

Тема «Правильное питание - залог здоровья»

Цель: воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование здорового образа жизни.

Ход занятия

1. Организационный момент

2. Сообщение темы и целей урока

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала;

Ты лучше голодай, чем что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало.

3. Работа по теме

Учитель: Древнее изречение гласит: «Мы суть того, что едим». Состояние здоровья человека во многом обусловлено его питанием. Что есть? Сколько есть? Когда и как? Пища не должна быть чрезмерной и обильной. Народ уже давно усматривает в этом источник болезней. На эту тему есть пословицы практически у всех народов.

1) Работа в группах. Пословицы

– У вас на столах лежат пословицы. Прочитайте их, обсудите в группе и скажите как вы их понимаете.

1 группа. Умеренность – лучший врач. Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть. Не в меру еда – болезнь и беда.

2 группа. Хочешь, чтобы тебя уважали – не говори много; хочешь быть здоровым – не ешь много. И лекарство в избытке – яд.
– Если ешь слишком много, то теряешь вкус, если говоришь слишком много, то теряешь разумные слова.

Учитель: В пословицах разных народов звучит мысль, что умеренность во всем играет главенствующую роль в сохранении здоровья. Питайтесь разумно! Выявляйте свои ошибки в питании. Вот главные из них.

2) Ошибки в питании

- Мы едим слишком много, больше чем расходует энергии.
- Мы едим слишком жирную пищу.
- Мы неправильно выбираем продукты.
- Мы едим неправильно: нерегулярно, быстро, бесконтрольно.
- Мы неправильно готовим.
- Мы слишком много лакомимся.
- Мы питаемся, забывая о своем возрасте.

Учитель. Как же правильно питаться? Какие продукты полезно есть, чтобы оставаться здоровым? Я предлагаю вам тексты, ознакомившись с которыми, вы сможете ответить на эти вопросы, а также сформулировать «Правила здорового питания».

3) Какая пища полезна

Свежие разнообразные продукты – одно из неперемных условий сохранения нашего здоровья. Сочетание белковой и углеводной пищи создает наиболее длительное чувство насыщения. Обжаренная пища дольше задерживается в желудке и осложняет его работу. Увлечение специями, острыми приправами так же вредно. Полезна ли сладкая пища? Здесь только один ответ – в умеренных количествах. Сахар угнетает отделение желудочного сока. Особенно полезны мед, изюм, финики. Они являются источником магния и калия, улучшают работу сердца. В мясной пище содержатся вещества, которые необходимы головному мозгу для его роста и развития. Мясо, рыба, молоко, яйца – источники белков. Молоко богато минеральными солями: железа, алюминия, магния, натрия, фосфора. Летом в молоке особенно много витаминов А, С, Д, группы В. Всего в молоке 20 витаминов, десятки ферментов. Молочнокислые продукты богаты полезными для организма микробами. Всегда полезны овощи и фрукты. Полезны горох, фасоль, чечевица, сдобренные не пережаренным растительным маслом. Полезен картофель во всех видах. Он источник витамина С. Добавляйте в рацион питания зелень. Салат, укроп, петрушка – хорошая профилактика инфаркта, улучшают водный баланс, благотворно влияют при малокровии, авитаминозе, источники витаминов группы В, аскорбиновой кислоты, калия, кальция, магния, железа. Употребление моркови очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний, источник витамина А. Капуста улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном, первый источник витамина С. Свёкла улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в ней делает её ценным для профилактики заболеваний щитовидной железы и укрепления иммунитета.

1 грамм свежих помидоров удовлетворяют суточную потребность организма в витаминах А и С, кроме того они содержат витамины В1, В2, В3, К, РР, сахар, минеральные соли, лимонную и яблочные кислоты.

Яблоки обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно – сосудистой системы, обмена веществ. Малина улучшает пищеварение, полезна при атеросклерозе и гипертонической болезни. Черная смородина богата общеукрепляющим витамином С.

Еще перед нами всегда стоит вопрос: Как часто принимать пищу? Нормальное питание – четырехразовое. Важно с детства придерживаться режима питания, а так же культуры питания. На обед нужно тратить не менее получаса. Хорошо за стол садиться не в одиночестве. Забудьте во время обеда о всех неурядицах и проблемах. Не ешьте наспех, кое как пережевывая

пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды. Пренебрежение правилами приема пищи может стать причиной различных болезней желудка, печени, кишечника, кровеносной системы, а так же рака.

Учитель. Давайте же ответим на поставленные вопросы. (*Ответы учеников*)

– А теперь вместе попробуем составить правила правильного питания. (составляем вместе)

4. Правила правильного питания.

- Есть немного, 4-5 раз в день.
- Есть нежирную пищу.
- Правильно выбирай продукты: рыбу, нежирное мясо, молоко, овощи, творог, йогурт, нежирное мясо, хлеб, каши, свежие фрукты.
- Правильно готовить: лучше на пару или тушить.
- Не злоупотреблять сладким.
- В еде знай меру. Ешь до насыщения, но не объедайся.
- Во время еды не торопись. Плохо пережёванная пища хуже усваивается, может поранить стенки желудка, кишечника.

Учитель. Теперь проанализируйте, как вы питаетесь и постарайтесь ликвидировать ошибки в питании, для этого ответьте на следующие вопросы:

- Не слишком ли много я ем?
- От чего следовало бы отказаться?
- Когда я должен был отказаться от приема пищи?
- Всегда ли пища была хорошо приготовлена?
- Достаточно ли витаминов в моем рационе?
- Не нарушил ли я режим питания?
- Не совершил ли я ошибок во время приема пищи?

Любителям чипсов, сухариков, кетчупов, майонезов, газированных напитков, хот-догов, гамбургеров, картошки фри, которые содержат эмульгаторы, подсластители, канцерогены, острые приправы, консерваторы, стабилизаторы, химические пищевые добавки следует знать, что быстрая еда, с красивым названием "ФастФуд", не просто вредна для нашего организма, а просто очень опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью. При сомнительных плюсах фастфуда - скорости приготовления и его особенном вкусе - он обладает рядом несомненных и очень серьезных минусов. Наш желудок и кишечник не приучены к такой пище, жирной и тяжелой. Она не содержит никаких полезных веществ, она очень жирная, содержит много калорий. Куда легче и полезней для нашего организма употреблять в пищу то, что веками ели наши предки - каши из различных круп, первые блюда на обед и множество своих овощей и фруктов.

Частое употребление быстрой пищи чревато возникновением сердечных заболеваний, аллергии, ожирения, диабета, расстройством желудка и печени, таких заболеваний как гастрит, панкреатит, язва и рак желудка и кишечника.

Недаром большая часть населения США страдает от ожирения, ведь фастфуд давно стал частью их повседневной жизни и настолько же самой

собой разумеющейся, что он уже считается такой же полноценной едой, как и пища домашнего приготовления.

Фрукты и овощи. В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Ягоды, фрукты и овощи - настоящий клад витаминов.

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 ферментов(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. 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 полуфабрикаты 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, рыба быстрее усваивается. В ней содержатся жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк, которые повышают сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция. Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

Молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. А в кефирах и йогуртах к тому же содержатся полезные бифидобактерии, формирующие иммунитет человека.

Соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места. Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит к гипертонической болезни, ожирению, атеросклерозу и болезни почек. 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.

5. Закрепление изученного.

Игра «Можно – нельзя»

- | | |
|---|---------------------|
| - Есть много сладостей. | - Есть жирную пищу. |
| - выбирать на десерт свежие фрукты. | - Есть консервы. |
| - Пить крепкий чай, кофе, газированные напитки. | - Есть свежую пищу. |

- Пить соки.
- Кушать побольше жареной пищи.
- Есть сырые овощи.
- Пить молоко.
- Есть почаще солёные закуски.
- Выбирать для еды нежирную пищу.

Игра «Дополни»

Пища должна быть... (не жирной, полезной, правильно приготовленной)

Ешь ... (полезную) для здоровья пищу.

В еде знай ... (меру)

Ешь сколько угодно ... (фруктов и овощей)

Ешь умеренно ... (соль, сахар, сладости)

Ешь понемногу ...

«Узнай по описанию»

«От него здоровье, сила, и румянность щек всегда, Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (молоко)

Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт для желудка - это....(простокваша)

Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету - это (творог)

Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится ... (ряженка)

Выбери слова для характеристики здорового человека

Красивый ловкий статный крепкий

Сутулый бледный стройный неуклюжий

Сильный румяный толстый подтянутый

Вывод: Каждый человек должен заботиться о своем здоровье, ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

6. Итог занятия. Рефлексия.