Классный час
«Рациональное питание старших школьников»

Цель: Ознакомить учащихся с основными составляющими ЗОЖ и дать понятие рационального питания.

Задачи:

1. Развивать сознательное отношение к своему здоровью – как норме поведения.
2. Обучить правилам здорового питания.
3. Воспитывать правильное отношение к ЗОЖ и к своему здоровью.

Ход классного часа

Сегодня мы познакомимся с основными составляющими ЗОЖ и подробно остановимся на правильном питании.

Что же такое ЗОЖ и каковы его составляющие? (Слово учащимся, они высказывают свое мнение)

ЗОЖ – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определенный уровень здоровья. Индивидуальное здоровье на 50 % зависит от образа жизни.

Основные составляющие ЗОЖ

· Умеренное и сбалансированное питание.
· Режим дня.
· Двигательная активность.
· Закаливание.
· Личная гигиена.
· Грамотное экологическое поведение.
· Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.
· Сексуальное воспитание.
· Отказ от вредных привычек.
· Безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений.

Человек имеет право на здоровье. Право тесно связано с его ответственностью. Во многих странах ответственность за свое здоровье поощряется государством (доплаты, премии, дополнительные отпуска тем, кто не болеет, не курит, занимается спортом и т. п.). Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого из нас.

Питание. Питание, которое обеспечивает полноценное развитие, называется рациональным. (от латинского – расчет, мера, разумный, обоснованный). Известный русский писатель Л. Писарев подметил: “Измени пищу человека, и человек мало – помалу изменится”. Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Здоровое питание – важнейшее условие долголетия. Самый главный источник болезней – неправильное питание. Больным людям рекомендован определенный режим питании –“стол”. Наука о питании уходит в глубину веков. Важные положения о рациональном питании можно встретить в трудах Гиппократа, Галена, Авиценны и др. ученых.

Режим питания

Правильное или рациональное питание еще не значит, что нужно есть только полезные продукты, но и необходимо соблюдать правильный режим питания, то есть нужно потреблять пищу дробно, мелкими частями. Лучше есть 4-5 раз в день понемногу, чем 1-2 раза, но очень в большом количестве. Неправильный режим питания приводит к нарушению обмена веществ, и следовательно приводит к развитию ряда заболеваний. Поэтому очень важно есть вовремя и знать, сколько ты ешь. Кроме этого, большое значение имеет то, что именно вы едите на завтрак, обед и ужин. Известна пословица: «Съешь завтрак сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу!». Прошу вас объяснить смысл данной пословицы (обучающиеся объясняют). Считается, что ужин должен быть легким и желательно за 2 часа до сна, обед же самым полным и насыщенным. Важной частью правильного питания является – обязательный завтрак, который должен быть полноценным, ведь именно от завтрака зависит рабочий день, успешность дня и т.д. Многие избегают завтрака, или проще говоря не завтракают, ссылаясь на отсутствие времени на завтрак, то на учебу опаздывают, то поспать подольше хочется. День наш состоит из 3 обязательных частей: завтрака, обеда и ужина, но и промежуточным приемом пищи между этими важными составными частями дня. Так что же лучше и полезнее есть на завтрак, обед и ужин. Во многом это зависит от калорийности пищи.

Калорийность рациона подростков 16-17 лет должна быть следующей:
– 2600-3000ккал
если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

В последние годы интерес к питанию возрос, вот неполный перечень болезней, связанных с неправильным питанием:

· Ишемическая болезнь сердца.
· Острый инфаркт.
· Гипертоническая болезнь.
· Сахарный диабет.
· Желчнокаменная болезнь.
· Аллергия.
· Болезнь суставов….

Болезнь – лишь способ, с помощью которого природа показывает человеку, что он переполнен токсинами. Обычно люди не задумываются над подбором пищи, руководствуются единственным требованиям – повкуснее. А всегда ли полезно, то что повкуснее?

Культура питания включает в себя не только отношение к пищи, но и её состав. Ещё в 1897 году русский академик И. Павлов установил, что на разную пищу образуется желудочный сок разного состава, разной переваривающей силой, и если этим пренебрегать, интоксикация организма. В результате возникают заболевания ЖКТ, которые сопровождаются сердечными, психическими, нервными заболеваниями. Русский ученый И. Мечников не напрасно говорил своим ученикам: “Смерть всегда гнездится в кишечнике”.

И чтобы избежать этого попробуем установить правила здорового питания:

Первое правило: белки, жиры и углеводы употреблять в разное время. Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 -20% из белков, на 20 - 30% из жиров, на 50- 55%из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

Второе правило (как нужно есть и когда) Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

1. Когда нет чувства голода.
2. При сильной усталости.
3. При болезни.
4. При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
5. Перед началом тяжёлой физической работы.
6. При перегреве и сильном ознобе.
7. Когда торопитесь.
8. Перед тем как сесть за руль.

Третье правило. Нельзя ни какую пищу запивать. Есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения. Следуя этому правилу, вы избавите себя от гастрита.

Культура питания – это и оптимальное количество пищи, а не только поведение за столом. Главное правило – это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма. В школе на уроках вы работаете умственно, вы тратите много энергии, и её нужно восполнять для работы головного мозга, для роста мышц. Поэтому взрослые озабочены питанием учащихся в школе, вам предлагается организованное питание, но статистика удручающая, большинство учащихся не получают горячее питание в школе.

Поднимите руки, кто из вас питается в школе?

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирные молочные продукты, рыбу, постное мясо.

Основные принципы рационального питания:

· Умеренность.
· Сбалансированность.
· Четырехразовый приём пищи.
· Разнообразие.
· Биологическая полноценность.

Мы познакомились с важной составляющей ЗОЖ – рациональным питанием. Многие факторы подтверждают, что большинство серьёзных заболеваний, в том числе сердечно сосудистые начинаются с детства, поэтому требования рационального питания относится и к школьникам.

Правила правильного питания:

Есть немного, 4-5 раз в день, не торопясь, тщательно пережевывая пищу.
Есть нежирную пищу.
Правильно выбирать продукты: рыбу, нежирное мясо, молоко, овощи.
Правильно готовить: лучше на пару или тушить.
Не злоупотреблять сладким.
Не переедать.

Ещё раз проанализируйте ваше питание. Вывод: каждый для себя должен сделать вывод, правильно вы питаетесь и что нужно изменить, ведь у вас вся жизнь впереди. Заботиться о своём здоровье нужно уже сейчас.

Приложение

Тест “Правильно ли ты питаешься?”

Необходимо выбрать один вариант ответа

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пищу?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

7. Как часто вы едите выпечку?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

8. Что вы намазываете на хлеб?

А) только масло; Б) масло с маргарином; В) маргарин.

9.Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.

10. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов:

“А” – 2 балла, “Б” – 1 балл, “В” – 0 баллов.

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания.