Питание должно быть сбалансированным.

Занятие-практикум

Цель: формирование у школьников потребности в здоровом образе

жизни

Задачи: -актуализировать знания учащихся о компонентах здорового образа жизни;

-заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья;

-воспитывать правильное отношение к своему здоровью и питанию как к источнику энергии для организма;

Питание организму жизненно необходимо.

При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет также значение для профилактики преждевременного старения.

У организма есть специальные регуляторные органы, позволяющие использовать из принятой пищи и усваивать необходимые питательные вещества, в таком количестве, которое ему требуется в данный момент. Кроме того, многие вещества человеческий организм не в состоянии синтезировать в процессе обмена, они должны поступать с пищей, иначе возникают болезни, связанные с неполноценным питанием.

Питание должно быть умеренным, разнообразным, сбалансированным по калорийности с учетом затрат на трудовую деятельность и возрастных особенностей организма.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. В связи с этим организм детей испытывает потребность во всех пищевых веществах, источниках пластического материала и энергии.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в возрасте, развитие рахита, малокровия, ожирения, аллергические проявления, расстройства пищеварения. Состояние иммунитета определяется не столько количественной стороной питания, сколько его качеством и биологической ценностью, кроме того, рациональное полноценное питание повышает устойчивость детского организма к резким колебаниям температуры и влажности воздуха, воздействию различных вредных экологических факторов.

Питание оказывает определенное воздействие и на развитие центральной нервной системы, интеллекта. В такое время – время больших перегрузок, значительного потока информации, ускоренных темпов жизни, возможностей возникновения стрессовых ситуаций – следует помнить, что правильное питание в детском возрасте во многом содействует формированию организма, способного преодолеть сложности жизни.

Суточная потребность человека в энергии, зависящая от возраста, пола, характера работы, приближенно равна 2700-2900 ккал.

Витамин А

(бета- каротин)

Отвечает за развитие органов зрения, формирование костей, здоровое состояние зубов, волос, кожи.

Овощи и плоды оранжевого и жёлтого цвета, печень, рыбий жир, яйцо, масло, сыр.

**Практ.задание: сварить яйцо (вкрутую, вмешочек, всмятку), сколько времени займёт каждый способ варки яиц?**

Витамин Е

Защищает и предупреждает сердце и сосуды о возможных болезнях

Растительное масло, печень, зелёные овощи, крупы, семена подсолнечника.

Витамин Д

Содержит фосфор и кальций для зубов и костей

Морская рыба, молоко, яйцо, сыр, шампиньоны.

Чтобы продукты не портились необходимо знать правила их хранения.

**Практ.задание: разложить предложенные продукты в холодильник соблюдая правила хранения продуктов.**

кислота Витамин С(аскорбиновая)

Сохраняет здоровыми дёсны, зубы, сосуды, кости. Противодействует усталости и образованию вредных веществ в желудке.

Цитрусовые, клубника, сладкий перец, смородина, шиповник, капуста, картофель, киви, кислые яблоки.

Витамин В1

Укрепляет нервную систему, повышает аппетит.

Свинина, печень, хлеб грубого помола, рис, чечевица, горох, овсянка, лесной орех.

Витамин В2

Превращает вещества в энергию. Отвечает за рост и защиту кожи.

Молочные продукты, кукуруза, куры, мясо, рыба, зелёные овощи.

**Практ.задание: какие виды нарезки овощей вы знаете? Нарезать предложенные овощи.**

Витамин В3

Даёт стимул для правильной работы нервной сердечно-сосудистой систем, помогает дышать каждой клеточке, нормализует водно-солевой обмен.

Печень, арахис, сардины, скумбрия, говядина, шампиньоны, абрикос, банан, персик.

Витамин В6

Участвует более чем в 60 процессах нашего организма, в том числе кроветворения, пищеварения, обмена жиров.

Зародыши пшеницы, лосось, сардины, соя, цыплята, почки, печень, яйцо, арахис, грецкие орехи, коричневый рис.

Витамин В9

Участвует в обмене жиров, белков. Влияет на процесс роста, состояние клеток крови, необходимых для образования гемоглобина.

Соя, кукуруза, печень, яичные желтки, дрожжи, крупы, морковь, шпинат, арахис.

Витамин В 12

Чем больше вы едите белковой пищи, тем больше требуется витамина В12.

Мясо, яйцо, сыр, почки, печень, молоко, творог, сельдь, форель, крольчатина.

Витамин К

Участвует в процессе свёртывания крови.

Зелёные овощи, яйца, мясо, крупы, капуста, шпинат, творог.

**Практ.задание:собрать в кастрюлю продукты,используемые для приготовлении (борща, щей, рассольника).**

Фолиевая кислота

Необходима детям в период быстрого роста, основной участник образования гемоглобина и правильного развития будущего ребёнка (зародыша)

Листовые овощи, дрожжи, печень, арахис, чечевица, апельсины, почки, фасоль, бананы, брюссельская капуста, брокколи.

Нормальное питание – четырехразовое. Важно с детства придерживаться режима питания, а так же культуры питания. На обед нужно тратить не менее получаса. Хорошо за стол садиться не в одиночестве. Забудьте во время обеда о всех неурядицах и проблемах. Не ешьте наспех, кое как пережевывая пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды.

**Практ.задание: какие блюда вы сможете приготовить самостоятельно?(Приготовить яичницу, салат,горячий бутерброд и т д)**

«Вредная пятерка».

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие. Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее 5 чайных ложек.

2. 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 колбаса и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

Многие врачи к этой вредной 5 добавляют жевательные конфеты, чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки, пиво и множество других пищевых изделий. Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты, головокружения. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

- Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем вам известны. Что же это за продукты? Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем идет речь.

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество, которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечно-сосудистой системы. Врачи советуют, каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? (Яблоки)

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ -фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства это овоща не пропадают даже при термической обработке. (Лук.)

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. (Чеснок.)

4. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот про¬дукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особен¬но рака кожи Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ (Морковь)

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он - ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях. (Грецкий орех)

6. Этот продукт моря является источником ценного белка и впол¬не может заменить мясо. Для японцев это основной продукт пи-тания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки, больше всего этого продукта едят в Ирландии -92 кг в год. А в России - только 15 кг. (Рыба)

7. Этот белый напиток животного происхождения просто необ¬ходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет мости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. (Молоко)

8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. (Мед)

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уро-вень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улуч¬шает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий, (Бананы.)

10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научи¬лись выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, пред¬отвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его мож¬но встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в на¬туральном виде, из листьев, а не из пакетиков. (Зеленый чай.)

**Практ.задание:как правильно заварить чай? Показать.**

Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи единодушны - неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши – плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой или пивом, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым.

А теперь приглашаю всех на чашку чая.

Пи тание должно быть сбалансированным.

Занятие-практикум.

Разработала и провела воспитатель Куртамышской кадетской школы

Патысьева Светлана Леонидовна