

Тема: *Рациональное питание.*

Цели: - сформировать у детей понятие о рациональном питании, о том, какие существуют требования к рациональному питанию детей;
- пропагандировать ЗОЖ;
- развивать познавательную активность учащихся;
- воспитывать культуру питания;
- способствовать сплочению детского коллектива.

Оборудование: мультимедиа, столовый прибор, скатерть.

Раздаточный материал: таблицы «Калорийность пищевых продуктов», меню школьного завтрака, советы «Какая пища полезная, а какая нет?», чистые листы А4.

Ход урока.

1). *Вводное слово учителя.*

- Здравствуйте, девочки!
- Здравствуйте, мальчики!
- Здравствуйте, уважаемые коллеги!
- З-д-р-а-в-с-т-в-у-й-т-е.....

Когда люди говорят друг-другу, **ЗДРАВСТВУЙТЕ**, - это значит они желают здоровья друг-другу.

Сегодня мы поговорим о неотъемлемой части здоровья человека о питании, о рациональном питании.

С древнейших времен люди поняли, какое огромное значение имеет пища в жизни человека. Источник здоровья, силы, бодрости и красоты они видели в правильном питании.

Специалисты утверждают, что каждое, пусть даже незначительное, нарушение в питании изо дня в день подтачивает здоровье человека, понижает стойкость и работоспособность его организма. Только правильное питание обеспечивает нормальный обмен веществ.

Сейчас никто не сомневается и в том, что рациональное питание – одно из прекраснейших лечебных средств. Словом, питанию принадлежит перво-степенная роль в сохранении здоровья и продлении срока жизни человека.

Достаточная обеспеченность ребенка всеми пищевыми ингредиентами, витаминами, макро- и микроэлементами улучшает состояние иммунной системы, повышает сопротивляемость организма к отрицательным факторам окружающей среды. Питание влияет на развитие центральной нервной сис-

темы, интеллект, состояние работоспособности. Поэтому проблема школьного питания, полноценного, сбалансированного рациона приобретает в наши дни такую актуальность.

Было замечено, что учащиеся, получающие горячее питание, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой. Кроме этого, регулярное питание, соблюдение режима питания - это прежде всего профилактика заболеваний пищеварительной системы.

Что же такое «рациональное питание»?

Обратимся к словарю и посмотрим толкование слов «рациональный» и «питание».

Информация на экране.

«Рациональный». 1. Относящийся к разуму.

2. Разумно обоснованный, целесообразный.

«Питание». 1. Пища, характер и качество пищи

2. Это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и ассимиляции в организм пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, роста и развития организма.

В чем же суть правильного, рационального питания?

По-существу, это соблюдение трех основных принципов питания.

Информация на экране.

Принципы питания

1. Баланс энергии

2. Разнообразие пищевых веществ

3. Режим питания

Рассмотрим эти правила.

1. БАЛАНС ЭНЕРГИИ.

Вся необходимая человеку энергия поступает с пищей. Определив общие энергозатраты человека, можно так составить его рацион, чтобы энергия, поступившая в организм с пищей, была бы равна затраченной.

Например, энергия, поступаемая в организм с 1 яблоком сгорает за 3 минуты при беге трусцой, 1 чашка чая – за 2 минуты игры в футбол.

Применительно к питанию детей принцип энергозатрат требует некоторой поправки: - энергопотребление должно быть примерно на 10% больше

энергозатрат. Так, например, общий обмен ученика среднего школьного возраста равен 2400-2500 кал в сутки, а получить за сутки вместе с пищей он должен примерно 2800 кал.

Информация на экране.

Суточная потребность в энергии

Возрастная группа	Энергия, кал
Дети:	
7 - 10 лет	2400
11 - 13 лет	2850
14 - 17 лет	2800 - 3000
Женщины	2200 - 2400
Мужчины	2500 - 2700

Беседа. Почему энергопотребление ребенка больше, чем энергопотребление взрослого человека?

Предполагаемый ответ. Это связано с процессами роста.

2). Групповая работа.

Сейчас я группам предлагаю рассчитать калорийность школьного завтрака, используя таблицы калорийности пищевых продуктов.

Меню школьного завтрака.

1.	Огурец свежий	30г	4,5 кал
2.	Колбаса варёная	50г	150,5 кал
3.	Пюре картофельное	150г	124,5 кал
4.	Чай с сахаром (20г)	1 стакан	74,8 кал
5.	Хлеб ржаной	30г	70 кал
6.	Булочка (сдоба)	100г	288 кал
Итого			712,3 кал

Беседа. Сколько % это составляет от суточной потребности в энергии?

2800 ----- 100%
700 ----- x % (25%)

При составлении рациона питания для учащихся необходимо правильно распределять продукты и калорийность блюд в течение суток.

Информация на экране.

Распределение калорийности блюд в течение суток.

Завтрак - 25% от суточного рациона
Обед – 35 – 40%
Полдник – 10 – 15%
Ужин – 25%

В итогах групповой работы учащиеся зачитывают результаты своих подсчетов и приходят к выводам, что необходимо также обязательно завтракать перед школой или два раза в школе.

Беседа. Покрыть энергетические затраты завтрака можно и по-другому: например, съесть 3 булочки. Скажите, правильный ли это выход из положения?

Предполагаемый ответ. Нет, так питаться нельзя, т. к. второй принцип рационального питания – это разнообразие пищевых веществ.

2. РАЗНООБРАЗИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ.

3). Рассказ учителя.

Правило второе: питание должно быть разнообразным. Поэтому важно ежедневно подбирать такие по составу продукты, которые обеспечивали бы организм всеми необходимыми веществами.

Информация на экране.

Потребность в пищевых веществах в сутки

- 80-100 г белков
- 80-100 г жиров
- 400-500 г углеводов
- Б:Ж:У=1:1:4
- 0,2 г витаминов
- 20 г минеральных солей

Нехватка этих веществ в пище или неправильное их соотношение может привести к нежелательным последствиям и даже к серьезным заболеваниям.

Каково значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей?

4). Сообщения учащихся.

«Значение белков в питании», «Значение жиров в питании», «Потребность в углеводах», «Потребность в витаминах», «Потребность в минеральных веществах».

Беседа. Что вы понимаете под «культурой питания»?

Предполагаемый ответ. Это наши знания о правильном (рациональном) питании, а также о правилах приема пищи.

5). Эмоциональная разрядка. Сценка «В школьной столовой или правила приема пищи в современном обществе» (учащийся плохо себя ведет при посещении столовой, а хорошая ученица его поучает, зачитывая правила приема пищи и правила поведения в школьной столовой).

б). Слово учителя.

Ребята, теперь мы знаем, что пища должна покрывать все энергетические затраты организма, должна быть разнообразной по питательным веществам, но если приемы пищи редки – 2 раза в день, то пищевая ценность продуктов снижается. И наоборот, при очень частом питании пища не успевает перевариваться, снижается аппетит.

Поэтому третий принцип питания – это режим питания.

3. РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

7). Групповая работа.

Каждая команда получает задание – написать режим питания подростка (во сколько часов – завтрак, обед, ужин, сколько раз в день надо принимать пищу).

Результат работы. По-одному представителю из каждой команды представляют результат работы на доске, прочитывают свои варианты. Затем сверяют результаты с правильным режимом питания.

Информация на экране.

Правильный режим питания

- 1). Прием пищи в одно и то же время.
- 2). 4-5 разовое питание.
- 3). Интервалы в приеме пищи не менее 3х не более 5ти часов.
- 4). Между ужином и началом сна 3-4 часа.
-

Вместе с детьми определяется наиболее правильно составленный режим питания.

Мы обсудили все намеченные на сегодня вопросы и еще раз убедились, какое огромное значение имеет пища в жизни человека. А теперь рассмотрим советы диетолога.

8). Выступления учащихся по теме: «Какая пища полезная, а какая нет?»

9). Подведение итогов. Рассмотрение вопросов группой.

1. Существует ли связь между питанием и здоровьем?

2. Каковы главные принципы рационального питания?

3. Каковы основные питательные вещества пищи?

4. Назовите продукты питания содержащие много: а) белков, б) углеводов, в) витаминов, г) минеральных солей.

5. Какие вещества являются основным источником энергии?

10). Рефлексия. Продолжите фразу:

Информация на экране.

«Мое здоровье зависит от...»

«Человек есть то, что он ест. Я понимаю это выражение так...»

«Если я буду правильно питаться...»

11). Заключительное слово учителя.

Давайте с сегодняшнего дня пересмотрим свое отношение к питанию, чтобы оставаться здоровыми.

Информация на экране.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! СТАНОВИТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ! ОСТАВАЙТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ!