

## Классный час: «Рациональное питание-основа здоровья»

**Цель:** Сформировать правильное отношение к своему здоровью через понятие здорового питания.

Вступительное слово учителя:

Здоровье-это залог успеха. Не для кого не секрет, что работодатели не хотят иметь в штате постоянно болеющего сотрудника, часто болеющий школьник, как правило хуже учится, ведь довольно трудно самостоятельно разобраться в новом материале, пропущенном во время болезни. Всем известно, что для того, чтобы не болеть, необходимо вести здоровый образ жизни.

Что подразумевается под понятием «здоровый образ жизни»? (ответы учащихся).

Сегодня мы более подробно поговорим об одном из аспектов здорового образа жизни – рациональном питании, ведь в последнее время ожирение стало достаточно распространенной проблемой.

### 1 этап. Работа в группах с информацией

#### Основные факты:

- С 1980 года число лиц во всем мире, страдающих ожирением более чем удвоилось.
- В 2008 году более 1,4 миллиарда взрослых людей в возрасте 20-ти лет и старше страдали от избыточного веса. Из этого числа свыше 200 миллионов лиц мужского пола и почти 300 миллионов лиц женского пола страдали ожирением.
- В 2008 году 35% людей в возрасте 20 лет и старше имели избыточный вес, а 11% страдали от ожирения.
- 65% населения мира проживают в странах, где избыточный вес и ожирение приводят к смерти большее число людей, чем пониженная масса тела.
- В 2010 году более 40 миллионов детей в возрасте до 5 лет имели избыточный вес.
- Ожирение можно предотвратить.

#### Что такое избыточный вес и ожирение?

Избыточный вес и ожирение определяются как аномальные и излишние жировые отложения, которые могут нанести ущерб здоровью.

Индекс массы тела (ИМТ) – простое отношение веса к росту, часто используется для классификации ожирения и избыточного веса. Индекс рассчитывается как отношение веса тела в килограммах к квадрату роста в метрах (кг/м<sup>2</sup>).

По определению ВОЗ:

- ИМТ больше или равен 25 – избыточная масса тела
- ИМТ больше или равен 30 – ожирение

ИМТ является наиболее удобной мерой оценки уровня ожирения и избыточного веса у населения, поскольку он одинаков для обоих полов и для всех

возрастных категорий взрослых. Однако ИМТ следует считать приблизительным критерием, т.к. он может не соответствовать одинаковой степени упитанности у различных индивидуумов.

### **Факты об избыточном весе и ожирении**

Избыточный вес и ожирение являются пятым по значимости фактором риска смерти в мире. По меньшей мере, 2,8 миллиона взрослых людей ежегодно умирают в результате лишнего веса и ожирения. Кроме того, избыточным весом и ожирением обусловлено 44% случаев диабета, 23% случаев ишемической болезни сердца и от 7% до 41% случаев некоторых видов рака.

Ниже приводятся некоторые глобальные оценки ВОЗ за 2008 год:

- Более 1,4 миллиарда взрослых людей в возрасте 20-ти лет и старше страдали от избыточного веса.
- Из них свыше 200 миллионов лиц мужского пола и почти 300 миллионов лиц женского пола страдали ожирением.
- В целом, в глобальной популяции взрослых ожирением страдали более одного из десяти человек.

В 2011 году более 40 миллионов детей в возрасте до 5 лет имели избыточный вес. Считавшиеся ранее характерными для стран с высоким уровнем доходов, избыточный вес и ожирение теперь получают все большее распространение в странах с низким и средним уровнем доходов, особенно в городах. В развивающихся странах детей с избыточным весом насчитывается более 30 миллионов, а в развитых — 10 миллионов.

На глобальном уровне избыточный вес и ожирение связаны с большим числом смертных исходов, чем пониженная масса тела. Например, 65% населения мира проживает в странах, где избыточный вес и ожирение уносят больше жизней, чем пониженная масса тела (включая все страны с высоким уровнем дохода и большинство стран со средним уровнем дохода).

### **Что является причиной избыточного веса и ожирения?**

Основная причина ожирения и избыточной массы тела – энергетическая несбалансированность между калориями, поступающими в организм и калориями затрачиваемыми. В глобальных масштабах происходит следующее:

- рост потребления высококалорийных продуктов с высоким содержанием жира, соли и сахаров, но с пониженным содержанием витаминов, минеральных веществ и других питательных микроэлементов; и
- снижение физической активности в связи со все более неподвижным характером многих видов деятельности, с изменениями в способах передвижения и с растущей урбанизацией.

Изменения в режиме питания и физической активности часто происходят вследствие экологических и социальных изменений, связанных с развитием и при отсутствии благоприятствующих мер в таких секторах как здравоохранение, сельское хозяйство, транспорт, городское планирование, охрана окружающей среды, пищевая промышленность, распределение, маркетинг и образование.

**Каковы наиболее распространенные последствия избыточного веса и ожирения для здоровья?**

Повышенный ИМТ является существенным фактором риска в отношении таких неинфекционных заболеваний как:

- сердечно-сосудистые заболевания (главным образом болезни сердца и инсульт), которые в 2008 году входили в число главных причин смертности;
- диабет;
- нарушения скелетно-мышечной системы (в особенности остеоартрит — крайне инвалидизирующее дегенеративное заболевание суставов);
- некоторые онкологические заболевания (внутрибрюшные, молочной железы, толстой кишки).

Риск этих неинфекционных заболеваний увеличивается с увеличением ИМТ. Детское ожирение является фактором, обуславливающим более высокую вероятность ожирения, преждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте. Вместе с тем, помимо повышенного риска в будущей жизни, страдающие ожирением дети испытывают затруднения при дыхании, подвержены повышенному риску переломов, гипертензии, ранних признаков сердечно-сосудистых заболеваний, инсулинорезистентности и психологическим последствиям.

Обсуждение материалов в группах, выступления учащихся

## **2 этап.**

После обсуждения фактического материала, учитель формулирует вопросы:

А) Как же избежать проблемы ожирения?

Б) Как вы считаете, что такое рациональное питание?

(ответы учащихся)

**Учитель:** В переводе с латинского языка термин «рацион» означает суточную порцию пищи, а слово «рациональный» - разумный, целесообразный. Питание считается рациональным, если оно восполняет энергетические затраты организма и обеспечивает его потребность в пластических веществах, а также содержит все необходимые для жизнедеятельности витамины, макро -, микроэлементы, пищевые волокна.

### **Какое питание можно считать сбалансированным?**

**Сбалансированное питание** - полноценное питание, характеризующееся оптимальным количеством и соотношением всех компонентов пищи.

Количество энергии оценивается в килокалориях, на любой упаковке, любого продукта указываются сведения о содержании в 100 г продукта белков, жиров, углеводов и его калорийность.

## **3 этап.**

Работа в группах по заданиям

Задания для работы в группах:

1. Рассчитайте нормальную массу тела, соответствующую вашему росту и возрасту по формуле:

Масса тела (кг) =  $50 + 0,75 (T - 150) + (A - 20) / 4$ , где T - рост (см), A - возраст (г)

2. Известно, что для восполнения энергозатрат в сутки 14-17-летние юноши должны потреблять с пищей в среднем 3160 ккал, девушки – 2760 ккал. Пользуясь данными таблицы, рассчитайте сколько вы расходуете килокалорий в сутки.

Задание 3. Исходя из того, что калорийность завтрака должна быть 25% общего количества ккал в сутки, обед 35%, ужин 15% ккал в сутки, составьте для себя суточный рацион, исходя из данных таблицы

**4 этап.**

Обсуждение результатов работы, формулирование принципов рационального питания:

Соотносить калорийность пищи и затраченные калории

Следить за своим весом

Обязательно завтракать

Не есть перед сном

Не есть до пресыщения, до ощущения тяжести в животе

Вести активный образ жизни, заниматься физической нагрузкой.

**Учитель:**

Спасибо всем, кто принял участие в нашем разговоре. Всегда помните о том, что ваше здоровье – в ваших руках, а правильное здоровое питание- залог вашего долголетия. Будьте здоровы!