МБОУ Кировская СОШ №9.

*Беседа на тему:*

*«Рациональное питание»*

2018г.

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 первостепенная 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 системы, 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  11 - 13 лет  14 - 17 лет  Женщины  Мужчины | 2400  2850  2800 - 3000  2200 - 2400  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).

6). 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!