Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас в этом зале.

В рамках проекта «Я выбираю жизнь!», направленного на пропаганду здорового образа жизни, в преддверии всемирного дня здоровья мы решили провести круглый стол «Рациональное питание – залог здоровья».

А что такое рациональное питание?

У каждого из нас есть своя точка зрения об этом понятии. Мы предлагаем вам разделится на 6 групп (2-3 человека). Каждая группа выбирает шляпу и приступает к обсуждению понятия рациональное питание в «цвете шляпы». На обсуждение дается 3 минуты.

(разбирают шляпы)

* Участники в белой шляпе будут искать в обсуждаемой теме только факты. Никаких эмоций и чувств, только факты.
* Участники в красной шляпе будут анализировать проблему с позиции чувств, им нужно рассказать нам, какие испытали чувства при обсуждении этой проблемы.
* В чёрной шляпе выступающему нужно попытаться предостеречь нас, найти возможные риски и опасности.
* Жёлтая шляпа. Выступающие будут искать только всё самое хорошее, смотреть на содержание изучаемой проблемы только с позиции оптимиста.
* В зелёной шляпе выступающий попытается уйти от стереотипов и стандартного мышления и предложить нам креативные идеи.
* Синяя шляпа. Контроль над процессом мышления, осмысленность и рефлексия.

Уважаемые участники, просим вас высказать свое мнение.

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание.

(Показ презентации)

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодные, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом» - так говорил Лев Николаевич Толстой.

Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, этнических, региональных и генетических факторов. Оно способствует длительному сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным воздействиям окружающей среды, активному образу жизни и долголетию.

**Первый принцип** рационального питания таков: энергетическая ценность получаемой пищи должна быть полностью адекватной затратам энергии организма, не превышая её, и не отставая значительно. Люди склонны есть большей частью калорийные продукты, без учёта суточной потребности организма в калориях. В избыточном количестве потребляются, как правило, хлеб и хлебобулочные, кондитерские изделия, сахар, жир и масло, жирные сыры, майонез, жирное мясо, картофель. Проблема нашего века - ожирение, которое всё чаще регистрируется у детей.

**Вторым принципом** является правильное соответствие химического состава пищи реальным потребностям организма. Около семидесяти жизненно необходимых веществ организм каждого человека должен получать ежедневно, и такое соответствие можно обеспечить только, благодаря разнообразному и сбалансированному питанию, с разнообразно приготовленными блюдами и разными продуктами.

**Третьим принципом** является большое разнообразие видов продуктов, которое используется повседневно. Чем богаче набор продуктов, тем легче получить от питания все те необходимые вещества, в которых нуждается организм человека ежедневно.

**Четвёртый принцип** рационального питания - это соблюдение определённого режима, в котором должна приниматься пища. Режим - это питание регулярное, кратное, с чередованием приёма пищи. Режим питания также должен соответствовать образу жизни и труда человека, в зависимости от возраста и ежедневной активности каждого.

Если соблюдаются все четыре принципа рационального питания, то это позволяет человеку получать полноценный рацион, оптимально сбалансированный по химическому составу, с присутствием разнообразных продуктов, адаптированный к возрасту и образу активности.

  Правила организации рационального питания.

1) Всегда необходимо учитывать энергетическую ценность, качество употребляемых в пищу продуктов. Нужно обращать внимание на сроки хранения покупаемых продуктов питания, условия их приготовления.

2) Лучше употреблять продукты, приготовленные с минимумом жиров, варёные на пару, запечённые или тушёные. Жареные продукты, тем более с большим количеством жира или масла, влекут за собой многие серьёзные заболевания.

3) Ежедневный рацион должен быть организован таким образом, чтобы приёмы пищи происходили в одно и то же время и были сбалансированы по объёму. Завтрак должен иметь энергоёмкость до трети всего суточного рациона, обед - до 60%, и ужин - 10-20%. Причём белковые продукты лучше употреблять в первой половине дня, оставляя для ужина лёгкие овощные блюда, фрукты.

4) Обязательно нужно контролировать калорийность всего суточного рациона и соотносить его со своими реальными энергозатратами в течение дня. Если человек - малоактивен, и большую часть дня проводит за офисным столом, то калорийность его пищи должна быть максимально низкой, но - не в ущерб содержанию в ней витаминов и микроэлементов.  
 5) В периоды значительного повышения физических нагрузок необходимо соответственно и увеличивать калорийность пищи.

6) Количество приёмов пищи в день должно быть 4-5 раз, из них 3 - основных: завтрак, обед, ужин.

7) Есть нужно медленно, спокойно, тщательно пережёвывать пищу.

8) Не следует увлекаться специями и приправами. Они возбуждают аппетит и способствуют тому, что человек съедает больше, чем ему необходимо.

9) Животным жирам лучше предпочитать растительные.  
 10) Хлеб должен быть ограничен до 100-150 граммов в день.  
 11) Нужно полностью исключить из рациона напитки с подсластителями и красителями. Пить лучше всего чистую воду, минеральную воду, соки, компоты, зелёный чай.

12) После приёмов пищи не нужно лежать - лучше всего пройтись, выполнить работу по дому.

13) Ужинать нужно не менее, чем за 2 часа до сна.

14) После ужина неплохо прогуляться перед сном по свежему воздуху.

15) Раз в неделю нужно контролировать вес. Именно весы подскажут, правильно ли организован рацион питания, и вовремя подкорректировать его.

Соблюдение принципов правильного сбалансированного питания является важнейшим условием здорового образа жизни. Рациональное питание ведет к повышению иммунитета и защитных сил организма против неблагоприятных проявлений экологии и заболеваний.

Правильное рациональное питание и его значение для здоровья человека должны стать направлениями образа жизни, известными каждому из нас.

Дорогие участники, вы можете задавать свои вопросы.

В завершении предлагаем вам составить пищевую пирамиду. На это задание дается 5 минут. (звучит музыка)

Давайте посмотрим, что же получилось! (ведущий показывает правильную пищевую пирамиду, обсуждение)

Будьте здоровы! До новых встреч!