

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Осташевская средняя общеобразовательная школа»

Учитель: Шорникова С.П.

**Классный час на тему: «Питание и здоровье старших подростков»**

**Цели:** обсудить важность оптимального питания для здоровья школьников, необходимость знания старшими подростками элементарных правил питания; формирования навыков самоконтроля.

**I. Правила 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.

**II. 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

**III. Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании школьников**

**1. М я с о и м я с о п р о д у к т ы .**

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 усваиваемости железа и

витамина В<sub>12</sub>. 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 болезненные симптомы со стороны желудка, печени и кишечника.

## 2. Рыба и рыбопродукты.

Пищевая ценность рыбы и рыбопродуктов близка аналогичной у мяса. Эта группа также важнейший источник высококачественного белка, легкоусваиваемого железа и витамина В<sub>12</sub>. 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.

## 3. Куриные яйца.

Помимо белка этот продукт содержит немало и других полезных веществ: жир, в том числе лецитин, витамины А, β-каротин, В<sub>12</sub>. При этом все пищевые вещества яйца быстро и хорошо всасываются. Поэтому яйца – полезный компонент рациона детей, если, конечно, они не вызывают аллергии (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.

## 4. 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 В<sub>2</sub> 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 В<sub>2</sub> (30 % от суточной потребности). Еще выше содержание кальция и витамина В<sub>2</sub> 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 В<sub>2</sub> 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, и 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.

#### 5. Хлеб и хлебобулочные продукты, крупы, макаронные изделия.

И хлеб, и крупы могут служить источником практически всех основных пищевых веществ – белка, жира, углеводов, витаминов (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, 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.

## 6. О в о щ и и ф р у к т ы.

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» не верен, так как содержание других витаминов в овощах и фруктах либо невелико, например В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, либо они вообще отсутствуют (витамина А, Д<sub>1</sub>, В<sub>12</sub>). 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.

## 7. К о н д и т е р с к и е и з д е л и я.

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 легкоусваиваемых 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.

## 8. П и щ е в ы е ж и р ы.

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.).

#### **IV. 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.).

#### **V. Формирование представлений о питательных веществах.**

Питание играет важную роль не только в поддержании физического здоровья человека, но и в обеспечении нормального эмоционального состояния.

Чаще всего наше отношение к пище определяется понятиями «вкусно» или «невкусно». Конечно, мы обращаем внимание и на эстетику продуктов питания, иногда принимая за «золото все то, что блестит».

Пищевое поведение в основном состоит из привычек, сформированных долгими годами предпочтения какому-либо рациону и режиму питания. Следовательно, то, что человек предпочитает есть в зрелом возрасте, тесно

связано со сложившимися представлениями о питании в школьные и студенческие годы.

Питание – очень приятный процесс. Человек получает массу удовольствий от удовлетворения чувства голода и от непередаваемых вкусовых ощущений. Но нередко человек, употребив какой-либо продукт питания, не задумывается над последствиями пищевого выбора.

Строя рацион детей и подростков, нужно помнить о наиболее серьезных недостатках современного питания и стремиться устранить их с помощью следующих правил:

1) ежедневно употреблять 1–2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30–50 г) или сыр (5–10 г или 10–20 г через день);

2) ограничить потребление соли и заменить поваренную соль на йодированную;

3) сочетать в рационе сливочное масло с растительным (подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым и др.) до 10–15 г в день;

4) ограничивать потребление сахара, конфет (особенно шоколадных), шоколада, жирных тортов и пирожных;

5) широко использовать в питании рыбу и морепродукты;

6) ежедневно включать в свой рацион мясо или рыбу (лучше нежирных сортов); стремиться использовать в своем питании не колбасы, сосиски, сардельки, а блюда из натурального мяса;

7) широко использовать в питании все доступные овощи, фрукты, ягоды, а также соки;

8) стремиться к ограничению в рационе воздушной кукурузы, чипсов, сухих завтраков, прохладительных напитков, хот-догов, гамбургеров и других форм «фаст-фуда».