

Классный час на тему: «Питание и здоровье»

Цели: научить соблюдать элементарные правила питания; сформировать навык самоконтроля.

I. Примерное содержание работы.

Тема: Питание – основа жизни

Основная школа.

Основные группы пищевых продуктов.

Основные блюда и их значение. Составление индивидуального меню. Энергетическая ценность питания.

Пищевые риски, опасные для здоровья.

Традиции национальной кухни.

Ядовитые грибы и растения.

Старшая школа.

Диеты, лечебное питание и голодание. Пост. Болезни, вызванные неправильным питанием: анорексия, ожирение.

Питание в особых условиях (питание спортсменов, в походах, во время экзаменов и т. д.).

Правила поведения в местах общественного питания: кафе, рестораны и др.

Тема: Гигиена питания

Основная школа.

Болезни, передаваемые через пищу.

Правила хранения продуктов и блюд.

Сервировка стола, оформление блюд.

Старшая школа.

Основные химические и биологические загрязнители пищи, тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.

II. Игры, упражнения к классным часам.

Упражнение «Мое меню»

Класс делится на группы. Каждая группа составляет и представляет меню на 1 день (завтрак, обед, полдник, ужин), причем в ежедневное меню должны входить продукты, содержащие все основные питательные вещества; необходимо учитывать и вкусовые

предпочтения. Группы выбирают меню, в которых отражены наиболее богатые питательными веществами и разнообразные продукты (можно провести в виде соревнования).

Игра «Особенности национальной кухни»

Класс делится на несколько групп, каждая из которых вытягивает жребий и получает название одной из частей света или страны.

Группы получают одинаковые наборы карточек с названиями продуктов и блюд различных национальных кухонь.

З а д а н и е: выбрать блюда «своей» национальной кухни и обо-сновать свой выбор.

Учитель обращает внимание учащихся на зависимость основного набора продуктов питания от географических условий и особенностей исторического развития.

Каждая группа выбирает одно из национальных блюд в качестве подарка остальным. Таким образом составляется символический праздничный стол, который дополнится продуктами, употребляемыми во всем мире (пироги, чай, кофе, картофель, хлеб, специи? И т. д.).

Игра «Наблюдательность»

Водящему предлагается, отвернувшись, ответить на «шерлокхолмские» в о п р о с ы: сколько парт в классе, цветочных горшков на окне, у кого в одежде преобладает белый цвет, кто сегодня в кроссовках? И т. д.

III. Информационно-справочный и дополнительный материалы к классным часам.

П р а в и л а здорового образа жизни, укрепляющие иммунитет

1. Заниматься физической культурой 3–5 раз в неделю. Особенно полезны занятия на свежем воздухе. Следить за тем, чтобы организм при занятиях не перегружался.
2. Не переедать и не голодать. Лучше питаться часто и понемногу.
3. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя способ избавляться от стрессового состояния.
4. Стараться соблюдать режим дня.
5. Ежедневно закаливаться.
6. Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков.

Основные группы пищевых продуктов и планирование питания

Пищевая группа	Число блюд в день
1. Молоко и молочные продукты	Не менее 2
2. Мясо и мясные продукты	Не менее 2
3. Фрукты и овощи	Не менее 4
4. Хлеб и крупы	Не менее 4

ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО ЕСТЬ

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркатся,
Песни петь, дружить смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.
Подведем теперь итог:
Чтоб расти – нужен белок.
Для защиты и тепла
Жир природа создала.
Как будильник без завода
Не пойдет ни тик, ни так,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.
Витамины – просто чудо!
Столько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед нами отвернут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие.

Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании

Мясо и мясопродукты.

Эта группа продуктов включает говядину, баранину, свинину, мясо птиц (куриц, цыплят, индейки), кроликов, а также различные виды сосисок, сарделек, колбас и колбасных изделий. Общее для всех продуктов – высокое содержание белка – 14–16 г в 100 г продукта, а также легкость усвояемости железа и витамина В₁₂. При этом белки мяса и мясопродуктов содержат наиболее благоприятный для человека набор аминокислот, в связи с чем белки мяса обладают высокой биологической ценностью, проще говоря, высоким качеством. Вот почему мясо рекомендуется ежедневно включать в рацион детей и подростков.

В рационе школьников должны преобладать блюда из птицы и говядины, тогда как баранину, свинину, колбасы, сосиски и сардельки следует использовать ограниченно – не чаще 1–2 раз в неделю.

Из мяса можно приготовить самые разнообразные блюда: жаркое, бифштексы, гуляши, котлеты и т. д. Важно при этом, однако, помнить, что наиболее полезными способами кулинарной обработки являются отваривание, тушение и запекание, тогда как обжаривание сопровождается образованием на поверхности мяса корочки. Несмотря на свой аппетитный вид, эта корочка содержит продукты расщепления белков, углеводов и жиров, может раздражать слизистую желудка и кишечника и вызывать изжогу, тошноту и другие симптомы со стороны желудка, печени и кишечника.

Рыба и рыбопродукты.

Пищевая ценность рыбы и рыбопродуктов близка аналогичной у мяса. Эта группа – также важнейший источник высококачественного белка, легкоусвояемого железа и витамина В₁₂. Поскольку в рыбе меньше, чем в мясе, соединительной ткани, то рыба и ее белки легче перевариваются и усваиваются детьми и подростками. В этом одна из причин того, что в вечернее время рекомендуются блюда из рыбы, а не из мяса: желудок и кишечник тоже должны отдыхать ночью, а не заниматься перевариванием пищи. Несмотря на отмеченное сходство в химическом составе рыбы и мяса, первая содержит некоторые пищевые вещества, отсутствующие в мясе. Это прежде всего особый класс полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для обеспечения многих важных физиологических функций.

Куриные яйца.

Помимо белка этот продукт содержит немало и других полезных веществ: жир, в том числе лецитин, витамины А, β-каротин, В₁₂. При этом все пищевые вещества яйца быстро и хорошо всасываются. Поэтому яйца – полезный компонент рациона детей, если, конечно, они не вызывают аллергию (что бывает нередко). Увлекаться яйцами, однако, не следует, в том числе из-за высокого содержания в них холестерина. Хороша «золотая середина» 1–2 яйца в день не чаще 2–3 раз в неделю.

Молоко и молочные продукты.

Эти продукты «роднит» с мясом и рыбой наличие в них высококачественного белка, к тому же его потребляют ежедневно. Так, если ребенок 7 лет выпьет утром стакан молока, а вечером – стакан кефира, то он получит 12 г белка, что составляет 12–15 % от суточной дозы потребности в этом важнейшем пищевом веществе. Но белок – это не единственное достоинство указанной группы продуктов. Кальций и витамин В₂ ребенок получает в основном из молока и молочных продуктов. В тех же двух стаканах молока и кефира содержится около 400 мг кальция (40–50 % от суточной дозы потребности детей 7–10 лет) и 0,6 мг витамина В₂ (30 % от суточной потребности). Еще выше содержание кальция и витамина В₂ в таких продуктах, как творог и сыр, которые являются «природными концентратами» этих веществ.

Следует особо подчеркнуть важную роль кисломолочных продуктов (кефира, ряженки, йогуртов, простокваш и др.). Эти напитки не только содержат перечисленные вещества (белок, кальций, витамин В₂ и др.), но и несут в себе полезные микроорганизмы, так называемые пробиотики («поддерживающие жизнь»), которые не только

нормализуют состав кишечной флоры, подавляя рост болезнетворных микробов, но и стимулируют иммунный ответ организма, повышают его устойчивость к инфекциям.

В питании школьников, как впрочем детей другого возраста и взрослых, должны чередоваться различные виды кисломолочных продуктов. Конечно, при этом необходимо учитывать переносимость каждого из этих напитков, поскольку она может существенно различаться у разных людей.

Хлеб и хлебобулочные продукты, крупы, макаронные изделия.

И хлеб, и крупы могут служить источником практически всех основных пищевых веществ – белка, жира, углеводов, витаминов (В₁, В₂, РР), минеральных солей (магния, железа, селена и др.). В них имеются растительные волокна, необходимые для нормальной работы кишечника и желчевыделительной системы. Однако в этих продуктах преобладают углеводы (главным образом – крахмал), тогда как содержание белка и жира существенно ниже. Белки хлеба характеризуются значительно более низкой биологической ценностью, чем белки мяса, рыбы, молочных продуктов. Поэтому хлеб и крупы должны сочетаться в рационе с мясом, рыбой, молоком и другими продуктами животного происхождения. Традиционное же увлечение хлебом, кашами, блюдами из макарон и вермишели, к сожалению, достаточно частое в питании детей и взрослых в нашей стране, не может быть признано полезным, так как сопровождается избыточным потреблением углеводов. Поскольку избыток углеводов в организме легко превращается в жиры, именно эта традиция служит причиной значительной распространенности избыточной массы тела населения в нашей стране.

Овощи и фрукты.

Служат важными источниками ряда минеральных солей (калия, железа), сахаров, растительных волокон, органических кислот, улучшающих процесс пищеварения, некоторых витаминов, в частности витамина С и β-каротина. Однако широко рекламируемый тезис «Овощи и фрукты – источник витаминов» неверен, так как содержание других витаминов в овощах и фруктах либо невелико, например В₁ и В₂, либо они вообще отсутствуют (витамина А, Д₁, В₁₂). Это обстоятельство является еще одной иллюстрацией необходимости включения в рацион самых различных продуктов, необходимых для снабжения человека всем комплексом нужных ему пищевых веществ.

И овощи, и фрукты наиболее полезны в свежем виде, так как любой вид кулинарной обработки снижает содержание в них витаминов, в первую очередь – витамина С.

Вместе с тем овощи и фрукты полезны в виде различных блюд, а также соков, пищевая ценность которых очень высока. Овощи (морковь, свекла, капуста, томаты, огурцы) широко используются при приготовлении салатов, винегретов, первых блюд (борщей, щей), а фрукты и ягоды – при приготовлении компотов, киселей. Следует особо упомянуть, что при изготовлении соков в домашних условиях необходимо строго соблюдать правила гигиены, тщательно мыть руки, посуду, плоды, и ни в коем случае не хранить свежеприготовленные соки больше 2–3 часов.

Кондитерские изделия.

20–30 лет назад о сахаре говорили как о «белой смерти». Действительно, пищевая ценность кондитерских изделий (а это не только сахар, но и шоколад, конфеты, печенье, пирожные, торты и др.) ниже, чем у других групп продуктов. Кондитерские изделия – это источники легкоусвояемых углеводов (сахаров), но они либо вовсе не содержат сахар, либо содержат в небольшом количестве витамины (мучные кондитерские изделия), белки, минеральные вещества. Поэтому эта группа продуктов служит в основном источником углеводов и энергии. Учитывая высокую двигательную активность детей и связанный с этим большой расход энергии, кондитерские изделия не могут считаться для них ненужными. Кроме того, нельзя рассматривать питание только как процесс поставки в организм пищевых веществ. Питание – это еще и источник радости, положительных эмоций, и кондитерские изделия в этом отношении доставляют немало удовольствия детям всех возрастов.

Пищевые жиры.

Эта группа продуктов включает жиры животного происхождения – сливочное масло, сливки, животные жиры (говяжий, бараний) и растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое и др.), а также маргарины. Эти продукты, как было уже отмечено выше, нужны и как источник ряда пищевых веществ, в том числе незаменимых (полиненасыщенные жирные кислоты), витаминов А, Е, D, и как необходимые компоненты в формировании вкуса и аромата блюд в процессе их приготовления (обжаривания и др.).

