

Лекторий №2 для учеников 5-11 классов на тему «Мир в твоей тарелке»

Цель: формировать культуру питания как составляющую здорового образа жизни.

Задачи:

- выработка мотивированного отношения обучающихся к проблеме питания;
- корректировка представлений о полезной и здоровой пище;
- побуждение школьников к самопознанию и самосовершенствованию, использованию полученных знаний для укрепления здоровья;
- формирование умения правильно пополнять свой организм питательными веществами;
- расширение знаний и навыков по гигиенической культуре;
- формирование навыков самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
- расширение кругозора школьников в области здорового питания;
- воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью.

Оборудование: бланки анкет, лото «Вредно – полезно», листы с изображением круга, кухонный инвентарь, овощи, фрукты, памятки «Правила здорового питания».

Ход занятия

1. Вступительное слово учителя

На вопрос, как нужно есть, чтобы быть здоровым, еще недавно отвечали: много, жирно и вкусно. Сегодня все больше и больше людей соглашается с тем, что мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить, причем долго и счастливо. Обычно такое прозрение наступает после того, как над нами прогремел гром и поставлен очень неприятный диагноз. Вы лежите в отделении гастроэнтерологии, следовательно, имеете проблемы, вызванные неправильным питанием. Сегодня мы попытаемся разобраться, какое питание принесет пользу вашему здоровью, каким продуктам следует отдавать предпочтение.

2. Вызов: расскажите, как вы питаетесь?

Попробуйте вспомнить, что и в какое время вы едите обычно?

Питаетесь в школьной столовой или покупаете перекус в магазине?

Чтобы узнать о себе больше, ответьте на вопросы анкеты, подсчитайте набранные баллы, сделайте выводы.

Анкета

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

- А) всегда, круглый год – 5 баллов
- Б) иногда, когда заставляют – 2 балла
- В) никогда – 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

- А) 4-6 раз – 5 баллов
- Б) 3 раза – 3 балла
- В) 2 раза – 0 баллов
- Г) 8-7 раз, сколько захочу – 0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

- А) ежедневно, несколько раз – 5 баллов
- Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла
- В) очень редко – 1 балл
- Г) никогда – 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

- А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл
- Б) кашу молочную в 9 часов – 2 балла

- В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов
 - Г) ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов – 0 баллов.
5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
- А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл
 - Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов
 - В) все это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов
 - Г) ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.

Подсчитывается количество баллов.

Если вы набрали 13-15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 9 – 12 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботиться кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

0 – 9 баллов. Вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

3. Актуализация ранее полученных знаний.

Ежедневный рацион большинства людей, к сожалению, далек от идеала. Между тем питание и здоровье стали проблемой далеко не сегодня. Салернский кодекс здоровья XIV века советует:

«...Ты за еду никогда не садись, не узнав, что желудок пуст и свободен от пищи, какую ты съел перед этим...».

«Ужин чрезмерный отнюдь не полезен для наших желудков; чтобы спокойно спалось, перед сном наедаться не надо».

«Если ты хочешь здоровье вернуть и не ведать болезни, тягость забот отгони и считай недостойным сердиться, скромно обедай, о винах забудь, не сочти бесполезным бодрствовать после еды, полуденного сна избегая».

Без умений, без специальных знаний и навыков в таком деле, как полноценное, здоровое питание, порочный круг не разорвать. Давайте разберемся в потребностях нашего организма, научимся давать ему то, что необходимо для активной жизни и борьбы с болезнями.

А знаете ли вы? (викторина для учащихся 9-11 классов)

Давайте выясним, что вы знаете о питании. Трудно отделить правду от фантазии из-за умелого маркетинга, проводимого компаниями, производящими продукты питания. Проверьте ваши знания. Скажите, правда или нет?

Белок может откладываться в виде жира.

Алкоголь может быть использован, чтобы обеспечить энергию мышцам.

Нужно есть мясо, чтобы получать достаточное количество белка.

