы не отвлекаться на еду во время азартной игры, он велел повару положить между двумя кусками хлеба ломтик мяса. Так он и продолжал увеличивать картежные долги одной рукой, а в другой держал сэндвич, несколько не пачкающий пальцы.

“Отцом” хот-дога (англ. – горячая собака) – блюда быстрого приготовления в закусочных, является некий предприниматель американский торговец из штата Луизиана. Стремясь привлечь посетителей, он вместе с сосиской давал им пару перчаток, чтобы не пачкаться во время еды. Перчатки никто не возвращал. Когда продавец посчитал убытки, он решил вкладывать горячую сосиску в булочку.

Фаст-фуд (англ. – быстрая еда) у нас в стране появился недавно. Это связано в основном с изменением уровня и уклада жизни. В наш стремительный век все очень заняты, и поэтому не остается времени на традиционный прием пищи. В пятнадцатиминутный перерыв человек физически не успевает съесть полноценный обед из трех блюд. Поэтому американский “фаст-фуд” твердо укрепился и стал одним из самых распространенных в наши дни.

Выступление группы, придерживающейся традиционного стиля питания.

Традиционный стиль питания является самым распространенным. В нем нашли отражение вековые традиции здорового образа жизни, передаваемые из поколения в поколение, о которых мы незаслуженно забываем в страстном желании оздоровиться. Оказывается, что традиционное питание не имеет ничего общего с современными рекомендациями по питанию. Наши деды и отцы питались так, как сегодня продолжает питаться большинство самых обыкновенных, не охваченных идеей оздоровления людей. Это означает, что они придерживаются трех-, четырехразового режима питания, ориентированного на свежеприготовленную горячую пищу. При этом особое значение имеет факт приема пищи в строго определенные часы.

Мы узнали об особенностях стилей питания. Но наиболее полное представление о них нам даст презентация продуктов, применяющихся их сторонниками.

Презентация стилей питания на основе выбранных пищевых продуктов. (НА КАРТОЧКАХ НАЗВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ПРОДУКТОВ И НАПИТКОВ: морковь, картофель фри, сок, молоко, яблоки, каша, газ.вода, кефир, пирожки, бутерброд, суп, вареные овощи, капуста и т.д.)

Сыроеды. Мы считаем, что 60% ежедневного рациона должны составлять фрукты и овощи, преимущественно сырые. А в остальном выбор достаточно широк, главное избегать продуктов, прошедших промышленную обработку.

Поэтому мы выбрали *морковь, капуста, яблоки, и т.д.*

Этого достаточно для приготовления вкусного и питательного салата, который можно заправить подсолнечным маслом или майонезом.

Из напитков здесь уместны *сок, молоко*. Вся пища должна быть натуральной, содержать минимальное количество поваренной соли, сахара и синтетических компонентов.

Учитель. Давайте выслушаем мнение экспертов.

(магнитофонная запись)

Первый эксперт. Медицинские исследования показывают, что люди, потребляющие много овощей и фруктов, реже болеют раком, меньше страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Применение свежих невареных овощей и фруктов, их соков нередко дает значительный эффект при лечении различных заболеваний. Известно, что при варке разрушается 30-50% всех витаминов, предупреждающих хронические заболевания и стимулирующих защитные функции организма.

Положительным моментом сыроедения является быстрая насыщаемость при употреблении сырых продуктов, подвергнутых термической обработке. Невареная пища быстрее заполняет весь объем желудка. Это позволяет применять сыроедение для снижения веса.

Вегетарианцы. Основные продукты вегетарианцев мало отличаются от применяемых при сыроедении: злаки, хлеб, бобы, орехи, семечки, фрукты и овощи. Источником жира служит растительное масло. Заменителем молочных продуктов у строгих вегетарианцев являются различные соевые продукты: соевое молоко и творог, паста для приготовления супов и других блюд. Некоторые вегетарианцы употребляют пищу, по консистенции, цвету и запаху сходную с мясом, птицей или рыбой, но приготовленную из соевых бобов или других растительных продуктов. Данная пища легко усваивается организмом человека, так как она обязательно подвергается термической обработке и не содержит продуктов, вызывающих перегрузку пищеварительного тракта. Поэтому мы выбрали *вареные овощи, капуста, яблоки, каша, сок, морковь.*

Учитель. Давайте послушаем мнение экспертов по данному стилю питания.

