

Анохина Наталья Евгеньевна,

учитель математики высшей квалификационной категории

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 17»

Городской округ Архангельской области «Северодвинск»

Внеклассное занятие «Правильное питание». 9 класс



«Человек есть то, что он ест»

Введение

Некоторые привычки нашего питания подкашивают нас в любое время. Например, постоянные перекусы, вредные продукты питания, избыток сладкого, соленого, жирного не добавят вам здоровья и не поднимут уровень энергии. Несмотря на то, что нам постоянно не хватает времени, всегда надо найти время для пересмотра своего рациона. Ведь одни вещества участвуют в клеточном обмене, другие поддерживают мышечный тонус, третьи необходимы для нормальной работы головного мозга.

Цель: воспитание правильного отношения к питанию и употреблению экологически чистых продуктов питания как составной части сохранения и укрепления своего здоровья; формирование у обучающихся представления о необходимости заботы о своём здоровье.

Задачи:

1. Создать условия для становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни: бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья.

2. Познакомить с основными задачами здорового питания.

3. Способствовать развитию навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

4. Дать представление о продуктах наиболее полезных и необходимых человеку каждый день, об экологически чистых продуктах питания, о важности регулярного и разнообразного питания.

5. Развивать чувство ответственности перед своими будущими детьми за здоровье своего организма.

6. Познакомить обучающихся с разделом медицинской науки - диетологией.

7. Используемые технологии: игровые, здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, интерактивные, информационные.

Прогнозируемый результат: учащиеся смогут сделать выбор – правильное питание и экологически чистые продукты.

Форма проведения занятия: групповая работа.

Программно-дидактическое обеспечение:

- ПК;
- Интерактивная доска;
- Раздаточный материал по теме.

Подготовка учителя:

- оформить доску;
- подготовить наглядные пособия;
- приготовить справочный материал.

Подготовка учащихся:

- разделиться, по желанию, на 2–4 группы;
- приготовить домашнее задание.

Домашнее задание:

1.Анкета (проанализировать до проведения классного часа)

Анкета «Правильное питание – основа здоровья»

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберите из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

16. Напиши пословицы и поговорки о питании.

КЛЮЧ К РЕЗУЛЬТАТАМ АНКЕТЫ:

Проанализируйте своё питание, ответьте на вопросы, выберите для себя правильный ответ:

- 1) 1 балл;
- 2) 2 балла;
- 3) 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и сумму соотнесите с критериями.

Критерии.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по некоторым причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним

весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

2. Подготовить коллажи (1-2 от каждой группы) на тему «Правильное питание», «Экологически чистые продукты питания» для школьного конкурса.

3. Кулинарный конкурс «Вкусно и полезно!» Приготовить (от каждой группы, помочь родителей приветствуется) **блюдо** (салат, пирожное и др.) и **его рецепт.**

План занятия

1. Организационный момент: сообщение темы занятия и порядка работы.
2. Мотивационный момент: правильное (здравое) питание и постройка здорового организма (экологически чистые продукты питания).
3. Целеполагание: обеспечить принятие цели занятия обучающимися.
4. Основная часть занятия: знакомство с правильным (здравым) рациональным питанием, целями, задачами, с общими основами правильного питания.
5. Рефлексия: прогнозирование здоровья обучающимися в зависимости от их питания.

Ход занятия (в виде беседы)

Стабильная работа всего организма, полноценное усваивание всех полезных веществ и элементов, быстрое и правильное протекание процессов обмена в системе пищеварения – залог и гарантия крепкого здоровья и высокого иммунитета.

- **Что же такое правильное питание?** (ответы учащихся)

Правильное (или здравое) питание – определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству

калорий, набору химических элементов содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. Зрелым и физически здоровым людям специалисты по правильному питанию рекомендуют кушать в течение суток три или четыре раза.

Основной целью здорового питания является поддержание оптимального веса и обеспечение организма человека необходимыми полезными веществами для его роста, развития и качественной умственной и физической активности. Поэтому так важно придерживаться принципов сбалансированного здорового питания.

Задачи здорового питания разноплановы, но все они направлены на достижение главной его цели — поддержания здоровья человека. Диетологи называют такие задачи здорового питания и формирования правильного рациона:

- достижение и поддержание нормального веса, в зависимости от типа телосложения;
- обеспечение необходимого количества калорий для активной жизнедеятельности;
- поддержание сбалансированного гормонального фона, а также уровня сахара в крови;
- удовлетворение потребностей организма в витаминах, минералах и микроэлементах;
- поддержание нормальной микрофлоры кишечника;
- поддержание правильной работы пищеварительной и выделительной систем;
- нейтрализация или уменьшение вредного влияния окружающей среды на здоровье человека.

- ***Сколько раз в день нужно есть? Почему?***

При некоторых заболеваниях, связанных в основном с пищеварительной системой стоит питаться **пять, шесть раз в день**. Дневная норма еды распределяется таким образом: легкий завтрак, равный примерно трети всей дневной нормы; плотный обед и ужин, составляющий четверть дневной нормы. Большинство диетологов сходятся во мнении, что **4-х разовое питание – самый правильный выбор**. Такая система правильного питания позволяет организму наиболее оптимально усваивать полезные вещества и витамины.

- Знаете ли вы какие продукты нужно есть утром, днем, вечером?
Почему? Что нужно для того, чтобы пища усвоилась? Что портит пищеварительную систему?

Распределение продуктов по часам приема очень сильно зависит от состава и энергетического потенциала. Например: продукты с высоким содержанием белка – мясо, рыба, бобовые стоит употреблять на завтрак или обед. Такие продукты повышают активность центральной нервной системы. Перед сном стоит кушать кисломолочные продукты, фрукты и овощи. Они не нагружают пищеварительные органы. Не стоит употреблять на ночь чай, кофе, острые приправы. Так вы можете активизировать нервную систему и нарушить сон. Излишнее количество еды или ее недостаток также ухудшают сон. Прием еды лучше всего стоит начинать с салатов или овощей. Так вы активизируете деятельность желудка и увеличите выделение желудочного сока. При этом блюда стоит подавать не горячее 50-ти градусов и не холоднее 10-ти градусов. Для хорошей усвоемости пищи, ее необходимо тщательно пережевывать. Беседы, телевизор, книги сильно отвлекают от правильного приема еды. Такое питание вредно и портит пищеварительную систему.

Принимайте еду по расписанию и не нарушаяте его. Правильный и систематический прием пищи способствует профилактике работы желудочно-кишечного тракта. Питайтесь умеренно и пределах разумного,

переедание приводит к накоплению жировой массы и вызывает множество разнообразных болезней, снижает активную работу иммунной системы.

- Чего мы достигнем, питаясь правильно, и употребляя экологически чистые продукты питания?

Скорректировав свой рацион, мы сможем уменьшить проявление хронических болезней, которыми болеем долгие годы. Так, например, снизив количество перца в ваших любимых блюдах, вы с легкостью позабудете об изжоге и гастрите.

- Правильное питание и возраст – как взаимодействуют?

Существуют определенные ограничения, которые можно игнорировать в молодом возрасте и которые должны стать “библией” для людей старшего поколения. Молодому человеку со здоровой пищеварительной системой можно есть любые продукты. Нужно лишь знать меру и не налагать на какой-то один вид продукта. Людям старшего возраста не желательно есть сильно соленые блюда, чтобы не спровоцировать гипертонический криз. Людям старше 50-ти, особенно женщинам, нужно употреблять больше продуктов, содержащих кальций: это необходимая профилактика остеопороза (ломкости костей и частых переломов в старости).

- Что лежит в основе правильного питания?

О значении белков, жиров и углеводов. В основе правильного питания лежит оптимальная пропорция белков, жиров и углеводов. Сколько их должно содержаться в еде для каждого человека, узнать не сложно. Все зависит от того, каким видом деятельности занимается человек. Люди умственного труда мало двигаются, но их мозг поглощает много энергии, поэтому в их рационе должно быть 100-110 грамм белка, 80-90 грамм жиров и 300-350 грамм углеводов в день. У людей, занятых физическим трудом больше энергии затрачивают мышцы, поэтому им необходимо 115-120 грамм

белка, 80-90 грамм жиров и 400 грамм углеводов. Кроме этого каждый человек должен ежедневно получать витамины и клетчатку.

- Какой рацион можно назвать оптимальным?

- **Оптимальным** можно назвать **рацион**, в котором присутствуют мясо, рыба, молочные продукты, овощи и фрукты. Богатая углеводами пища хорошо утоляет голод (мучное, сладости), но пользы от такой пищи очень мало. Потребление сахара и мучных изделий лучше свести к минимуму. А если уж очень хочется сладкого, лучше съесть ложку меда, чем конфету.

- Каковы общие основы правильного питания?

Общие основы правильного питания (каждая группа записывает самостоятельно, затем идет обсуждение):

1. *Пища должна быть свежей.* При хранении неизбежно ухудшаются диетические качества. Лучше кушать еду сразу после приготовления.
2. *Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным.* Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше биологически активных веществ поступает в организм.
3. *В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты.* В сырых плодах сконцентрирована живительная сила, в них сохраняется значительно больше витаминов и микроэлементов, чем в вареных. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов.
4. *Сезонность питания.* Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи. Зимой, напротив целесообразно добавлять в рацион питания продукты, богатые белками и жирами.

5. Ограничение в питании. Увеличение веса всегда развивается на фоне энергетического дисбаланса, поэтому для снижения массы тела необходимо ограничивать энергетическую ценность рациона питания.

6. Определенное сочетание продуктов. Нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательное правило.

7. От пищи мы должны получать максимум удовольствия. Прежде всего, надо отказаться от спешки во время еды, от неприятных разговоров и от чтения.

-Какие экологически чистые продукты питания? (ответы учащихся).

- Итак, подведём итог: что, по-вашему, есть правильное питание и что относится к экологически чистым продуктам питания? (ответы учащихся).

- **Правильное питание, как образ жизни – это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в удовольствие.**

5.Разгадайте кроссворд «Питание»

1.Что появляется, когда проголодашься?

2.Картошка+морковка+капустка+свёкла=?

3.Вредное сладкое лакомство.

4.От какой продукции повышается холестерин?

5.И орган, и полезный продукт.

6. Вкусный и полезный напиток перед сном.

7.Каким видом спорта нужно заниматься, чтобы «сбросить» лишние калории?

6.Кулинарный конкурс «Вкусно и полезно!» (*дегустируются приготовленные салаты и рассказывается их рецепт*).

- Чем занимается диетолог? (ответы учащихся)

Диетолог лечит привычку много или неправильно есть, помогает определить, насколько плачевна ситуация и дает возможность каждому скинуть десятки килограммов. Специалист по культуре питания - врач-диетолог. Если вкратце резюмировать «чем занимается диетолог» одной фразой, то можно определить так: врач-диетолог поможет вашему организму работать, как часы. Он делает это, опираясь на хорошие знания биологии и физиологии, биохимических процессов организма, т.е. использует строго научный подход, без использования неподтвержденных клинических теорий и модных идей.

7. Выступление диетолога (8-10 минут). Рассказывает

Диетология - это раздел медицинской науки, которая изучает вопросы и проблемы питания здорового или больного человека.

1) Об истории профессии:

Родоначальником медицинской диетологии является древнегреческий врач и философ Асклепиад, который лечил все болезни пищевыми продуктами.

Бурным развитием диетологии ознаменовалось XVII столетие, когда благодаря усилиям англичанина Т. Сиденхема были разработаны лечебные диеты при многих заболеваниях, начиная с ожирения и заканчивая подагрой.

Средние века заставили забыть о диетологии, но с конца XVIII века она вновь начала отвоевывать свои позиции. В XIX столетие, во время развития естественных наук, были заложены базовые основы диетологии, определив роль питательных веществ и их компонентов с точки зрения физиологии и биохимии. Это позволило сформулировать законы лечебного питания для здорового и больного организма, а диетология была официально признана самостоятельной наукой. Современная диетология развивается с использованием последних открытий медицины, физиологии, биохимии,

решает задачи рационального питания пациентов на основе точной диагностики причин патологических изменений.

2)Какими заболеваниями занимается Диетолог (предлагается ответить учащимся)

- Нарушение работы пищеварительной системы (отрыжка, изжога, тяжесть и дискомфорт в животе, горечь во рту, вздутие кишечника, расстройства стула и др. симптомы);
- Дефицит веса;
- Головные боли (в том числе мигрень);
- Повышенная утомляемость, снижение работоспособности, эмоциональная неустойчивость, сонливость;
- Кожные высыпания (угревые, себорейные, аллергические и др.), зуд;
- Аллергические риниты, конъюнктивиты, фарингиты. Вазомоторный ринит;
- Частые острые респираторные заболевания и хронические поражения дыхательных путей (хронический бронхит, бронхиальная астма и др.);
- Артериальная гипертония;
- Повышение уровня холестерина в крови;
- Боли в суставах.

3)Когда следует обращаться к Диетолог (предлагается ответить учащимся)

- высокое артериальное давление (более 130/85 мм ртутного столба);
- высокое содержание сахара в крови (более 5,6 «натощак»);
- ожирение (объем талии у женщин более 88 см, у мужчин – 102 см).

4)Когда и какие анализы нужно делать

- «Развернутая» кровь и «биохимия», общий анализ мочи, определение ТТГ (тиреотропного гормона, характеризующего функцию щитовидной железы) — помогут исключить «уважительные причины» лишнего веса.

- В том числе так называемый «метаболический синдром», при котором на фоне лишних килограммов повышается давление и меняется обмен углеводов. (Артериальное давление более 130/85 мм рт. ст., содержание сахара в крови более 5,6 ммоль/л натощак.)

5)Какие основные виды диагностики обычно проводит Диетолог

УЗИ органов брюшной полости. Оно расскажет о работе желчного пузыря, поджелудочной железы и органов пищеварения.

6)Как стать диетологом

Чтобы стать диетологом, нужно:

- Закончить ВУЗ по специальности «Лечебное дело» или «Педиатрия».
- Получить вместе с дипломом аккредитационный лист, сдав тестовые задания, экзамен и пройдя собеседование со специальной комиссией, состоящей из докторов наук и профессоров. Это даст право работать самостоятельно на амбулаторном или поликлиническом приеме.
- Год в обязательном порядке отработать в поликлинике или амбулатории, а затем, можно поступить в ординатуру (2 года) по специальности «Диетология».

7)Даст Советы:

- Ешьте чаще, примерно, каждые 3 часа, но маленькими порциями. Однако не впадайте в крайность: не перекусывайте постоянно чаем с бутербродами или печеньем.
- Не ешьте поздно вечером, последний прием пищи должен быть не позднее 18 часов.
- Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.
- Пейте воду во время еды. За 30 минут до еды выпивайте по стакану или пол

стакана воды и еду начинайте с супа.

- Избегайте продуктов с высоким содержанием жира и калорий.
- Помните о «скрытых» жирах.
- Мясо старайтесь употреблять постное, в вареном, печеном или паровом виде.
- Попробуйте заменить часть животных белков растительными - как правило, они ниже по калорийности.
- Никогда не ходите в магазин за продуктами, если Вы голодны. Сначала поешьте, а потом идите в магазин.

Всегда обращайте внимание на калорийность покупаемых продуктов и на содержание в них жиров.

И последнее, если Вы «сорвались» - не отчаивайтесь, а постарайтесь в последующие несколько дней устроить меню с минимальным содержанием калорий.

8) *Игра «Вредная пятерка»* (обучающимся в группах предлагается заполнить карточку)

	«Вредная пятерка» (продукты)	Почему нельзя есть?
1.		
2.		

Примерный ответ:

	«Вредная пятерка»	Почему нельзя есть?
1.	Сладкие газированные напитки	Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара.
2.	Картофельные чипсы	Картофельные чипсы, особенно приготовленные

		не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.
3.	Сладкие шоколадные батончики	Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.
4.	Сосиски, сардельки	В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
5.	Лапша быстрого приготовления	Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей.

8.Сообщения учащихся:

- Что такое нутрициология?
- Мифы о правильном питании.
- Что едят модели во время перелётов?
- Чем заменить молоко?
- Кто из звёзд «подсел» на фуды?
- Пять неполезных продуктов на завтрак.
- Двадцать способов похудеть.

Литература

Воронина Г.А. Физиология и гигиена питания: Методические рекомендации для студентов и педагогов. – Киров: ВГПУ, 2001. - 41с.

Интернет- сайт – www.MAAM.ru

Интернет- сайт – www.micro-biology.ru.

Конституция Российской Федерации от 12.12.93.

Профессиональные юридические системы «Кодекс». – М.: Изд-во «Проспект», 2002 г.

Профессионально – кулинарный журнал «Питание и общество» под ред. Н.Намофиловой. М. 2009 – 2011 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

КРОССВОРД

	1.								
	2.								
3.						T			
4.						A			
5.						H			
6.						I			
7.				E					