

Тема: ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Цель: Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

1. дать представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах и витаминах, минеральных веществах, функциях этих веществ в организме;
2. развивать и формировать правила правильного питания; заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья; формировать умение выбирать полезные продукты питания.
3. воспитывать стремление бережного отношения к своему здоровью и важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Прогнозируемый результат: студенты смогут сделать выбор – правильное питание.

Слайд №1

Ведущий.

Добрый день! Меня зовут ... я студентка 201м группы. Сегодня я пришла к вам, чтобы поговорить о правильном питании и нашем здоровье.

Слайд №2

А начнем мы наш разговор с просмотра видеоролика о том, как тяжело жить с лишним весом

Видеоролик о последствиях неправильного питания

Слайд №3

Правильное питание — это очень важная составляющая нашего здоровья. Люди зачастую болеют самыми разными заболеваниями и считают, что причина этого в чём угодно: в экологии, наследственности, отсутствии физических нагрузок, и т. д. И они абсолютно правы. Между тем большинство заболеваний происходит всё-таки из-за того, что у них неправильный рацион питания. Многие люди в огромном количестве поглощают острые, жареные, солёные блюда, чипсы, пьют газированные напитки, пиво и др. В результате появляются проблемы с почками, печенью, сердцем, появляются язва желудка, гастрит, лишний вес, холецистит, больные суставы, атеросклероз, гипертония и многое другое.

Слайд №4

Ведущий. Вопросы правильного питания, т.е. рационального занимают ведущее место в аспектах здорового образа жизни.

Рациональное питание – это правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей. Питание является привычкой, которой можно управлять.

Ведущий. Скажите, какие составные части пищи вы знаете?

Слайд №5

Ответы: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества
-Что такое белки, жиры, углеводы? Давайте поговорим немного об их значении для нашего организма

Слайд №6

Ведущий. **УГЛЕВОДЫ** - это питательные вещества, которые составляют большую часть рациона питания и являются **основным источником энергии для организма.**

Слайд №7

БЕЛКИ –нужны организму человека для **построения новых клеток, для работы мышц и для дыхания** (именно белки разносят по всему телу кислород, который мы вдыхаем). Белки **защищают наш организм от инфекции и помогают регулировать работу многих органов.** Особое значение это имеет в период интенсивного роста человека

Слайд №8

ЖИРЫ источник длительной энергии. Совсем отказываться от жиров нельзя, так как существует **витамины, которые растворяются и усваиваются только в жировой среде, они необходимы для хорошего зрения и для работы нервной системы.**

Слайд №9

Витамины важны для усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей организма.

Слайд №10

Минеральные вещества необходимы для нормального роста и развития костей, мышц, кроветворения, деятельности нервной системы

Слайд №11

Ведущий.

Посмотрите, какие группы **пищевых продуктов мы выделили и как можно планировать их прием.**

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

Слайд №12

Ведущий.

Какие же функции в организме выполняют продукты питания?

Слайд №13

Ведущий.

1. Мясо и мясопродукты.

Эта группа продуктов включает говядину, баранину, свинину, мясо птиц (куриц, цыплят, индейки), кроликов. Также различные виды сосисок, сарделек, колбас и колбасных изделий.

Белки мяса и мясопродуктов содержат наиболее благоприятный для человека набор аминокислот, поэтому мясо рекомендуется ежедневно включать в рацион детей и подростков.

Слайд №14

Ведущий.

В рационе студентов 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.

Наиболее полезными способами приготовления являются отваривание, тушение и запекание.

Зажаренная корочка может раздражать слизистую желудка и кишечника и вызывать изжогу, тошноту и другие болезненные симптомы со стороны желудка, печени и кишечника.

Слайд №15

Ведущий.

2. Рыба и рыбопродукты.

Эта группа важнейший источник высококачественного белка, железа и витамина В₁₂.

Т.К. в рыбе меньше, чем в мясе, соединительной ткани, то рыба и ее белки легче перевариваются и усваиваются детьми и подростками.

В вечернее время рекомендуются блюда из рыбы, а не из мяса: желудок и кишечник тоже должны отдыхать ночью, а не заниматься перевариванием пищи.

Рыба содержит полиненасыщенные жирные кислоты, необходимые для обеспечения многих важных физиологических функций.

Слайд №16

Ведущий.

3. Куриные яйца.

Яйца содержат лецитин, витамины А, В-каротин, В12. При этом все пищевые вещества яйца быстро и хорошо всасываются.

Увлекаться яйцами не следует, из-за высокого содержания в них холестерина - 1-2 яйца в день не чаще 2-3 раз в неделю.

Слайд №17

Ведущий.

4. Молоко и молочные продукты.

Молоко и молочные продукты содержат: белок, кальций, витамин В

Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурты, простокваша) несут в себе полезные микроорганизмы (пробиотики), которые не только нормализуют состав кишечной флоры, подавляя рост болезнетворных микробов, но и стимулируют иммунный ответ организма, повышают его устойчивость к инфекциям.

В питании должны чередоваться различные виды кисломолочных продуктов.

Слайд №18

Ведущий.

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

И хлеб, и крупы служат источником растительных волокон, необходимых для нормальной работы кишечника и желчевыделительной системы.

Хлеб и крупы должны сочетаться в рационе с мясом, рыбой, молоком и другими продуктами животного происхождения.

Избыток углеводов в организме легко превращается в жиры, что является причиной распространенности избыточной массы тела населения в нашей стране.

Слайд №19

Ведущий.

6. Овощи и фрукты.

Служат важными источниками минеральных солей, сахаров, растительных волокон, органических кислот, улучшающих процесс пищеварения, витаминов С и В-каротина.

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.

Слайд №20

Ведущий.

7. Кондитерские изделия.

Кондитерские изделия - служат в основном источником углеводов и энергии. Учитывая высокую двигательную активность молодежи, кондитерские изделия не могут считаться для них совсем 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 людям всех возрастов.

Слайд №21

Ведущий.

8. Пищевые жиры.

Эта группа продуктов включает жиры животного происхождения - сливочное масло, сливки, животные жиры и растительные масла, а также маргарины.

Эти продукты нужны и как источник полиненасыщенных жирных кислот, витаминов А, Е, В, и как необходимые компоненты в формировании вкуса и аромата блюд в процессе их приготовления.

Слайд №22

Ведущий.

Здоровье подростка – основа здоровья взрослой жизни, т.к. растут и развиваются все органы и системы организма. Питание должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Иначе, полнота, нарушение развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета, трудности в обучении.

Правильно ли вы питаетесь? Попробуем узнать о себе, а для этого мы проведем анкетирование.

Если вы набрали 13 – 15 баллов,

Вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 9 -12 баллов,

Вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придётся. Но у вас дома об этом заботится кто – то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

0 – 9 баллов.

Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме дня, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займётесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Слайд №23

Ведущий.

Предлагаем вашему вниманию видеоролик с советами по питанию для подростков.

Видеоролик

Слайд №24

Ведущий.

Практическая работа

Вам сейчас предстоит «приготовить» завтрак, обед и ужин, но помните, о чем у нас шел разговор. Для этого мы разделимся на три группы. 1-я группа готовит завтрак. 2-я группа готовит обед, но, а 3-я группа - ужин. И каждая группа расскажет нам почему вы выбрали эти блюда.

Представление блюд каждой группы.

Слайд 25

Ведущий.

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.

Вы многие любите сухарики, чипсы, лимонады. А если не любите, то точно покупали и пробовали эти продукты хоть однажды. А многие ли из вас интересовались, из чего состоят эти продукты?

Ребята, я предлагаю первой группе озвучить состав Кока-колы (найти в интернете).

