**Тема урока: Есть или не есть. Гигиена питания.**

**Цели урока:** на основе повторений знаний учащихся о функциях и строении пищеварительной системы сформировать представления о гигиенических условиях нормального пищеварения, о режиме питания.

**Ход урока:**

1. **Организационный момент.**

Сегодняшний урок мы с вами проведём в форме ролевой игры. И постараемся, чтобы наш урок получился не столько показательным, сколько полезным…

1. **Изучение новой темы**

**Ведущий.** Уважаемые коллеги! Уважаемые коллеги. Приветствую Вас на нашей конференции «Есть или не есть» посвященной гигиене питания. Извечные вопросы о питании – как, когда, сколько и что мы едим – интересует, наверное, каждого человека, потому что здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания и др. Для обсуждения этой проблемы приглашены эксперты (перечисляются эксперты).

Перед началом нашей конференции хотелось бы еще раз напомнить всем присутствующим о строении и функциях основных отделов пищеварительной системы (беседа с элементами фронтального опроса).

**Ведущий.** Значение питания и жизнедеятельности человека отражает выражение Г.Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым, подчёркивая исключительную роль питания в формировании тела и поведения человека. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения кроветворения, зрения, полового развития, повышения защитной функции организма. Но каковы же секреты правильного питания? Слово для выступления предоставляется врачу- диетологу.

**Диетолог.** Что такое диета? Этим словом означают состав пищи и режим питания.

Правильное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности и активному долголетию.

Три основных принципа составляют суть рационального питания:

- Равновесие (баланс между поступающей с пищей энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности);

- Удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;

- Соблюдение режима питания;

Рациональное питание – это соответствие энергетической калорийности пищевого рациона энергозатратам организма. Нарушение этого соответствия приводит к развитию различных болезненных состояний. Например, снижение калорийности (недостаточность питания) приводит к расходу не только углеводов и жиров, но и белков, к уменьшению массы скелетных мышц. В результате, снижается трудоспособность и повышается восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Избыточная калорийность пищевого рациона ведет к отложению жиров в виде подкожного жира в жировых клетках, увеличению массы тела.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо не только соответствующее энергетическое обеспечение, но и постоянное его снабжение всеми пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными солями). Некоторые питательные вещества (минеральные соли, ряд аминокислот, витамины) не образуются в организме человека, но являются незаменимыми факторами питания и поступают в организм только с пищей.

Для хорошего усвоения пищи и оптимальной жизнедеятельности организма большое значение приобретает сбалансированное питание.

Под этим термином подразумевается оптимальное соотношение питательных веществ в пище. В питании здоровых людей молодого возраста, белки должны обеспечивать 13%, жиры — 33%, углеводы — 54% суточного потребления питательных веществ. В природе нет продуктов, которые содержали бы все необходимые человеку пищевые вещества. Поэтому в питании необходимо использовать комбинацию разных продуктов. Разнообразие пищевых продуктов составляет основу рационального питания и является надежной гарантией здоровья.

Белки — главный строительный материал для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов, многих гормонов, гемоглобина. Белки формируют соединения, обеспечивающие иммунитет к инфекциям.

Какие же продукты содержат белок: это сыры (твердые и плавленные), творог, мясо, рыба, соя, горох, фасоль, орехи (фундук, грецкий), крупы (гречневая, овсяная).

Уменьшение белка в пище в течение продолжительного времени вызывает тяжелые, иногда необратимые нарушения в организме. Белковая недостаточность ведет к нарушению функций печени и поджелудочной железы, нарушению процесса кроветворения, обмена веществ и витаминов, функций нервной и эндокринной систем. Особенно неблагоприятно сказывается недостаток белка на растущем организме: замедляется рост, нарушается образование костной ткани, задерживается умственное развитие.

С другой стороны, очевидна бесполезность и даже вредность избыточного потребления белка. При этом страдают печень и почки, усиливаются процессы гниения в кишечнике, возможно возникновение мочекаменной болезни.

Жиры — ценнейший энергетический материал, входящий в состав клеток. При расщеплении одного грамма жиров в организме высвобождается 9 ккал энергии.

Жиры бывают растительного и животного происхождения. Перечислим продукты содержащие жиры: масло (растительное, топленое, сливочное), сало свиное, свинина, колбасы, сливки, сметана, сыры, орехи грецкие, шоколад, пирожные, халва.

В среднем суточная потребность в жирах составляет 80—100г, из которых 30% должно обеспечиваться растительными маслами (15—30 г в сутки это 1-2 столовые ложки). Именно такое количество улучшает работу кишечника и желчевыделительной системы, обеспечивает организм энергией.

Дефицит жиров проявляется в замедлении роста и развития, снижении массы тела и сопротивляемости организма к инфекциям, в изменениях на коже (сухость, шелушение, повышенная кровоточивость). Избыток жиров в питании – угроза поражения печени, поджелудочной железы, ожирение, атеросклероз, желчекаменная болезнь.

Углеводы составляют основную часть пищевого рациона и обеспечивают 50—60% его энергоценности. Углеводы — основной поставщик энергии для организма. Углеводные запасы организма весьма ограничены, причем при интенсивной работе они быстро истощаются. Поэтому углеводы должны поступать в организм ежедневно в достаточном количестве.

Углеводы содержатся главным образом в продуктах растительного происхождения: сахар-песок, конфеты, мед, мармелад, печенье, рис, макароны, варенье, манная и перловая крупы, финики, изюм, мороженое, пирожные, вишня, черешня, свекла и др.

Значительную долю углеводов в питании составляют рафинированные углеводы, которые тяжело и медленно усваиваются, их прием в пищу вызывает значительные колебания сахара в крови.

Повышенное количество рафинированных углеводов в рационе способствует повышению уровня холестерина в крови, развитию атеросклероза, ожирения, сахарного диабета и других заболеваний.

При рациональном питании до 30% углеводов пищи могут переходить в жиры. При избытке углеводов, особенно легкоусвояемых, этот процент значительно увеличивается. На фоне повышения энергоценности рациона такое питание ведет к ожирению. Наконец, частое потребление сахара и содержащих его продуктов способствует возникновению кариеса зубов. Спасибо за внимание.

**Ведущий.** Спасибо за доклад. Очень информативно. Присаживайтесь.

В последнее время на Российском рынке появился большой ассортимент продуктов, которые стали неотъемлемой частью нашего питания. Это гамбургеры и супы быстрого приготовления, каши-минутки, чипсы. Что же представляют собой эти продукты? На этот вопрос мы попросили ответить врача-гастроэнтеролога.

**Врач-гастроэнтеролог.** Да, действительно, каши, бульоны, супы быстрого приготовления, чипсы и др. представлены на рынке в большом ассортименте. Но необходимо помнить о том, что увлечение такого рода продуктами в ряде случаев может спровоцировать обострение заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, развитие избыточной массы тела у школьников, а также ожирение в более старшем возрасте.

**Вопрос из зала.** А как влияет на здоровье потребление различных газированных напитков?

**Врач-гастроэнтеролог:** Позвольте на этот вопрос ответить мне. Потребление прохладительных напитков становится всё более распространённым даже среди детей в возрасте 1-2 лет. Установлено, что чрезмерное потребление газированных вод в детстве способно вызвать дефицит кальция в организме, в результате чего возрастает опасность переломов костей.

Содержащаяся в напитках углекислота раздражает слизистую оболочку ЖКТ школьников, вызывает отдышку, вздутие кишечника, а в дальнейшем может провоцировать и заболевания ЖКТ, например, гастрит. Необходимо учитывать, что употребление газированных напитков может повышать кислотность желудочного сока, стимулировать моторную деятельность кишечника, вызвать реакцию непереносимости у детей. Все химические добавки, внесённые в напиток для улучшения вкуса, запаха, цвета, а также консерванты, внесенные для увеличения срока годности продукта, потенциально являются довольно сильными аллергенами. Поэтому использование газированных напитков является нежелательным для дошкольников и школьников, желудочно-кишечный тракт которых ещё не сформирован.

**Ведущий.** Спасибо. Хотелось бы затронуть ещё одну проблему. Что несет нам и нашим детям жевательная резинка - пластиночки или подушечки из синтетического каучука, напичканного всякими добавками?

**Врач - стоматолог**. Позвольте на этот вопрос ответить мне. В состав жвачек входят подсластители, красители и ароматизаторы. Что касается подсластителей, то одинаково часто в этой роли выступают сахар и сахарозаменители. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также жевательных конфет просто нет конкурентов. Стоматологи считают, что ожидаемый эффект от жевательной резинки – профилактика кариеса – очень, очень поверхностный. Для того чтобы принести пользу своему жевательному аппарату и удалить остатки еды после приема пищи, если под рукой нет зубной щетки, достаточно жевать резинку всего 2-3 минуты не более 1-2 раза в день после еды.

**Врач-гастроэнтеролог.** Позвольте мне дополнить ответ моего коллеги. Необходимо помнить о том, что чрезмерное использование жевательной резинки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаление кожи вокруг рта, а также оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку ЖКТ детей, что способствует развитию гастритов и других заболеваний. Известны медицинской практике и такие случаи, когда у детей с ничем не объяснимыми запорами находили в пищеводе и кишечнике «резиновые» камни из разноцветных слипшихся комочков.

Врач-терапевт: Но неправильное питание может вызвать намного более серьезные проблемы со здоровьем, чем кариес или даже гастрит. Пять из десяти главных причин смерти в нашей стране – атеросклероз, кровоизлияние в мозг (инсульт), болезни сердца, диабет, рак – как правило вызваны неправильным питанием. Гипертония (повышение артериального давления), избыточный вес, отложение солей тоже могут зависеть от того, что и в каком количестве мы употребляем в пищу. Еда без разбора, второпях, может привести к болезни или даже смерти, кроме того, отнимает у нас энергию и выносливость, делает наши тела вялыми и тучными, не позволяя достичь успехов в спорте, учебе, карьере. Если физические упражнения – это одна половинка секрета достижения продолжительной, здоровой и полноценной жизни, то вторая половина – это правильное и сбалансированное питание.

Какие же принципы в питании нужно соблюдать, чтобы жить долго и полноценно?

1. Питаться 4-5 раз в день (завтрак, обед, полдник, ужин)
2. Увеличить количество овощей и фруктов в рационе, а также молочных продуктов (кефир, йогурт), круп, бобовых.
3. Уменьшить количество сахара и соли (минимизировать количество чипсов, пирожных, газировки и т. д.)
4. Стараться сделать свое питание разнообразным.

Будьте здоровы!