(магнитофонная запись)

Второй эксперт. Наиболее серьезная опасность вегетарианцев связана с обедненностью необходимых компонентов питания: дефицит аминокислот у строгих вегетарианцев, а также нехватка ряда витаминов и минеральных веществ (особенно железа, цинка и кальция) приводят к сбою в иммунной системе. Вегетарианская пища может содержать и вредные вещества, вызывающие серьезные нарушения в организме, поэтому необходимо в режиме питания предусматривать разнообразие продуктов. И хотя вегетарианцы реже страдают ожирением, именно у них, вследствие сбалансированного питания, чаще наблюдается бледность кожных покровов, снижение зрения, ломкость волос, быстрая утомляемость, сонливость.

Группа, придерживающаяся традиционного стиля питания.

Традиционное питание – привилегия тех, кто живет в семье, где есть человек, занимающийся приготовлением пищи. На наш взгляд, этот стиль заслуживает внимания только уже потому, что его сторонники объединяются за столом. В процессе приема пищи происходит встреча и общение людей. Свежеприготовленная пища очень полезная для желудка, так как вкусна, вызывает аппетит и легко усваивается. Набор продуктов для сторонников традиционного питания не ограничен. Важно, что каждый может выбрать диету в соответствии с состоянием своего здоровья. У нас *морковь, сок, молоко, яблоки, каша, кефир, пирожки, суп, вареные овощи, капуста.*

Учитель. Давайте послушаем мнение эксперта по данному стилю питания.

(магнитофонная запись)

Третий эксперт. Основа режима питания - регулярность приема пищи. Несомненно, главным плюсом традиционного стиля питания является его систематичность. Только при таком распорядке вырабатывается рефлекс выделения в определенное время наиболее активного и богатого фермента желудочного сока, что способствует лучшему перевариванию пищи, ее усвоению.

Главный недостаток- избыток белка в пище, что ведет к дефицитом микроэлементов, которые теряются человеком вместе с повышенным количеством пищеварительных соков, требуемых для усвоения белков. Также доказано, что чем больше в рационе белка, тем сильнее выводится кальций из организма.

Тем не менее известно, что наиболее полноценные белки, содержащие в себе все необходимое для человека аминокислоты, находятся в яйцах, мясе, рыбе, икре, твороге, молоке, сыре, картофеле. Лучше всего организмом усваиваются такие продукты, как мясо, рыба, молоко, яйца. Растительные же белки в хлебе, крупах, горохе, фасоли усваиваются трудно. Важно, чтобы в рационе питания были разнообразные продукты. Это поможет избежать дефицита или избытка каких-либо веществ.

Группа, придерживающаяся американского стиля питания. В большинстве городов есть по крайней мере одно заведение, где продают пищу, гамбургеры, жареную рыбу, чипсы, хрустящий картофель, молочные коктейли, газированные напитки, кофе и т.д.

Главным плюсом данного стиля питания является удобство, быстрота и легкость приготовления, питательность и вкус, возможность за короткий срок обслужить большое количество людей, как это организовано в кафе “Макдональдс”. Сегодня мы вам предлагаем *картофель фри, сок, газ.вода, пирожки, бутерброд.*

К подобным блюдам порой применяют выражение “набить желудок”. И это правильно. Съев названные продукты, вы почувствуете себя сытыми, получите приятные вкусовые ощущения и определенный набор питательных веществ.

Учитель. Давайте выслушаем мнение эксперта по данному стилю питания.
(магнитофонная запись)

Четвертый эксперт. У данного стиля много недостатков:

Высокая жирность: обед в “Макдональдсе” содержит более половины дневной нормы для мужчин и приближается к ее верхней границе для женщин;

Чрезмерная сладость напитков (из-за сахара в одной порции “Кока-колы”: 6 кусочков сахара-рафинада на кружку);

Малое содержание овощей и фруктов;

Пища предназначена для *быстрого употребления*, так как на нее тратится не более 15 минут, а между тем в нашем мозгу есть так называемый центр насыщения, который включается через 20 минут после начала приема пищи. Если в течении 20 минут есть торопливо, можно проглотить много продуктов и переест, а переедание чревато избыточным весом.

Учитель. Мы познакомились с разными стилями, поговорили о том, какие продукты необходимо использовать. И что же выбрать? Что необходимо кушать, чтобы быть здоровым. Для этого послушаем рекомендации школьного врача.

Рекомендации врача:

Современная наука о питании придерживается следующих *принципов* рационального питания: умеренность, разнообразие, режим. Это и есть сбалансированное питание, способствующее нормальному развитию организма, развитию здоровья, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным факторам среды. Его основа - пищевой рацион, режим и условия приема пищи. Это означает количество, время приема пищи, распределение суточного рациона в течение дня, интервалы между едой и время, которое на нее затрачивается. Здоровому человеку надо есть 4 раза в сутки: завтрак, обед, полдник и ужин. Использование различных групп продуктов также должно придерживаться следующих правил:

- Молоко и молочные продукты – не менее 2 раз в день.
- Мясо и рыба – не менее 2 раз в день
- Фрукты и овощи – не менее 4 раз в день
- Хлеб и крупы – не менее 4 раз.

