**Телепередача «Здоровье».**

**Питание школьника 11 класса**

**Цель**: сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма и умение грамотно составлять для себя меню с учетом энергетической ценности продуктов.

**Оборудование**: экран-рамка (телевизор), заставки, стол и стулья для участников телепередачи.

**Оформление**: рисунки и плакаты о здоровом питании

**Участники**: врач, медсестра, профессор и ученики.

**Врач**: Друзья, сегодня поговорим с вами о самом важном для нашего организма, без чего существование человека невозможно. Разговор пойдет о питании.

**Медсестра**: Здоровье человека закладывается смолоду, когда процесс развития организма протекает наиболее интенсивно. Рациональное питание способствует обеспечению организма энергией и питательными веществами. Что ни делает человек: спит или бодрствует, занимается спортом или читает, смотрит телевизор или мастерит, он всегда расходует энергию. Единственным источником поступления энергии в организм является пища, состоящая из белков, жиров, углеводов.

**Профессор**: Как вы думаете, потребление энергии учеником 1-го класса и 11-го одинаковы?

**Ученик**: Думаю, потребление энергии учеником 11-го класса больше.

**Профессор**: Совершенно правильно вы думаете. А юноши и девушки, тратят одинаковое количество энергии, по-вашему?

**Девушка**: Возможно, одинаковое или девушкам необходимо меньше тратить энергии.

**Профессор**: Наукой подсчитано, что в возрасте 6 лет ребенок тратит 1970 ккал, а юноши 16-17 лет – 2900 ккал и девушки – 26—ккал. Как вы услышали, источником энергии для человека является пища. Что вам известно о белке?

**Ученик**: Из белков строятся клетки, ткани, органы; они ходят в состав ферментов, гормонов, гемоглобина крови; способствуют формированию соединений, обеспечивающих иммунитет организма. Белки участвуют в процессе усвоения жиров, углеводов, минеральных веществ, витамина С.

**Профессор**. Верно сказано. Но необходимо уточнить следующее: растущему организму вреден и недостаток белка, и его избыток. В первом случае замедляется рост и развитие, образование костей, кроветворение, понижается иммунитет, снижается работоспособность. Избыток белка – дополнительная нагрузка, прежде всего на печень и почки.

(Современная эффектная девушка с баночками)

**Реклама**

*Главпродукт рекомендует тушенку и сгущенку высшего качества для здоровья молодых!*

**Профессор**. Жиры- важный источник энергии. Они дают 30% суточной нормы. Жиры участвуют в обмене веществ, в запасе питательных веществ, способствуют поступлению витаминов. В рационе старшеклассников количество жиров и белков должно содержаться в соотношении 1:1.

Необходимо использовать жир как животного происхождения (сливочное масло, сметана, сыр), так и растительного (растительные масла, орехи, овсяная крупа). Большую биологическую ценность представляют подсолнечное, кукурузное, хлопковое, оливковое масла.

Недостаток жиров снижает сопротивляемость организма (ОРЗ, грипп, простуда), а избыток жиров ведет к нарушению обмена веществ, отложению жира, к заболеваниям пищеварительного тракта, почек и печени.

Углеводы – главный источник образования энергии, обмена веществ. Суточная потребность в граммах: юноши – 400, девушки – 360. Углеводов должно быть в 4 раза больше, чем жиров и белков. Источники углеводов – растения: овощи, фрукты, злаки, бобовые, картофель. Хорошо усваиваются сахар, крахмал, а плохо – целлюлоза, пектины, лигнин. Их называют пищевыми волокнами, они не усваиваются организмом, но способствуют нормальной моторике пищеварительного тракта: задерживают всасывание токсичных веществ и усиливают их выведение с калом. Излишки углеводов превращаются в жир, отсюда полнота, тучность. Сладости способствуют развитию кариеса зубов.

Витамины играют в организме чрезвычайную роль. Они обеспечивают все процессы обмена веществ, роста организма, устойчивость иммунитета. Витамины, как вы знаете, в организме не образуются, а поступают с пищей (овощи, хлеб, фрукты, крупы, печень, мясо, яйца, молоко, рыба). Витамины можно применять по назначению врача.

**Реклама**

*Чтобы зубы были здоровы, покупайте «Блендамет» и автоматические зубные щетки!*

(Коробка «Блендамет» и зубные щетки)

**Профессор**. Да, минеральные вещества просто необходимы нашему организму, особенно юношам и девушкам. Они необходимы для нормального течения химических реакций, входят в состав тканей и жидкостей, поддерживают постоянство состава клеток, влияют на развитие желез внутренней секреции, выработку гормонов, правильное кроветворение. Особенно велика роль кальция, фосфора и магния в формировании скелета и зубов. Недостаток солей влечет за собой нарушение формирования тканей, костей, зубов, изменение в нервной и сердечно-сосудистой системах. Нужна организму и вода. Среднее ее потребление в сутки для 11-классников 2500 мл.