Высокобелковая диета очень опасна.

Незаменимые жирные кислоты (НЖК) снижают риск сердечных заболеваний.

Маргарины, содержащие углеводы, вредны; масло содержит только натуральные составляющие, это лучший выбор с точки зрения здоровья.

Холестерин – жировая субстанция, содержащаяся в животном жире.

Организм сам может производить холестерин, даже если вы не принимаете его в пищу.

Углеводы должны занимать большую часть вашего рациона.

Для того чтобы сжечь жир, вы должны потреблять углеводы.

Минералы необходимы для свертывания крови.

Витамины могут производиться организмом.

Вот ответы. Взгляните и оцените ваши знания.

Правда: вопросы 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.

Ложь: 2, 3, 12.

С учащимися 5-8 классов мы поиграем в лото «Вредно-полезно». Ведущий называет продукт, а вы должны накрыть его красным жетоном «Вредно» или зеленым «Полезно» и обосновать свою точку зрения.

Яблоки, апельсины, бананы	Сдобные булки, пирожки, хлеб из муки высшего сорта, подслащенные макаронные изделия
Жирная свинина	Хлеб из муки грубого помола или с отрубями
Копченая и сырокопченая колбаса, сосиски	Супы овощные, супы на нежирных мясных или рыбных бульонах
Молоко, твердые сыры, творог, неподслащенные кисломолочные продукты	Вареная или тушеная индейка, нежирное куриное мясо или говядина
Чипсы, фрукты в шоколаде или глазури	Газированные напитки

Свежие овощи и фрукты	Плавленые сыры, копченые сыры, глазированные сырки
------------------------------	---

Жевательная резинка	Несладкие каши
Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, рис	Готовые супы, супы на бульонных кубиках
Соленые орехи, орехи в сахаре	Шоколад, кофе со сливками
Минеральная вода без газа	Тушеные овощи
Зелень	Пепси-кола, кока-кола

Алкогoль	Свежие, сушеные или консервированные фрукты без сахара
-----------------	---

Соленые сухарики, кириешки	Творог
Фастфуд	Газированная вода и соки промышленного производства.
Зелёные овощи	Яйца
Пиво	Молочные продукты
Твердый сыр	Жевательная резинка

Клубника, малина, смородина	Морская рыба
--	---------------------

Комментарии эксперта.

Газированная вода и соки промышленного производства.

Напитки промышленного производства одинаково сильно провоцируют развитие заболеваний сосудов вне зависимости от того, содержится в них сахар, или нет. Эксперты из Ассоциации кардиологов Великобритании проанализировали данные 2.500 человек. В результате было обнаружено, что люди, употребляющие напитки промышленного производства, страдают от болезней сердечно-сосудистой системы на 61% чаще тех, кто исключил их из своего рациона.

Фастфуд.

Любителям всевозможных консервантов, диоксинов, вкусовых добавок, эссенций, эмульгаторов, подсластителей, канцерогена, острых приправ и консервов следует знать, что быстрая еда, пришедшая к нам с Запада с красивым названием «Фастфуд», не просто очень вредна для нашего организма, а катастрофически опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью. Помимо того что наш желудок и кишечник просто-напросто не приучен к такой пище, жирной и тяжелой, она не содержит никаких полезных веществ, она очень жирная, содержит много калорий. Куда легче и полезней для нашего организма употреблять в пищу то, что веками ели наши предки - традиционные каши из различных круп, первые блюда на обед и множество своих овощей и фруктов, которые несут наименьшую опасность возникновения на них аллергии. В пунктах питания с подобным названием - вроде «Макдональдса» или «Кентаки Чикенз» - буквально все продукты жарения - сэндвичи, гамбургеры, картофель фри и жареные куры - содержат окисленный холестерин, который способствует ускорению развития атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Кроме этого, частое употребление быстрой пищи чревато возникновением сердечных заболеваний, аллергии, ожирения, диабета, расстройством желудка и печени.

