**МОУ «Средняя общеобразовательная школа №99»**

**с. Конобеево Московской области Воскресенского района**

**«Правильное питание – залог здоровья».**

**(Интегрированный урок :**

**биология + технология)**

**Выполнила:**

**Акчурина Наиля Рауфовна,**

**учитель МОУ СОШ № 99**

**села Конобеево Московской области Воскресенского района**

**2013-2014 учебный год**

Содержание.

1. Пояснительная записка --------------------------------------------- 2

2. Цели и задачи конференции . -------------------------------------3

3. Основная часть. «Правильное питание – залог здоровья» ----4

4. Заключение: Подведение итогов конференции. Дополнительная

информация в виде викторин, интересных сообщений ----------12

5. Список литературы ------------------------------------------------- 13

6. Приложение-----------------------------------------------презентация

**Пояснительная записка**

Конференция по теме «Правильное питание – залог здоровья» проводится в «День здоровья» для уч-ся 8-9 классов. Необходимость проведения данного мероприятия объясняется тем, что содержание продуктов питания, предлагаемых современной промышленностью, не всегда отвечает требованиям рационального питания. Исходя из этого, у школьников складывается туманное представление о сбалансированности питания, а узость временных рамок, отведенных для изучения этого материала в школьной программе, не способствует развитию умения правильно питаться.

Данное мероприятие базируется на приоритете здорового образа жизни как условия интеллектуального развития учащихся.

Практическая часть ориентирована на формирование умения качественно и рационально питаться, что возможно при умелом подборе продуктов питания, соблюдении гигиенических требований, в том числе норм и режима питания.

**Цели и задачи проведения конференции**

Убедить уч-ся в том, что питание играет исключительную роль в формировании как физического, так и нервно-психического здоровья уч-ся.

Формировать необходимое в современных условиях экономическое и экологическое мышление.

Стимулировать познавательную активность учащихся. Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Воспитывать культуру общения, развитие умений учащихся отстаивать свою точку зрения.

Планируемый результат: повышение внимания к питанию, требованиям гигиены и безопасности питания.

**Оборудование:** слайды презентации (репродукции картин Рубенса, Ренуара, Кустодиева, таблицы «Химический состав пищи», «Схема пищеварения человека», «Витамины».

**Роли учащихся:** диетолог, физиолог, эндокринолог, кондитер, калькулятор, журналист, сладкоежка, вегетарианец, любитель мяса, группа экспертов (взвешивают доводы, дают объективное заключение).

**Ход конференции**.

Слайд 3. Учитель биологии. Здравствуйте. Сегодня, в «День здоровья», мы собрались с вами обсудить вопросы, связанные с нашим питанием.

Эпиграфом нашей конференции будет высказывание древнегреческого мыслителя Геродонта: « Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум.»

Слай 4. Учитель технологии. Рациональное, т. е. правильное питание – одно из важнейших условий существования, нормального функционирования человеческого организма, основа его силы и здоровья. От того, как и чем питается человек, зависит его работоспособность, его долголетие.

В процессе нашей жизнедеятельности происходит постоянный расход энергии на осуществление физиологических функций, биохимических процессов в организме, выполнение определённой работы. Эти затраты энергии должны своевременно пополнятся за счёт потребления пищи. Для того, чтобы пища на приносила максимальную пользу, необходимо знать об энергетической ценности ее составных частей, способах и средствах их кулинарной обработки.

Учитель биологии. Передо мной анкеты, заполненные учащимися нашей школы, с ответами на один вопрос: «Какие продукты питания должны быть в вашем рационе?». Ответы очень разные. Для обмена мнениями по этому вопросу мы пригласили сегодня на нашу встречу любителей различных видов питания: сладкоежек, любителей мяса, вегетарианцев и др. Итак, кто хочет высказаться первым?

Сладкоешка. Да, я сладкоешка. Я люблю мучные изделия, люблю сладкие булочки, торты, пирожные. Нам в школе очень редко готовят булочки и пирожки, а пирожных вообще не бывает. Я знаю многих ребят, которые хотели бы поесть сладостей вместо надоевших супов и каш. Может их трудно готовить или это очень дорого стоит? Почему не продаются сникерсы?