Помните, молодые люди, всё должно быть в норме!

**Медсестра**. Примерный суточный набор продуктов для 11-классников.

**Таблица №1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Продукты*** | ***Девушки*** | ***Парни*** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13.  14.  15.  16. | Молоко  Творог и творожные изделия  Сметана  Сыр  Мясо  Рыба  Яйца  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  Крупы, макароны  Сахар, пирожные, печенья  Масло сливочное  Масло растительное  Картофель  Другие овощи  Фрукты, ягоды | 500  50  15  15  200  60  1 шт.  100  200  50  80  30  15  250  320  150-500 | 500  50  20  15  220  70  1 шт.  150  250  60  100  40  20  300  350  150-500 |

**Таблица №2**

**Режим питания 11-классников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Время приёма пищи*** | ***Суточный рацион*** |
| Завтрак дома  Завтрак в школе  Обед  Полдник  Ужин | 7:30 – 8:00  10:30 – 11:30  14:00 – 14:30  15:30 – 16:30  18:30 – 19:30 | 25%  15% (10%)  35% (30%)  – (10%)  25% |

Как видите из таблицы, полдник может иметь место или нет – это зависит от времени и особенностей вашего организма.

**Врач**. Что есть и когда, думаю, вам ясно. Но перед каждым приёмом пищи необходимо привести себя в порядок: причесаться, поправить одежду, вымыть руки. Проблема излишней массы тела волнует многих. Как можно контролировать себя в этом плане? Попросим ответить профессора.

**Профессор**. Примерные данные о том, сколько должны весить юноша и девушка разного возраста, составлены в институте гигиены детей. Я предлагаю вам ознакомиться с таблицей №3. Нормальное соотношение массы и длины тела юношей и девушек.

**Таблица №3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Длина, см** | **Масса, кг (минимальная - максимальная) юноши** | **Масса, кг (минимальная – максимальная) девушки** | **Длина, см** | **Масса, кг (минимальная - максимальная) юноши** | **Масса, кг (минимальная – максимальная) девушки** |
| 140  141  142  143  144  145  146  147  148  149  150 | 28,5 – 39,5  28,9 – 40,4  29,5 – 41,1  30,2 – 42,4  30,8 – 43,1  31,5 – 43,8  32,1 – 45,0  32,8 – 45,7  33,5 – 46,4  34,2 – 47,1  35,0 – 47,8 | 28,7 - 41,8  29,7 – 43,4  30,7 – 44,1  31,4 – 44,8  32,4 – 46,4  33,2 ­– 47,2  33,9 – 47,9  34,6 – 48,6  36,4 – 51,2  37,5 – 52,8  38,2 – 53,5 | 160  161  162  163  164  165  166  167  168  169  170 | 42,8 – 57,9  43,6 – 59,3  44,4 – 60,1  45,2 – 61,0  46,1 – 61,8  47,5 – 63,4  48,3 – 64,3  49,2 – 65,0  50,1 – 66,0  50,9 – 66,9  51,8 – 67,8 | 46,6 – 63,1  47,3 – 63,8  48,1 – 64,5  48,8 – 65,2  49,5 – 65,9  50,0 – 66,6  50,9 – 67,4  51,6 – 68,1  52,3 – 68,8  53,0 – 69,5  53,7 – 70,1 |
| 151  152  153  154  155  156  157  158  159 | 35,5 – 49,2  36,2 – 49,9  37,0 – 50,7  37,7 – 51,4  38,5 – 53,0  39,6 – 54,7  40,4 – 55,5  41,2 – 56,3  42,0 – 57,1 | 39,2 – 55,3  40,0 – 56,0  40,7 – 56,7  41,4 – 57,4  42,1 – 58,1  42,7 – 58,8  44,0 – 60,4  45,2 – 61,7  45,9 – 62,4 | 171  172  173  174  175  176  177  178  179  180 | 53,1 – 69,9  54,0 – 70,4  54,8 – 71,3  55,7 – 72.2  56,6 – 73,1  57,5 – 74,0  58,3 – 74,8  59,2 – 75,7  60,1 – 76,6  61,0 – 77,5 | 55,1 – 71,7  55,1 – 71,5  55,8 – 72,2  56,9 – 72,8  61,5 – 78,7  57,4 – 75,2 |

Хочу закончить нашу встречу словами Л.Н.Толстого: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались просто, чистой и здоровой пищей, то они не бы болезней, и им легче было бы управлять своею душой и телом». Будьте здоровы!

Используемая литература:

1.Мудрое слово о здоровье.-М.,1969.

2.Л.Я.Каневская.Питание школьников. –М.,1989.

3.Журнал «здоровье»

Приложения:

 