Ответ 1 группы: Состав Кока-колы: вода, сахар, диоксид углерода, краситель, регулятор кислотности (ортофосфорная кислота), натуральные ароматизаторы, кофеин.

Ведущий

А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?

Предлагаю вам познакомиться с этой информацией (раздаю карточки)

1 группа зачитывает информацию:

1. Сахар в народе называют «сладкой смертью». Его чрезмерное потребление ведет к разрушению зубов. Особенно вредны для зубов сладкие прохладительные напитки. В одном стакане Кока-колы содержится пять чайных ложек сахара.
2. Кофеин вызывает нарушения сна (ребенок, выпив на ночь два стакана колы, труднее засыпает). Но самое опасное, что к кофеину может возникнуть привыкание.
3. Углекислый газ раздражающе действует на желудок, вызывает изжогу и воспаление в нем. Кислота (фосфорная) разрушает зубную эмаль.
4. Чтобы почистить раковину, вылейте банку Колы и не смывайте в течение часа. Лимонная кислота удалит пятна.
5. Чтобы удалить ржавые пятна с бампера машины, потрите бампер фольгой, смоченной в Коле.
6. Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку Колой и обмотайте ею болт на несколько минут.
7. Кола поможет избавиться от пятен. Она очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.
8. Налейте Колу в чайник и оставьте её там на весь день. Она удалит всю накипь и чайник будет внутри как новый.

Ведущий

Ребята, а теперь я попрошу зачитать состав чипсов.

Ответ 2 группы: Состав чипсов: картофель, растительное масло, идентичный натуральному ароматизатор (соль, сухая молочная сыворотка,

сахар усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, 5-рибонуклеотид натрия), сухое обезжиренное молоко, лактоза, натуральные и идентичные натуральным вкусоароматические вещества, сырный порошок, регулятор кислотности (лимонная кислота), краситель, чесночный порошок, мальтодекстрин, сухое обезжиренное молоко).

Ведущий

А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека? Предлагаю вам познакомиться с этой информацией (раздаю карточки)

2 группа зачитывает информацию:

- 1. Чипсы содержат большое количество жира. Если на чистую салфетку положить большой чипс, согнуть салфетку пополам, при этом нажать сильнее на то место, где расположен чипс, то мы увидим большое жирное пятно.*
- 2. В чипсах много крахмала. Если мы возьмём раствор йода и капнем на чипс, через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала. Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это – идеальная питательная среда для кариесных бактерий.*
- 3. В чипсах содержится опасное вещество – акриламид. При поджигании ломтика чипсов появляется едкий запах пластмассы. Это говорит о присутствии опасного акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающий нервную систему, печень и почки.*

Слайд 26

Ведущий

А теперь составим прогноз оценки вашего здоровья к 18-летию. Для этого к оценкам “5”, “4”, “3”, “2” подбираются карточки с характеристикой питания и карточки с прогнозом успехов в жизни. *(Каждая группа получает комплект карточек.)*

Слайд 26

Давайте посмотрим, что у вас получилось?

“5”	Горячее питание по режиму с соблюдением разнообразного меню	Успешное преодоление жизненных трудностей (отличная учёба, хорошая работа, счастливая семья)
“4”	Горячее питание нерегулярное, вместо обеда – “перекус”.	Возможны проблемы со здоровьем в трудных жизненных ситуациях в самый неподходящий момент.
“3”	Питание без режима, однообразное.	Болезни не только желудочно-кишечного тракта, но и других систем. Ограничения в выборе профессии.
“2”	Питание всухомятку, вместо еды – лакомство.	Нет способностей к учёбе, невозможно получить хорошую работу, родить здоровых детей.

Как вы думаете, какой из полученных вариантов подходит для вашей будущей жизни?

Рациональное питание — это важный вопрос, который занимает одно из главных мест в жизни человека, поэтому рациональное питание это один из путей сохранения собственного здоровья.