Кондитер. Дело вовсе не в сложности. Мы знаем огромное количество рецептов и технологий приготовления таких блюд. И продукты требуются самые обычные: мука, вода, соль, разрыхлитель, сахар, яйца, жиры, сливки, пряности, изюм, орехи и т.д. И времени для приготовления понадобится не очень много.

Калькулятор. Конечно, дело не в сложности приготовления. Ассортимент блюд для завтраков, обедов и ужинов подбирается исходя из питательной ценности продуктов, содержания в них основных пищевых веществ и калорийности.

Слайд 5. На экране приведены данные о составе и калорийности небольшого перечня продуктов питания, но и этого достаточно для того, чтобы представить как велико их разнообразие по составу и калорийности. ( Например, ….)

Разнообразие блюд – непременное условие здорового питания. Оно достигается использованием различных продуктов и применением разнообразных способов их кулинарной обработки. Потребность человека в том или ином количестве калорий в сутки зависит от возраста, пола, характера труда и места его проживания. Специалистами разработаны таблицы примерной потребности организма в калориях.

Слайд 6 . Для юношей 14-17 лет она составляет 3000 ккал, а для девушек такого возраста – 2600 ккал в сутки.

При четырёхразовом режиме питания завтрак должен составлять 25% дневного рациона, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%.

Слайд 7.Представим себе, что, исходя из пожеланий сладкоежек, мы съедим

**на завтрак**: 300г оладий с яблоками, что соответствует 614ккал,

и запьём клюквенным киселём, добавим ещё 152ккал.

Оладьи содержат: белок – 11,2г, жиров – 30,8г, углеводов – 80г. Кисель: белков – 0,2г и углеводов – 40,5г.

***Общая калорийность такого завтрака – 766ккал****.*

**Обед:** суфле из кураги (200г) – 414ккал, это белков – 10,6г, углеводов -99,4г; две ватрушки с творогом – 882ккал,

белков – 32,6г, жиров – 34,2г, углеводов – 119,2г; вишнёвый пюре-мусс (140г) – 199ккал,

белков – 0,9г, углеводов – 52,5г. ***Итого: 1495ккал***.  **Полдник**: печенье сахарное (200г) – 804ккал,

белков – 22,8г, жиров – 20,4г, углеводов – 141,2г;

йогурт(100г) – 85ккал, белков – 2,8г, жиров – 0,2, углеводов – 18,1г.

**Итого: 889ккал**.

**Ужин:** пирог с яблоками (200г) – 764ккал, белков – 19,2г, жиров – 22,2г, углеводов – 130,4г;

сок абрикосовый (180г) – 102ккал, белков – 0,8г, жиров – 0, углеводов – 26,4г. **Итого:866ккал.** Общее количество килокалорий, полученных за день, составит 4016ккал, что превышает норму у юношей на 1016ккал, а у девушек на 1416ккал. Количество углеводов также в переизбытке – 707,7г (при норме 55%, или что соответствует 365 – 400г), белков – 101,1г (при норме 12% или 80 -90г).

Нетрудно представить себе, что всех нас ожидает при таком питании.

Диетолог. Слайд 8. Давайте посмотрим репродукции картин художников Рубенса, Кустодиева. Вы видите, что изображенные на них люди стремились к пышным формам. На первый взгляд они пышут здоровьем.

Слайд 9. Но медициной доказано, что излишне полный человек чаще болеет, раньше старится и живёт в среднем на 7 лет меньше, чем люди с нормальным весом. Тучность сопровождается нарушениями деятельности желёз внутренней секреции, ожирение способствует появлению таких болезней, как атеросклероз, гипертония, сахарный диабет, инфаркт, инсульт. Это следствие неправильного питания, малоподвижного образа жизни, недостаточной физической нагрузки.

Слайд 10. Приведу несколько примеров.

Для того чтобы израсходовать энергию, полученную организмом после съеденного бутерброда с сыром без масла (150ккал), нужно заниматься зарядкой в течение одного часа.

Порция варёного картофеля (170ккал) «аннулируется» за 40 мин. танцев, котлета с картошкой (725ккал) – ходьбой на 20км, порция мороженого с фруктами и сливками(440ккал) – уборкой снега в течение 1 часа, кусок торта (290ккал) – 1,5-часовой уборкой квартиры.

Любитель мяса. Ясно, что все эти булочки и пирожные только способствуют отложению жира, а толку от них мало. Нужно больше мясных блюд. Нас не может накормить пара сосисок или крохотный кусочек курицы! Мы растём, и нам необходим для роста белок животного происхождения. Без этого не нарастишь мускулов. К тому же что может быть проще в приготовлении, чем кусок жареного мяса? Слайд 11. Физиолог. Молодой человек, а вам известно будущее людей, которые бездумно занимаются наращиванием мышц и стремятся получить желаемый результат любой ценой?

Как только уменьшается нагрузка на мышцы, мышечная ткань перерождается в соединительно-жировую, развивается ожирение.

И тогда люди не могут переносить длительных нагрузок. К тому же питание одними животными белками выводит из строя печень и поджелудочную железу. В средние века даже применяли такую пытку: человека, осуждённого на смерть, кормили только мясом. Происходило отравление организма, и наступала мучительная смерть. А знаете ли вы, что экскаваторщику, работа которого требует большого напряжения физических сил, требуется в день всего 200г мяса? У тех же, кто не работает физически, избыток белка лишь увеличивает обра-зование шлаков, которые оседают в сосудах и суставах и ведут к развитию различных артрозов и других заболеваний. Советую чаще заменять мясо в меню рыбой: она легче и полнее усваивается организмом, причём содержит достаточное количество белков. Богаты белками горох, фасоль, молоко, творог – эти продукты столь же необходимы и могут заменить мясо и рыбу.

Слайд 12. Эндокринолог. Обратимся к таблице с изображением органов пи-щеварения. Здесь изображены органы, отвечающие за переработку углеводов, белков и жиров. (Рассказывает о роли пищеварительных желёз.) Учащийся. У меня вопрос. Говорят, что раньше, более 100 лет назад, в деревнях к весне, когда запасы мяса и овощей заканчивались, начиналась повальная болезнь – КУРИНАЯ СЛЕПОТА. Даже зоркие люди к вечеру словно слепли. Но эта слепота проходила, когда люди начинали потреблять зелень, сливочное масло, морковь. Почему люди, лишённые свежих фруктов и овощей часто подвергаются заболеванию цингой? Причина в недостатке витаминов?

Эндокринолог. Да. Причина в недостатке витаминов.

Ученые не сразу пришли к выводу, что в пище содержатся не только питательные, но и еще не изученные вещества. Они скрывались в рисовой шелухе, в печени и овощах. Долго пища не открывала своих секретов. Первыми сдались рисовые отруби. Польский ученый Казимир Функ извлек из них жёлтые кристаллы. Они были неприятны на вкус, горчили. Однако крошечная доля грамма полученного им вещества излечила его от страшной болезни. Это вещество Функ назвал витамином от латинского слова “ вита” – жизнь.

СЛАЙД 13. Вскоре удалось открыть и другие витамины. Их стали обозначать буквами латинского алфавита: А, B, C, Д, Е. Сейчас витаминов насчитывается около 30. Витамины – химические соединения, исполняющие роль катализаторов и регуляторов в человеческом организме. Организм человека почти не способен производить витамины и должен получать их извне в достаточном количестве с продуктами питания. Где же их можно найти? Витаминов растительного происхождения больше, чем витаминов животного происхождения. В таблицах на экране приведена информация о происхождении наиболее известных витаминов и их функциях. (Комментарии к таблице)

Кулинар. Вы знаете, что растительное сырьё долго сохранить в свежем виде невозможно. Однако сроки полноценного потребления овощей и фруктов можно значительно продлить, подвергнув их специальной обработке: маринованию, солению, квашению, мочению, пастеризации, стерилизации, консервированию с использованием сахара, сушка. Слайд 14. Вот простые правила, которые надо соблюдать при кулинарной обработке овощей и фруктов, чтобы уменьшить потери витаминов: - пользоваться инструментами и приспособлениями из неокисляющихся металлов; - для приготовления и хранения использовать эмалированную, стеклянную или керамическую посуду;

- при тепловой обработке фрукты и овощи закладывать в кипящую воду, уровень которой должен составлять 1-1,5см над закладкой;

- излишнее количество воды увеличивает потери витаминов;

- посуду при варке плотно прикрывают крышкой;

- свежее отжатый сок вливают в блюдо после окончания варки;

- овощные блюда готовят непосредственно перед употреблением;

- овощи для винегрета варят в кожуре.

