

Правильне харчування – ключі від комори здоров'я

Мета: узагальнити розуміння студентів щодо калорійності харчових продуктів; розширити знання з питань гігієни споживання їжі; сприяти розвитку навичок здорового харчування; формувати відповідальне ставлення до особистого самопочуття та прищеплювати почуття прекрасного. Продовжити вивчення потенційних можливостей людського організму, важливості збалансованого раціону в контексті здорового способу життя, навчити розробляти індивідуальний план харчування.

Форма проведення: бесіда у формі гри

Обладнання: презентація до теми, плакати, анкети, роздаткові матеріали-ілюстрації із зображенням людей, які дотримуються здорового способу життя

Хід виховної години

I. Організаційна частина.

Слово вихователя. Добрий день і доброго здоров'я! Шановні діти і гості заходу! Ми зібрались, щоб поспілкуватись про найулюбленіше, найсмачніше, найсолодше. Про те, без чого не може жити жодна людина. Про їжу.

Адже вона займає вагоме місце у житті кожного з нас, є джерелом енергії для життєдіяльності. Для того, щоб гарно вчитися, займатися спортом, відпочивати з друзями, гратися тощо вам потрібна енергія, яку ви черпаете з продуктів харчування.

На перший погляд процес споживання їжі є для нас звичною, буденною справою. Та це тільки на перший погляд.

Наша їжа – це будівельний матеріал для людського організму. І вона неоднакова за своїм складом і значенням, але за будь-яких обставин повинна бути корисною і якісною для людини.

Сьогоднішня зустріч розширить ваші знання про корисну їжу та її позитивний вплив на збереження і зміцнення здоров'я дорослих і дітей.

Тож рушаймо у відому і водночас незвідану країну смачної і корисної їжі. Сьогодні ми зібралися на розважальну конкурсну гру «Правильне харчування – ключі від комори здоров'я».

1. Психологічна установка. Анкета

- Скажіть, що в нашому житті є найдорожчим скарбом. Правильно, це — здоров'я. А що таке, по вашому, здоров'я?

Як ви вважаєте, від чого залежить стан нашого здоров'я? За даними досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я на наше здоров'я впливають:

спадковість — 20%;

рівень медичної допомоги — 10%;

екологічні умови — 20%;

спосіб життя — 50%.

— Тож, що ви розумієте під питанням *«Здоровий спосіб життя»*

Отже, здоровий спосіб життя це:

- Здорове харчування, з великою кількістю клітковини, природних вітамінів і мінералів (по можливості тільки натуральні продукти: злакові й бобові культури, різноманітні овочі й фрукти, свіжа зелень);
(презентація)

- Достатня фізична активність і фізичні навантаження (обов'язкові прогулянки пішки й ранкова гімнастика);

- Повна відмова від всіх шкідливих звичок

І саме одним з головних компонентів здорового способу життя - це є правильне харчування.

Давньогрецький філософ Сократ казав: "Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити".

Поясніть цей вислів. Ми дуже багато разів чуємо одні й ті самі слова: правильне харчування. А що це?

Їжа - життєва необхідність, яка до того ж викликає у людини різноманітні почуття. Багато причин підштовхують нас до прийому їжі. Ми їмо, щоб втамувати голод, отримати задоволення, відчуття радості. Інколи ми їмо в стані стресу.

У кожного з нас ще з дитинства виробляється певний стереотип харчування. Спробуємо з допомогою питань анкети визначити свій індивідуальний стереотип харчування.

II. Основна частина

Анкета

Та все ж таки ідеальне харчування неможливе. Тому потрібно його оптимізувати у відповідності до віку людини, характеру її діяльності і навіть клімату.

Спочатку ми дізнаємося, як харчуєтеся ви. Проведемо невелике опитування, щоб ви більше дізналися про себе. Дайте відповіді на 5 запитань, порахуйте бали, та зробіть висновки.

1. Чи вживаєте ви в їжу моркву, капусту, буряк?

- А) Завжди, протягом року – 5 балів,
- Б) Інколи, коли заставляють – 2 бали,
- В) Ніколи – 0 балів.

2. Скільки разів в день ви їсте?

- А) 4 рази – 5 балів,
- Б) 3 рази – 3 бали,
- В) 2 рази – 0 балів,
- Г) 7-8 разів, скільки захочу – 0 балів.

3. Чи вживаєте ви в їжу овочі та фрукти?

- А) Щодня, декілька разів – 5 балів,
- Б) 2-3 рази в тиждень – 3 бали,

В) Дуже рідко – 1 бал,

Г) Ніколи – 0 балів.

4. Коли і що ви їсте на ніч?

А) м'ясо з гарніром о 21 годині – 1 бал,

Б) Молочну кашу о 21 годині – 2 бали,

В) Стакан кефіру чи молока о 21 годині – 5 балів,

Г) Їм, коли захочу та що захочу до 23 години – 0 балів.

5. Чи вживаєте ви в їжу часник, цибулю, петрушку?

А) Іноді петрушку в супі, салаті – 1 бал,

Б) Часник і цибулю ніколи не їм – 0 балів,

В) Все це вживаю щоденно у невеликій кількості – 5 балів,

Г) Їм іноді, коли заставляють – 2 бали.

Підраховуємо кількість балів. Підніміть руку, у кого 13-15 балів?

13-15 балів – ви достатньо вживаєте в їжу овочів та фруктів, у вас правильний режим харчування.

Хто набрав 9-12 балів?

9-12 балів – ви не займаєтеся своїм здоров'ям, їсте, коли заманеться. Але вдома про це піклується хтось інший, так що ви достатньо правильно харчуєтеся.

Чи є такі, хто набрав 0-9 балів 9-12 балів?

0-9 балів – вам треба замислитися про своє харчування, як про режим, так і про раціон. Чим швидше ви це зробите, тим кращим буде ваше здоров'я.

2. Правила харчування

Слово вихователя

Коли пацієнт прийшов до Насреддіна, відомого єгипетського лікаря, зі скаргою на біль у животі. Лікар запитав його, що він їв на обід. Коли хворий розповів що він з'їв на обід, то Насреддін приписав йому очні каплі. На велике здивування пацієнта чому виписані очні каплі, коли

болить живіт, лікар відповів: « На слідуючий раз будете бачити що ви їсте»

Ще мудреці древнього світу розуміли, що помірність в їжі - запорука здоров'я і довголіття. А про тих, хто занадто багато їв, говорили: «Зажерає собі могилу зубами». Особливо небезпечними є переїдання в наші дні. Адже в наслідок гіподинамії люди стали менше витрачати енергії. Головна заповідь здоров'я в наш час повинна звучати так: «Харчуватись розумно. Виявляти свої помилки в харчуванні і усувати їх!»

Основі закони харчування :

- вживати різноманітні продукти харчування;
- підтримувати нормальну вагу тіла;
- вибирати їжу з меншим вмістом жирів, холестерину;
- вживати цукор лише помірно;
- вибирати їжу багату овочами, фруктами, крупами;
- помірно вживати сіль.

Неправильне харчування має наслідки:

- схильність до варикозного розширення вен;
- схильність до серцевої недостатності;
- підвищена схильність до інфекційних захворювань;
- поява цирозу печінки через ожиріння;
- захворювання, пов'язані з порушенням обміну речовин;
- підвищення тиску;
- діабет;
- захворювання нирок;
- збільшення кількості жирових клітин у дітей;
- зменшення тривалості життя;

Склад поживних речовин у продуктах харчування;

Робота над схемою.



Білки — це "справжній будівельний матеріал" для організму, джерело енергії, відповідають за ріст та розвиток людини. Білками багаті м'ясо, риба, яйця, молоко і фрукти.

Жири — це речовини, що відповідають за енергообмін організму. Містяться вони в олії і вершковому маслі, салі.

Вуглеводи — основне джерело енергії для людського тіла, відповідають за роботу м'язів, серця, силу організму. Вуглеводів багато у хлібі, картоплі, крупах, фруктах. Ну і звичайно, організм потребує сили та енергії, які дають йому вітаміни.

Енергетичні витрати організму мають компенсуватися надходженням енергії з їжею. Збалансоване харчування означає, що в їжі є білки, жири й вуглеводи у співвідношенні 1 : 1: 4.

Харчова піраміда

Отже, враховуючи різноманітні поради та правила, існує безліч теорій та концепцій стосовно правильного харчування. Одна із них - піраміда харчування.

Ця піраміда — відмінний наочний посібник з вибору продуктів харчування. Вона дає уявлення про шість найважливіших харчових груп.

Завдання: Складіть піраміду свого харчування з тих продуктів, які ви, як правило, вживаєте.

Принципи харчування школяра

Щоденна добова потреба підлітків 11-13 років у білках- 90-100 г, жирах-90-100г, вуглеводах-380-400г. Загалом протягом дня потрібно вживати: 4-5 скибочок хліба, 150-200 г каші чи вермішелі; 3-4 яблука чи інших фруктів, 2 склянки соку, 350-500 г салату, 200 г картоплі; склянку молока, по 50 г масла і сиру, 200г кефіру чи йогурту; по 50-100 г м'яса чи риби; 1-2 яйця, 125 г квасолі чи гороху.

(Обговорення правил раціонального харчування)

ПОРАДИ ПІДЛІТКАМ ЩОДО ХАРЧУВАННЯ

1. Добова потреба підлітка -52-75 ккал на 1кг маси тіла.

2. Харчуватися потрібно регулярно, тобто дотримуватися режиму харчування- їсти в один і той самий час.

3. Підліткам необхідно їсти 3-4 рази на день, через 3-4 години.

4. Треба пам'ятати про правильне співвідношення в їжі білків, жирів і вуглеводів 1:1:4. При фізичних навантаженнях-1:1:6.

5. Усю їжу, яку з'їдає підліток за день(100%), слід розділити так:

Сніданок-30-35%(його можна поділити на перший і другий сніданки)

Обід-40-45%;

Підвечірок-5-15%;

Вечеря-15-20%.

3. Конкурсна гра «Правильне харчування – ключі від комори здоров'я»

1 Конкурс «Представлення команди»

Кожна команда представляє свою назву, дає коротку інформацію про себе. *(10 бальне оцінювання).*

2 Конкурс «Зобрази овоч»

Капітани команд тягнуть жеребки з назвами овочів. Учасники повинні мімікою і жестами зобразити цей овоч так, щоб болільники змогли його вгадати. *(Кожний овоч 1 бал)*

На підготовку – 1 хвилина. Овочі: кріп, баклажан, хрін, часник, редис, картопля, цибуля, перець, помідор.

3 Конкурс «Впізнай овоч»

Команди відповідають по-черзі. За правильну відповідь – 1 бал.

1. Він буває гірким і солодким, а його плоди мають різну форму і колір. Славиться не лише як своєрідна їжа, але ще як ароматичний і лікарський продукт. Вітаміну С в ній в п'ять разів більше, ніж у лимоні. **(Перець).**

2. Цей овоч «прийшов» до нас з Америки двісті років тому і спочатку зовсім не сподобався на смак. Просто люди не відразу розібралися в тому, то треба їсти – їли навіть квіти та зелені ягоди. Якийсь час його кущі з незвичайними для Росії квітами і плодами служили прикрасою для дамських капелюшків на балах і в театрах. З нього в даний час роблять багато смачних страв і соусів. **(Помідори або томат).**

3. Цей овоч був відомий в Індії вже 3 тисячі років тому і звідти розповсюдився по всіх континентах. З тих пір люди навчилися робити з нього безліч салатів і солінь. А іноді їх вирощують у садах заради красивих жовтих квітів і листя. Відомий дикорослий вид цієї рослини, плід якого «вистрілює» насінням на кілька метрів. **(Огірок, «скажений» огірок).**

4. Цей овоч, завжди цінували за солодку соковитість і цілющі властивості. Адже в ньому дуже багато вітаміну А (бета-каротину), дуже важливого для здоров'я і росту людини. Цей вітамін покращує зір. Тому всім дітям (а не тільки зайців) потрібно їсти якомога частіше. **(Морква).**

