

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Волжский городской лицей»

Классный час
в 6 - 9 классе

«Здоровое питание»

подготовила
социальный педагог
Пухова Людмила Викторовна

г. Волжск
2012г.

Классный час

«Здоровое питание»

Цели:

1. Сформировать ценное отношение к своему здоровью;
2. Сформировать представление о влиянии питания на здоровье;
3. Оценить свое питание и составить рацион в соответствии с принципами рациональности.

Задание:

- * Помочь детям развивать в себе привычку к здоровому и творческому образу жизни;
- * Выработать умение правильно делать обоснованные выводы.

К концу занятия учащиеся должны:

- * Владеть информацией о правильном питании;
- * Быть убежденными, что правильно питаться – более предпочтительно.

Ход классного часа:

Питание играет важную роль:

- ◇ в поддержании физического и психического здоровья человека;
- ◇ в обеспечении нормального эмоционального состояния.

Основные функции питания. Всем известно, что питание абсолютно необходимо для поддержания жизни. Научно твердо установлены три функции питания.

Первая функция заключается в снабжении организма энергией. В этом смысле человека можно сравнить с любой машиной, совершающей работу, но требующей для этого поступления топлива. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии и расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.

Вторая функция питания заключается в снабжении организма пластическими веществами, к которым прежде всего относятся белки, в меньшей степени – минеральные вещества, жиры и в ещё меньшей степени – углеводы. Потребность в пластических веществах пищи варьирует в зависимости от возраста: у детей такая потребность повышена, а у пожилых людей понижена.

Третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.

Четвертая функция была выявлена учеными сравнительно недавно. Она заключается в выработке иммунитета, как неспецифического, так и специфического. Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и особенно от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов.

Для чего же необходимо правильное питание? Давайте ответим на этот вопрос.

(учащиеся предлагают варианты ответов)

Правильное питание необходимо для обеспечения:

- ◇ нормального кроветворения;
- ◇ нормального иммунитета;
- ◇ высокой работоспособности;
- ◇ нормального зрения;
- ◇ нормального состояния кожных покровов;
- ◇ нормального развития.

Для этого необходимо соблюдать принципы рационального питания

Принципы рационального питания:

1. энергетическое равновесие;
2. сбалансированное отношение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов;
3. режим питания.

Принципы рационального питания



Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.

Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.

Режим питания

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.

Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.

Энергозатраты «стандартного человека» массой 60 кг.

Тип деятельности	Расходы энергии, ккал/ч
сон	50
отдых, лежа без сна	65
чтение вслух	90
делопроизводство	100
работа в лаборатории сидя	110
домашняя работа (мытьё посуды, глажка, уборка)	120 – 240
работа в лаборатории стоя	160 – 170
спокойная ходьба	190
быстрая ходьба	300
бег «трусцой»	360
ходьба на лыжах	420
гребля	150 – 360
плавание	180 – 400
езда на велосипеде	210 – 540
катание на коньках	180 – 600

Энергозатраты организма зависят от:

- ◇ пола;
- ◇ возраста;
- ◇ физической активности;
- ◇ профессии;
- ◇ состояния здоровья.

У спортсменов и лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, энергозатраты больше, чем у людей умственного труда.

Организм человека ежедневно нуждается в строго определенном количестве веществ:

- ❖ доля белков составляет 10 – 15 % (60 – 80 г) – это основной строительный материал организма;
- ❖ доля жиров - 15 – 30 % (60 – 80 г) – это энергоемкие компоненты пищи, которые служат растворителями витаминов А, Д, Е, К ;
- ❖ доля углеводов – 55 – 75 % (350 – 400 г) – основной топливный материал;
- ❖ минеральные вещества и витамины – способствуют обмену веществ.
- ❖

Питание должно быть:

1. дробным (3 – 4 раза в сутки);
2. регулярным (в одно и тоже время);
3. равномерным.

Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2 – 3 часа до сна.

Влияние питания на здоровье

Нарушение режима питания оказывает отрицательное влияние на многие органы и системы организма.

Редкие приемы пищи:

- ✓ возбуждают аппетит;
- ✓ угнетают функцию щитовидной железы;
- ✓ вызывают застой желчи.

Избыток насыщенного жира способствует:

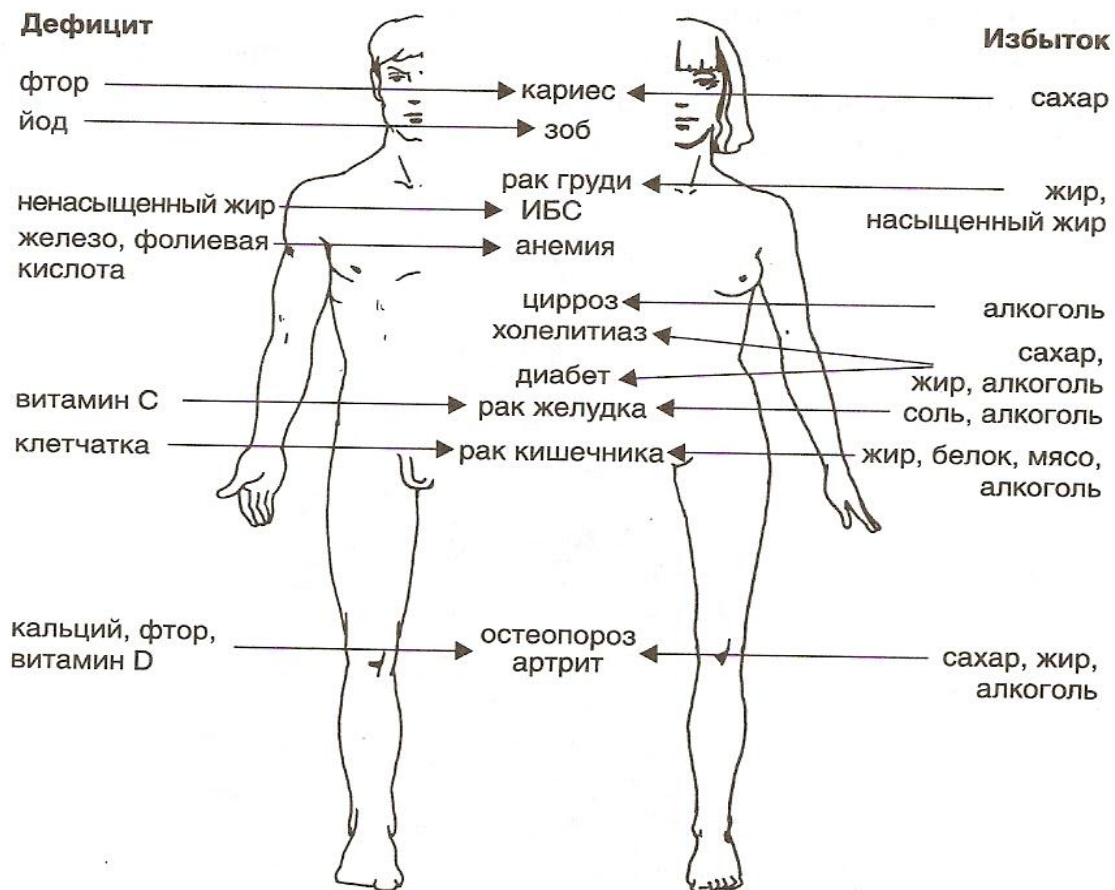
- ✓ развитию злокачественных новообразований;
- ✓ повышению артериального давления;
- ✓ развитию атеросклероза;
- ✓ заболеваниям желчного пузыря.

Избыток поваренной соли:

- ✓ разрушает сосуды и слизистую желудка;
- ✓ ведет к развитию гипертонической болезни.

Недостаток в пище витаминов и микроэлементов приводит к нарушению обмена веществ.

Влияние питания на здоровье отражено на рисунке



Правила здорового питания следующие:

1. Потреблять разнообразные продукты. При приеме пищи есть хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.
2. Несколько раз в день есть овощи и фрукты (500 г в день). Предпочтение отдавать продуктам местного производства.
3. Ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли: кефир, кислое молоко, сыр, йогурт.
4. Можно заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца, нежирные сорта мяса.
5. Ограничить потребление «видимого» жира в кашах и бутербродах, выбирать мясомолочные продукты с низким содержанием жира.
6. Ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.
7. Общее потребление поваренной соли – 1 чайная ложка в день.
8. Дефицит йода восполняется йодированной солью.