Вегетарианец. Самая полезная еда – овощи. Надо отказаться от мясной пищи, сладостей, раз они так вредны.

Физиолог. Резкое снижение содержания белка в пище отрицательно влияет на работу мозга, ослабляет защитные свойства организма. От недостатка белков особенно страдает растущий человек, ведь белок – это строительный материал для клеток. А углеводы – это основной источник энергии, необходимый для поддержания жизнедеятельности. Жиры, входящие в состав клеток, также способствуют устойчивости к заболеваниям, неблагоприятным факторам окружающей среды. Многие, пытаясь похудеть, не едят каши, масла, пропускают ужин, пытаются голодать. Это безжалостно и даже преступно по отношению к собственному организму. Голодать можно только при необходимости и под руководством специалиста.

Представители группы эспертов. 1. Выслушав различные точки зрения, мы пришли к выводу, что и недоедание, и переедание отрицательно влияют на организм человека. Отсюда вывод – питание должно быть правильным, научно обоснованным, рациональным (rationales—разумный). 2. Здоровый человек не должен ничего исключать из своего меню, еда должна быть вкусной и разнообразной. Но во всём должна быть мера. Употребляйте продукты с учетом их энергетической ценности и потребности организма. Следует также соблюдать режим питания: не позавтракал утром – переел в обед и ужин, лег спать с полным желудком – встал с больной головой.

3. Очень важно знать правила приготовления пищи, которые позволяют сделать её не только вкусной, но и максимально полезной. При составлении меню надо обязательно учитывать возраст, трудовую и физическую нагрузку, климат, национальные особенности человека.

Учитель биологии. Пища – один из важнейших факторов, обеспечивающих жизнедеятельность организма. Лишенный пищи человек умирает. Но и питаться надо правильно. Проблема питания входит в число основных проблем человеческой культуры. Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на нашу жизнь во всех её проявлениях.

Учитель технологии. «Нормальная и полезная еда – есть еда с аппетитом, еда с испытываемым наслаждением» - говорил академик И.П.Павлов. Однообразная пища быстро приедается, а это снижает аппетит и усвояемость пищевых продуктов. Необходимо позаботиться о разнообразии меню, о правильной кулинарной обработке пищи, а также об обстановке, в которой она принимается. И пусть еда всегда приносит вам удовольствие и пользу.

**«К еде не будь высокомерен, обдумай, что поесть намерен. Не увлекайся, не переедай, но должное внимание еде всегда отдай. И запомни навсегда: не в меру еда – болезнь и беда!»**

И в заключении предлагаем вам ознакомиться с интересной информацией, которая, надеемся, будет для вас полезной. (Слайды15 -24)

♦ Хилдфан Маер, бывший директор Всемирной организации здравохранения, считает, что это – самая распространенная причина многих болезней. И ее можно устранить при желании человека. О чем идет речь? (Переедание) ♦ Врачи считают, что самая заразная инфекционная болезнь в мире – насморк. А что считается самой распространенной в мире незаразной болезнью? ( Ожирение.)

♦ Что, по одной китайской мудрости, приносит сто горестей и одну радость. (Переедание)

Слайд 16-17. **Очень простые правила**.

Оказывается, вовсе не обязательно отказываться от блюд, которые вам нравятся. Употребляйте их в умеренных порциях и соблюдайте правила:

1) включайте в свой рацион разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества;

2) это должны быть крахмалосодержащие продукты: хлеб, картофель, крупы, макаронные изделия и рис, особенно не дробленый;

3) постарайтесь не менее 5 раз в день есть фрукты и овощи, включайте в свое меню немного бобовых (горох, чечевицу, фасоль).