5. Цей овоч – давній символ здоров'я і благополуччя. Не випадково в багатьох будинках, овочевих магазинах, на ринках і донині вивішують коси і вінки, сплетені з нього. Він, і зелений, і ріпчаста, – «захисник» від шкідливих мікробів. **(Цибуля).**

6. Цей овоч у зелених стручках – одне з найулюбленіших дитячих ласощів на дачній грядці. Здавна його вирощували не тільки для смачних

супів і каш, але і для дуже поживною борошна, яку змішували з пшеничного або житнього борошном і випікали хліб, млинці, пиріжки. **(Горох).**

7. Цей овоч давно відомий на всіх континентах. Навіть на півночі нашої країни та Америки він дає хороший урожай і годує людей цілий рік. Всього відомо 35 видів. Їдять у свіжому вигляді, роблячи різні салати, голубці, котлети. А в квашеному вигляді – комора різних вітамінів. **(Капуста).**

8. Один з найбільших овочів. А люди завжди мають схильність до величезного – воно будить уяву. Тому і до цього овочу ставляться з особливою повагою. За примхою людини цей овоч досягає неймовірних розмірів і може важити до 100 кг. Його зручно вирощувати: він невибагливий, росте навіть без догляду, а з-за своєї величини не користується популярністю у злодіїв. **(Гарбуз).**

9. Найближчі родичі самої звичайної гарбуза. Їх смажать або тушкують з іншими овочами, консервують як огірки, а іноді їдять сирими і навіть варять варення. **(Кабачки).**

10. Ці овочі дуже красиві, схожі на зірки або квіти. Ними прикрашають новорічні ялинки прикрашають кухні і дачі, роблять з них забавні іграшки, декоративні вази та кошики. **(Патисони).**

4 Конкурс «Антиреклама»

Ми всі звикли бачити на вітринах магазинів, на сторінках газет, на екранах телевізорів і просто на дошках оголошень рекламу тих чи інших продуктів, виробів і послуг. Вся ця реклама закликає «спробувати», «скористатися», «не пройти повз», «не відмовитися» і т.п. Ми ж пропонуємо придумати «антирекламу» певних продуктів харчування.

III. Заклучна частина

Завдання:

Ви повинні розрекламувати продукти шкідливі для здоров'я з найгіршою точки зору, так що б ніхто не захотів ці продукти купувати і вживати, а всім би відразу захотілося бігти повз цих продуктів харчування і ніколи більше про них не згадувати.

У антирекламних цілях можна використовувати такі продукти, як кириешки, газовані напої, чіпси, локшину швидкого приготування, чупа-чупс, супи швидкого приготування, жувальні гумки, гамбургери, хот-доги, «Марс», «Снікерс», попкорн і інші. (10 балів)

**На завершення хочемо подарувати вам хороший настрій.
Пропонуємо до вашої уваги:**

Бліц-вікторина «Овочі»

- Місце, де ростуть овочі. (Город).
- Буває і солодким і гірким. (Перець).
- З нього роблять кетчуп і томатну пасту. (Помідор).
- Овоч, плоди якого самі великі із всіх овочів. (Гарбуз).
- Білокачанна, брюссельська, савойська, кольрабі, листова — це...
(Капуста).
- Овоч, в якому міститься багато вітаміну А. (Морква).
- Їх називають рослинним м'ясом, так як вони містять багато білка.
(Горох і квасоля або боби.)
- З нього готують смачне пюре. (Картопля).
- Родичка кавунів і дынь. (Гарбуз).
- Стеблова ріпа. (Кольрабі).
- Батьківщина помідора. (Америка).
- Назва дикого лука. (Черемша).
- По-італійськи «тартуфель», а по-російськи ... (Картопля).
- Маленький, гіркий, цибулі брат ... (Часник).
- Коли його чистять — плачуть. (Цибуля).
- Насіння стручкового рослини, що вживається в їжу. (Боб).

- Коренеплід. Якщо він парений, то простіше не буває. (Ріпа).
- Продукт соняшника та гарбуза. (Насіння).

Накопичуйте і бережіть своє здоров'я, навчайтеся цього у людей, що вас оточують, займайтеся улюбленою справою, проводьте кожну хвилину життя з користю для себе та інших! Будьте здорові та щасливі!