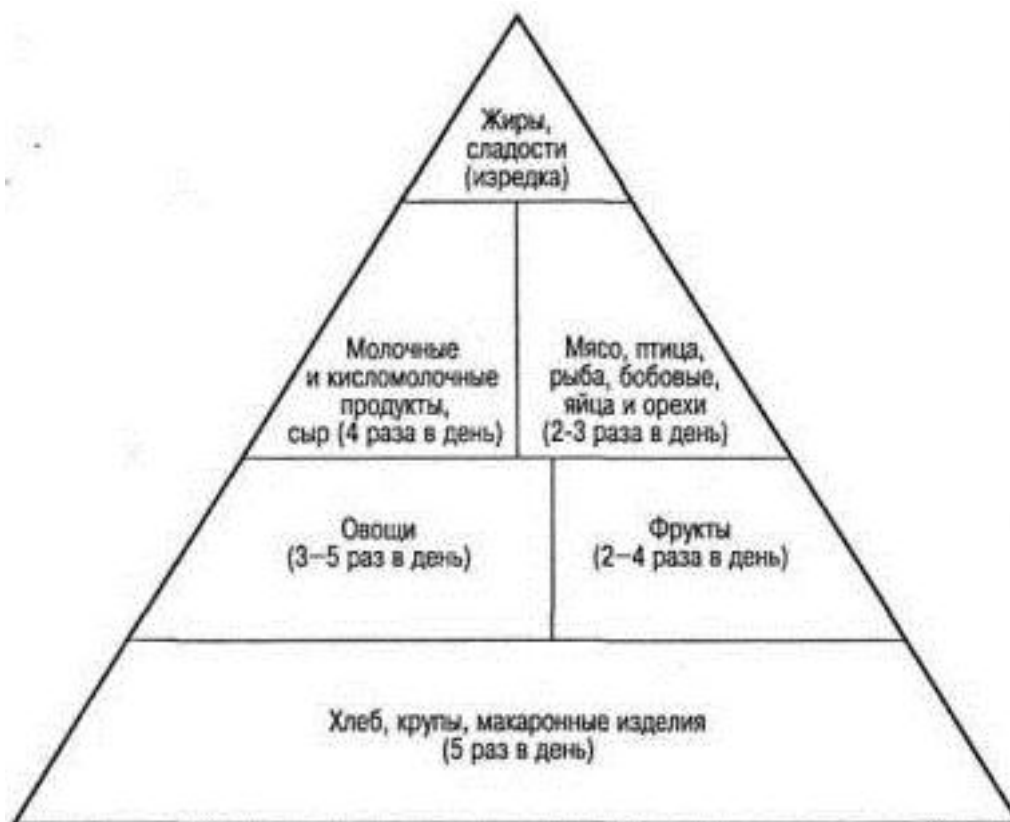
Для сохранения идеальной массы тела необходимо соблюдение принципов рационального питания, следует поддерживать уровень физической активности.

Приготавливать продукты необходимо:

- ⇒ на пару;
- ⇒ путем отваривания или запекания;
- ⇒ в микроволновой печи, уменьшая добавления жиров и масел.

Большие дозы алкоголя вредны для здоровья.

Модель здорового питания



Продукты можно разделить на 6 групп.

1. сахар, напитки, сладости – не содержат минеральных веществ и витаминов.
2. жиры, сливочное масло, кулинарный жир, маргарин – следует употреблять ограниченно.
3. овощи и фрукты – содержат минеральные вещества и витамины.
4. хлеб, рис, злаки, картофель – содержат углеводы, витамины, белки.
5. мясо, птица, рыба, бобовые, яйца – содержат витамины группы В, минеральные вещества, белок.
6. молочные продукты, молоко, сыр, йогурт – содержат кальций и белок.

Контрольное задание

Отметь ответы, которые ты считаешь правильными (может быть несколько правильных ответов) для завершения утверждений.

1. Главные ценности в жизни человека – это:
 - а) благополучие семьи;
 - б) экологическая безопасность;
 - в) здоровье.

2. Главные принципы рационального питания – это:
 - а) энергетическое равновесие;
 - б) высокое потребление сахара;
 - в) сбалансированное питание.

3. Отрицательно влияет на здоровье избыточное употребление:
 - а) фруктов;
 - б) соли;
 - в) молока и молочных продуктов;
 - г) сахара.

4. К расстройству обмена веществ в организме приводит недостаток:
 - а) алкоголя;
 - б) витаминов;
 - в) микроэлементов.

5. Недостаток йода в организме можно восполнить, употребляя:
 - а) хлебобулочные изделия;
 - б) йодированная соль;
 - в) молочные продукты;
 - г) морепродукты.

6. Наиболее полезный способ приготовления продуктов:
 - а) жарение;
 - б) варка на пару;
 - в) в микроволновой печи.

7. Предпочтительнее употреблять фрукты и овощи:
 - а) экзотические, привозные;
 - б) местные.

Ответы на контрольные вопросы: 1 – в; 2 – а, в, г; 3 – б, г; 4 – б, в; 5 – б, г; 6 – б, в; 7 – б.

Контрольное задание

Отметь ответы, которые ты считаешь правильными (может быть несколько правильных ответов) для завершения утверждений.

1. Главные ценности в жизни человека – это:
 - а) благополучие семьи;
 - б) экологическая безопасность;
 - в) здоровье.

2. Главные принципы рационального питания – это:
 - а) энергетическое равновесие;
 - б) высокое потребление сахара;
 - в) сбалансированное питание.

3. Отрицательно влияет на здоровье избыточное употребление:
 - а) фруктов;
 - б) соли;
 - в) молока и молочных продуктов;
 - г) сахара.

4. К расстройству обмена веществ в организме приводит недостаток:
 - а) алкоголя;
 - б) витаминов;
 - в) микроэлементов.

5. Недостаток йода в организме можно восполнить, употребляя:
 - а) хлебобулочные изделия;
 - б) йодированная соль;
 - в) молочные продукты;
 - г) морепродукты.

6. Наиболее полезный способ приготовления продуктов:
 - а) жарение;
 - б) варка на пару;
 - в) в микроволновой печи.

7. Предпочтительнее употреблять фрукты и овощи:
 - а) экзотические, привозные;
 - б) местные.