4) не увлекайтесь животными жирами и жирными блюдами, особенно сливочным маслом, жирным мясом, жареными блюдами. Замените их постным мясом, рыбой, молочными продуктами.

5) не садитесь на экстравагантную диету и не стремитесь резко снизить вес: это может привести к последующему увеличению веса.

Слайд 18. Предостережение великих.

▄ «Наши пищевые вещества должны быть лечебными средствами, а наши лечебные вещества должны быть пищевыми средствами». Гиппократ.

▄ «Действие диетических средств продолжительно, а действие лекарств скоропроходяще». Гиппократ.

Слайд 19. **Викторина «Гигиена питания»**

1. Какой гриб считается наиболее ядовитым? (Бледная поганка)

2. Именно такой водой рекомендуют мыть овощи и фрукты. (Кипяченой, теплой)

3. При недостатке в организме именно этого элемента наступает анемия (малокровие). Назовите элемент. Какие продукты питания могут восполнить его нехватку? (Железо. Мясо, печень, гранат)

4.Как называется жарка в большом количестве жира? Полезно ли полученное блюдо для здоровья? (Жарка во фритюре. Продукты жарки содержат большое количество жира, концерогенов)

5. Какова продолжительность варки картофеля средней величины? (25 – 30 минут)

6. Самое простое правило избежать «болезней грязных рук» – это...? (Мыть руки)

7. Почему не следует покупать пищевую продукцию у продавцов, торгующих с рук? (неизвестно как их готовили: соблюдение санитарных норм, из каких продуктов приготовлены)

8.Недостаток этого элемента в организме способствует возникновению кариеса зубов. (Фтор)

Слайд 20. Между прочим... Выбор пищи, вкусовые привычки народов разных национальностей по меньшей мере удивительны. Дети и взрослые некоторых индейских племен до сих пор с удовольствием едят жареных муравьев и заболевают от употребления жареной курицы или вареного яйца (симптомы напоминают пищевое отравление). В Корее самым большим лакомством считается мясо собаки, во Франции – особым способом приготовленные лягушачьи лапки.

Население многих районов Японии и Китая с отвращением относятся к молоку, тогда как в других странах его пьют от рождения до смерти.

Слайд 21. Между прочим...Один из теоретиков йоги Мохандас Карамганд Ганди утверждал, что в 999 случаях можно излечиться с помощью диеты.

Слайд 22. Между прочим...Бог врачевания Асклепий (по латыни Эскулап) имел двух дочерей: Панацею – богиню целительницу и Гигею – богиню здоровья, от имени которой позднее произошел термин «гигиена» - наука о здоровье. Гигиена изображалась в виде стройной, молодой, здоровой женщины со змеей, которую она кормит из чаши.

Змея – символ мудрости, чаша – символ диетики и гигиены питания стали в наше время эмблемой медицины.

Слайд 23. Между прочим... Старинная индийская притча гласит:

Бог при рождении каждого человека отмеряет ему то количество пищи, которое он должен съесть. Тот, кто съедает ее слишком быстро, умрет.

Слайд 24. Помните о том, что ваше здоровье – в ваших руках, а правильное здоровое питание – залог вашего долголетия.

Будьте здоровы!

**Список литературы.**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. М. ОЛМА МЕДИА ГРУПП, 2007.
2. Сборник. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок», издательский дом «Первое сентября», 2009 год.
3. Интернет: издательство «Фарос Плюс», статьи о правильном питании детей.
4. Коростелев Н.В. От А до Я детям о здоровье. М. Медицина, 1987.
5. Здоровое питание школьников: учебное пособие – авторы-составители Бочкарева Т.И., Абрамова Н.В. , Антонова Н.В., Мамутина Т.Б., - Самара: ГОУ СИПКО, 2007
6. Ладодо К.С., Дружинина Л.В. Питание больного и здорового ребенка. – М.: Баян, 2004.
7. Колычева З.И. Биохимические основы здорового образа жизни. Тобольск, ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2005.