

Беседа о ЗОЖ

«Правильно ли Вы питаетесь?»

Форма проведения: тематическая беседа с детьми с элементами ролевого диалога

Цель: демонстрация учащимся значимости их физического и психического здоровья.

Задачи:

1. Воспитательные: Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, негативное отношение к вредным продуктам питания, готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения.

2. Развивающие: Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания. Выработать навыки выбору правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона

3. Образовательные: Познакомить детей с принципами здорового питания на материалах современных исследований. Повышать активность учащихся на уроке. Работать над сознательным усвоением материала

План:

- 1. Организационный момент. Приветствие.**
2. Беседа о здоровье. Сообщение темы
3. **Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»** Беседа о полезной и вредной пище. Представление схемы здорового питания на примере "Пирамиды здорового питания". Разработка режима и меню правильного питания.

4. Заключение

Ход занятия

Здравствуйте, ребята!

Прежде чем начать нашу беседу, я задам вам несколько вопросов, а вы ответите на них, подняв руку. Вы любите болеть? Не в том смысле, в котором мы обычно болеем за спортсменов, я сейчас имею в виду здоровье. Почему?

Значит, здоровым быть лучше. А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье вообще? Как вы его понимаете и зачем нам нужно здоровье?

А кто из вас считает себя здоровым? Почему? Как вообще определить, здоровы ли мы или нет? Что мы с вами можем назвать показателями здоровья? Внешний вид, хорошее самочувствие, настроение.

- Ребята, а от чего же зависит наше здоровье?

- От экологии, образа жизни, режима работы и отдыха, занятий спортом и от того, чем мы питаемся и как мы питаемся.

Сегодняшний наш разговор мы посвятим наиболее важному фактору, влияющему на наше здоровье - правильному питанию.

Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь? По какому принципу вы выбираете, что вам есть? Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны? Что вы предпочтете на завтрак - гамбургер и кока-колу или овсяную кашу и фруктовый сок? На обед - щи с говядиной и компот или картошку фри со свиной под соусом и черный кофе? На полдник - творог, банан и ряженку или курицу-гриль и чипсы с фантой? На ужин - рыбу с овощным салатом и чай или лапшу быстрого приготовления с мясным полуфабрикатом, сникерс и чайный напиток?

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 "Фаст Фуд", не просто вредна для нашего организма, а

просто очень опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью. При сомнительных плюсах фаст фуда - быстроте 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 фаст фуд 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.

Таким образом, ребята, не только ваше здоровье, но и внешний вид напрямую зависит от того, что, в каких количествах и как вы едите.

Как мы должны питаться, чтобы быть здоровыми?

Ответ на этот вопрос один – это:- здоровое питание - самый верный способ быть здоровым.

ТЕСТ «Правильно ли Вы питаетесь?» (см. Приложение).

Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, традиции и место проживания. В целом эти рекомендации сводятся к следующей пирамиде.

В ее основании - 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(ржаной хлеб, хлеб с отрубями). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, очищению кишечника. В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один

раз в день должна быть каша: овсяная, гречневая, расовая, пшенная. Все эти продукты содержат грубую клетчатку, которая просто необходима для нашего кишечника.

Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи,

В среднем, взрослый человек за год должен съесть 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.

Ягоды, фрукты и овощи - настоящий клад витаминов.

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 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 бифидо бактерии, формирующие иммунитет человека.

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 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.

Организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма. Именно поэтому очень важно следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

А теперь составим примерный режим питания на день в соответствие с предложенной схемой. Разделитесь на группы и за три минуты составьте ваше меню на один день, а затем мы посмотрим, что у нас получилось, обоснуйте свой выбор.

Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшней беседе? Какой еде нужно отдавать предпочтение? Как нужно питаться?

Ежедневно ли вы завтракаете, обедаете и ужинаете?

- а) Да. 1
- б) Зависит от моей занятости в конкретный день. 2
- в) Нет, далеко не всегда. 3

2. Возвратившись после школы или тренировки домой, сколько в среднем времени проходит перед тем, как вы садитесь за стол?

- а) Не менее получаса. 2
- б) Час и больше. 1
- в) Сразу стараюсь что-нибудь перекусить. 3

3. И как вы выбираете блюда?

- а) Ем то, что есть под рукой. 3
- б) Исходя из их питательной ценности. 1
- в) Ем все, что нравится. 2

4. Обычно во время приема пищи, вы:

- а) придерживаюсь правила: «Когда я ем, я глух и нем». 1
- б) отвлекаюсь на всевозможные разговоры. 2
- в) читаю книгу, копаюсь в смартфоне или смотрю телевизор. 3

5. Всегда ли вы тщательно пережевываете пищу?

- а) Нет, это не про меня. 3
- б) Раз на раз не приходится, во многом зависит от времени, которым я располагаю. 2
- в) Разумеется, да. 1

6. После приема горячей пищи вы, как правило, сразу переходите к чаепитию?

- а) Нет, откладываю чаепитие минимум на полчаса–час. 1
- б) По-разному. 2
- в) Да, сразу. 3

7. Едите ли вы на ночь?

- а) Да, бывает. 3
- б) Позднее шести вечера не ем. 1
- в) Прекращаю прием пищи не менее чем за два часа до сна. 2

8. Вы следуете принципу раздельного питания?

- а) Да. 1
- б) Время от времени, но в целом не придаю этому большого значения. 2
- в) Нет. 3

9. Часто ли питаетесь сухомятку?

- а) Такое случается нередко. 3
- б) Иногда. 2
- в) Практически никогда. 1

10. Вы стараетесь придерживаться правила: «В течение дня не ограничивать себя в еде, но есть небольшими порциями»?

- а) Да, конечно. 1
- б) Правило мне известно, но следую ему не всегда. 2
- в) Нет. 3

Подсчитайте баллы

10–16 баллов. Остроумный Сократ заметил: «Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Вы, вероятно, прилежны в вопросе, как и когда есть, тем самым помогая вашему организму жить и работать с максимальной отдачей.

17–23 балла. Вам знакома истина, что чрезмерное увлечение едой, так же, как и высокомерное невнимание к ней, неразумно, но иногда вы об этом забываете. Вам не мешает относиться к тому, как вы едите, более ответственно, чтобы гарантировать себя в будущем от проблем со здоровьем, связанных с неправильным питанием.

24–30 баллов. Пришла пора задуматься над тем, чтобы начать менять свои привычки, потому что, судя по всему, вы не очень заботитесь о том, как едите. В качестве первых шагов старайтесь не садиться за стол, когда очень устали или раздражены. Такой прием пищи не пойдет впрок. Не ешьте наскоро, это позволит вам не переедать. Возьмите себе за правило, минимум дважды в день не пренебрегать горячей пищей.