Я предлагаю вам памятки с основными правилами оптимального питания.

ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Оптимальным питанием является 4-5-разовый прием пищи: завтрак, обед, ужин плюс полдник и/или второй завтрак. Делая выбор между отдельными блюдами, можно руководствоваться следующими *правилами*:

- в рационе не реже 2 раз в день должны присутствовать горячие блюда;
- мясные блюда целесообразно включать в обед, тогда как в ужин – молочно-растительные и/или рыбные блюда;
- 1-2 раза в день в рацион должен быть включен овощной салат или винегрет;
- в обед в качестве первого блюда желателен суп;
- если в обед на первое блюдо школьник выбирает овощной суп, то в качестве гарнира целесообразнее использовать макароны или крупы, и наоборот – если суп с курицей, то гарнир ко второму блюду должен быть овощной;
- в качестве гарнира можно использовать и овощи, и крупы, и макаронные изделия, чередуя их в течение дня в разные дни недели;
- одно и то же блюдо не следует включать в рацион дважды в течение одного и того же дня;
- перед сном можно рекомендовать кефир, йогурт, яблоко, банан и т.п.;

- желательно, чтобы каждый прием пищи завершался горячим или холодным напитком (какао, чай, компот и т.д.) и по возможности десертом (фрукты, конфеты, мороженое и др.).

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Учитель. А теперь я предлагаю вам закрепить знания, полученные на сегодняшнем занятии. Давайте поиграем в игру “Пять звезд”

Правила игры.

1. В игре участвует вся команда.
2. Выигрывает команда, которая соберет пять звезд, или у которой их будет больше всех.
3. Перед вами игровое поле (20 ячеек):
 - вопрос, за ответ жетон – звезда (5)
 - вопрос-тест, за ответ – три жетона. За 10 жетонов можно купить 1 звезду (8)
 - переход хода (2)
 - переход хода, все жетоны сгорают (1)
 - открывается следующий квадрат по ходу стрелки (3)
 - команда выбывает. Можно откупиться, отдав звезду (1)

Вопросы, для получения звезды.

1. Что значит термин “рациональное питание”?
2. Какой стиль питания не использует животную пищу? Почему?
3. Какой стиль питания быстрый, но вредный при длительном использовании? Почему?
4. При каком стиле питания не нужна кухонная плита? Почему?
5. Какой стиль питания наиболее сбалансирован по пищевой ценности? Почему?

Вопросы-тесты, для получения трех жетонов.

1. Какой водой рекомендуется мыть овощи и фрукты?
 1. Водопроводной
 2. Родниковой
 3. Кипяченой
 4. Вообще не мыть
2. Правильный режим питания школьника предусматривает прием пищи:
 1. 2 раза в день
 2. 3 раза в день
 3. 4 раза в день

4. 5 раз в день

3. Что в переводе означает слово “фаст-фуд”?

1. Хорошая еда
2. Горячая еда
3. Быстрая еда
4. Дешевая еда

4. При каком стиле питания можно быстро снизить вес?

1. Вегетарианство
2. Сыроедение
3. Американский стиль
4. Традиционный стиль

5. Какого стиля питания придерживался пещерный человек?

1. Вегетарианство
2. Сыроедение
3. Американский стиль
4. Традиционный стиль

6. При каком стиле питания можно быстро набрать вес?

1. Вегетарианство
2. Сыроедение
3. Американский стиль
4. Традиционный стиль

7. Основа режима питания – это:

1. Количество
2. Качество
3. Регулярность
4. Разнообразие

8. При каком стиле питания возникает нехватка ряда витаминов и минералов, что может привести к различным заболеваниям?

1. Вегетарианство
2. Сыроедение
3. Американский стиль
4. Традиционный стиль

Подведение итогов.

Учитель. Я вижу, что вы теперь хорошо знаете, как правильно и с пользой для здоровья питаться. Ведь “единственная красота...- это здоровье”, а чтобы ваш организм был красивым и здоровым, я предлагаю вам следовать этим нехитрым правилам и быть всегда здоровыми.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

1. Заниматься физической культурой 3 – 5 раз в неделю. Особенно полезны занятия на свежем воздухе. Следить за тем, чтобы организм при занятиях не перегружался.
2. Не переедать и не голодать. Лучше питаться часто и понемногу.
3. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя способ избавляться от стрессового состояния.
4. Стараться соблюдать режим дня.
5. Ежедневно закаливаться.
6. Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков.