

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДЕТСКИЙ ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «НАТУРАЛИСТ»

Разработка учебного занятия по теме: Тема: «Рациональное питание»

Возрастная категория 14-17 лет

Автор-составитель:

Соболева Ольга Александровна

педагог дополнительного образования,

ДЭБЦ «Натуралист»

г. Амурск

2022

## **Занятие по теме «Рациональное питание»**

**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.

### **Оформление доски.**

Прикреплены лозунги соответствующие новой теме:

- “Жизнь можно по - разному прожить”,
- “Человек имеет право на здоровье”,
- “Человек - кузнец своего здоровья”,
- “Чистота – залог здоровья”,
- “Здоровье в порядке, спасибо зарядке”.

### **Ход занятия:**

Сегодня мы познакомимся с основными составляющими ЗОЖ и подробно остановимся на правильном питании. В конце классного часа каждый сможет определить: правильно – ли он питается.

**1. 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.

### **2. 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.

**3. 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.

#### **4. Важная составляющая ЗОЖ – 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 питания – “стол”. Наука о питании уходит в глубину веков. Важные положения о рациональном питании можно встретить в трудах Гиппократ, Галена, Авиценны и др. ученых.

**5. 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 требованием – повкуснее. А всегда ли полезно, то что повкуснее?

## 6. Культура питания включает в себя не только отношение к пище, 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 (таблица на экране)

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 работой.

6. При перегреве и сильном ознобе.
7. Когда торопитесь.
8. Перед тем как сесть за руль.

В Англии водителям предписывается 15 минутный перерыв после обеда.

**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.

## **7. 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 относятся и к школьникам.

## **8. Интересно узнать “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.

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.