Пищевая ценность основных групп питания

№ п/п	Продукты	Пищевая ценность (в расчете на 100 г продукта)	Примечания
1	2	3	4
I. Мясо и мясопродукты			
1	Говядина, телятина	Белки, жиры, железо, витамины В ₁₂ , В ₁ , В ₆ , цинк, селен	
2	Баранина, свинина	Белки, жиры, железо, витамины В ₁₂ , В ₁ , В ₆ , цинк, селен	Жирные сорта баранины и свинины с трудом перевариваются и всасываются в желудочно-кишечном тракте
3	Мясо кур, индеек, кроликов	Белки, жиры, железо, витамины В ₁₂ , В ₁ , В ₆ , цинк, селен	Содержат меньше жира, чем другие виды мяса

4	Сосиски, сардельки, вареные колбасы	Белки, жиры, железо, соль, витамин В ₁₂	Содержат много жира и соли, качество мяса ниже, чем у натурального мяса
5	Копченые колбасы	Жиры, белки, соль	Высокожирный, высококалорийный продукт с высоким содержанием соли и холестерина
II. Рыба и рыбопродукты			
1	Окунь, сазан, щука	Белки, жиры, железо, витамины В ₁₂ , В ₆	
2	Треска, хек, минтай	Белки, жиры, железо, витамины В ₁₂ , В ₆ , йод, селен	Низкожировые сорта рыб

1	2	3	4
3	Камбала, навага, палтус	Жиры, белки, железо, витамины В ₂ , В ₆	Содержат значительные количества жира, в том числе холестерин
4	Деликатесная соленая рыба	Жиры, белки, железо, витамины В ₂ , В ₆ , соль	Содержат значительные количества поваренной соли
5	Икра зернистая	Высокоусвояемый белок, жир, в том числе фосфолипиды, холестерин, витамины В ₁₂ , В ₆ , железо	Содержит большое количество поваренной соли
III. Молоко и молочные продукты			
1	Молоко	Белок, жир, кальций, витамин В ₂	
2	Кефир, йогурты, ряженка и другие кисломолочные продукты, в том числе обогащенные бифидобактериями	Белок, жир, кальций, витамин В ₂ , полезные микроорганизмы	Усвояемость белков выше, чем из молока, снижено содержание лактозы, оказывают полезное влияние на работу ЖКТ
3	Творог, сыр	Белок, жир, кальций, витамины А ₁ , В ₂ , В ₆ , фолиевая кислота	
4	Сливки, сметана	Молочный жир, витамины А ₁ , В ₂	Содержат значительные количества насыщенных жиров, в том числе холестерин
IV. Яйца			
		Белки, жиры, в том числе фосфолипиды, β-каротин, железо, витамины В ₆ , В ₁₂	Высокая аллергенность, значительное количество холестерина
V. Хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия			
1	Хлеб ржаной, пшеничный и др.	Крахмал, растительный белок, железо, магний, витамины В ₁ , В ₂ , РР, растительные волокна, селен	Растительный белок не сбалансирован по аминокислотному составу, усваивается хуже, чем животный

2	Гречневая, овсяная крупы и мука	Крахмал, растительные жиры и белки, железо,	
---	------------------------------------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4
3	Рис	магний, витамины В ₁ , В ₂ ,	
4	Манная, пшеничная крупа	РР, растительные волокна, крахмал, растительные белок	
5	Макаронны, вермишель		
VI. Плодоовощная продукция			
1	Фрукты	Сахара, калий, железо, витамины С, Р, фолиевая кислота, β-каротин, органические кислоты, растительные волокна	
2	Ягоды		
3	Овощи	Сахара, крахмал, калий, железо, витамины С, β-каротин, фолиевая кислота, растительные волокна	
4	Плодоовощные соки	Сахара, калий, витамин С	
5	Сухофрукты	Сахара, калий, железо, растительные волокна	
6	Варенье	Сахара, калий	
VII. Пищевые жиры			
1	Сливочное, крестьянское масло	Жиры, среднецепочечные жирные кислоты, холестерин, витамины А и D	
2	Растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, рапсовое, оливковое)	Полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды, витамин Е, ситостерин	
3	Маргарин	Насыщенный и ненасыщенный жир, витамины А, Е, РР	Может содержать большое количество трансизомеров, жирных кислот
4	Кулинарные жиры	Насыщенные жиры	Жир невысокого качества, с высоким содержанием насыщенных жирных кислот

1	2	3	4
VIII. Кондитерские изделия			
1	Сахар	Сахар	
2	Конфеты	Сахар, жир	
3	Торты, пирожные	Сахар, крахмал, жир	
4	Мучные кондитерские изделия		
IX. Напитки			
1	Чай, кофе	Кофеин, теобромин, фтор	
2	Какао	Сахар, жир, калий, теобромин	
3	Прохладительные безалкогольные напитки	Сахар	Содержат пищевые добавки и ароматизаторы

П р а в и л а здорового питания от «братьев меньших»

В питании животных есть много поучительных для человека моментов, например, своеобразные «правила здорового питания».

Правило первое: животные, за редким исключением, не наедаются до такой степени, что теряют всякую способность двигаться и адекватно реагировать на происходящее. Исключение же составляют хищники, питающиеся труднодостижимой крупной добычей и поэтому обедающие далеко не каждый день и даже не каждую неделю.

Н а п р и м е р, белый медведь, отмеривающий десятки километров по полярным льдам, после удачной охоты на тюленя наедается так, что действительно практически теряет способность быстро двигаться, живот оттягивает вниз, и зверю приходится ложиться поблизости от места охоты и переваривать съеденное. То же характерно для львов.

Правило второе: животные, которых традиционно относят к видам с не слишком разнообразным рационом, не говоря уже о всеядных, предпочитают разнообразить свое питание, переходя при первой возможности на что-то новенькое.

Н а п р и м е р, домовые мыши: питаются полноценным, но однообразным кормом, а как только попадает то, что они давно не видели, или даже совсем новый корм, они едят быстро и с удовольствием.

Растительные виды животных не прочь переключиться на животную пищу, а хищники – на растения и особенно их плоды. Так, белка и бурундук, встретив жука, улитку, не преминут их съесть, а тот же белый медведь, как оказалось, переключается на ягоды в пору их созревания в полярной тундре.

Правило третье: когда животные едят, они не отвлекаются на другие виды деятельности. Даже детеныши, несмотря на всю их непоседливость и игривость, серьезно относятся к этому занятию. Примечательно, что детеныши многих видов зверей и птиц внимательно наблюдают за действиями родителей во время поиска и поедания пищи, интересуются тем, что они едят. Обнаружено, например, что детеныши серой крысы четко ориентируются (в основном по запаху) на корм, поедаемый взрослыми крысами, и со-вершенно игнорируют другие корма, к которым не притрагивались старшие члены сообщества. Кроме того, если пища не просто зерно или хлеб, а живое животное, которое еще нужно поймать, крысята, подражая взрослым, должны освоить охоту на него. Так, ученые наблюдали освоение молодняком крыс приемов охоты на водных лягушек, улиток.

Правило четвертое: после еды многие животные очищают свое тело от остатков пищи, особенно тщательно вылизывают лапы, вытирают рот о траву, чистят клюв о ветки. У одного из видов обезьян наблюдали «комфортное» поведение – они научились тонкими палочками извлекать изо рта застрявшие там кусочки пищи.

Оптимальное питание.

Оптимальным является 4–5-разовый прием пищи: завтрак, обед, ужин плюс полдник и/или второй завтрак. Делая выбор между отдельными блюдами, можно руководствоваться следующими *п р а в и л а м и*:

- в рационе не реже 2 раз в день должны присутствовать горячие блюда;
- мясные блюда целесообразно включать в обед, тогда как в ужин – молочно-растительные и/или рыбные блюда;
- 1–2 раза в день в рацион должен быть включен овощной салат или винегрет;
- в обед в качестве первого блюда желателен суп;
- если в обед на первое блюдо школьник выбирает овощной суп, то в качестве гарнира целесообразнее использовать макароны или крупы, и наоборот – если суп с курицей, то гарнир ко второму блюду должен быть овощной;
- в качестве гарниров можно использовать и овощи, и крупы, и макаронные изделия, чередуя их в течение дня в разные дни недели;
- одно и то же блюдо не следует включать в рацион дважды в течение одного и того же дня;
- перед сном можно рекомендовать кефир, йогурт, яблоко, банан и т. п.;
- желательно, чтобы каждый прием пищи завершался горячим или холодным напитком (какао, чай, компот и т. д.) и по возможности десертом (фрукты, конфеты, мороженое и др.).