Жевательная резинка.

Основой жвачки - резиновая субстанция из синтетических полимеров, к которым могут добавлять смолы хвойных деревьев или сок дерева саподилла.

В жвачке можно найти подсластители, ароматизаторы, красители, консерванты, загустители, стабилизаторы, глазирователи. Многие жуют резинку часами, но максимум 10 минут 3-4 раза в день. Когда вы жуёте, полость рта контактирует с внешней средой - микробы собираются во рту. Использовать жвачку можно лишь после еды. Иначе выделяется слюна, потом рефлексивно желудочный сок. А пища не поступает - страдает слизистая оболочка желудка, может возникнуть гастрит.

3. Актуализация и обогащение субъектного опыта обучающихся.

Творческое задание: «Загляни в свою тарелку»

Теперь, когда мы выяснили, что углеводы, жиры и белки – необходимое топливо, а витамины и минералы нам просто необходимы, самое время заглянуть в свою тарелку. Перед вами на листочках начертан круг, символизирующий тарелку. Разделите тарелку на

части и нарисуйте свой обед. Проверьте, какая пища занимает больше всего места. Обучающиеся демонстрируют свои тарелки.

Комментарии эксперта.

Углеводная пища должна занимать там больше всего места, к примеру, овощи и рис. Самая маленькая площадь должна быть с высоким содержанием белка: мясо и рыба. Если именно эту картину вы созерцаете на своем блюде, то оптимальное соотношение питательных веществ – углеводов, жиров и белков – достигнуто, замечательно! Если большая часть тарелки покрыта мясом или рыбой, то ваш рацион содержит избыток «жирных» калорий, а это ведет к ожирению и повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Ролевая игра-импровизация.

Важно не только то, что мы едим, но и как мы это делаем.

Ролевая игра-импровизация: ужин в семейном кругу (дети делятся на разновозрастные группы, договариваются о том, что будут изображать).

Как вы думаете, принесет ли пользу пища, съеденная в такой обстановке? Почему?

Собралась семья за обедом или ужином, и пошли разборки, выяснения отношений, планирование важных и трудных дел. Спросите-ка у родителей, что они только что проглотили. А сами вы заметили, сколько пищи перекечовало в ваш желудок, не оставив о себе никаких приятных воспоминаний и даже не дав чувства сытости? Это прямой путь к гастриту. И не только... Мы пропускаем самую ценную, энергетическую, часть пищи. Чтобы этого не случилось, кушайте в тишине, как рекомендовали наши предки: **«Когда я ем, я глух и нем»**.

Сосредоточьтесь на вкусе пищи, отбросив все остальные мысли. Усвоение тонких, насыщенных Живой Силой компонентов происходит только во рту. Нужно делать не менее 40 жевательных движений на одно глотательное. И не отвлекаться. Если, тщательно жуя, думаете о неприятном или желаете кому-нибудь зла, то пища становится ядом.

5. Творческое задание. Радость от свидания с кастрюлей

С премудростями поглощения пищи разобрались, перейдем к законам готовки. Да, да, и здесь свои правила. Посмотрим сценку: «Мама попросила приготовить обед».

Что вы заметили? Какие ошибки допустила наша повариха? (беспорядок на кухне, миска с отбитой эмалью, без фартука, волосы распущены, шум, споры, разговоры по телефону, ругалась, чистя лук, готовила без настроения, не помыла руки и овощи)

Как вы думаете, еда получилась вкусной и полезной?

Собираясь приготовить вкусную еду, следует настроиться на хороший лад, налить в кастрюлю воды и подумать: «Сейчас сварю совершенно замечательный суп, невероятно вкусный, просто восторг! А мясо выйдет нежным и мягким!». Улыбайтесь, улыбайтесь! Смеяться очень полезно. Но я ведь не предлагаю вам желать картошке доброго утра и спрашивать лук о самочувствии. Опытные хозяйки, простоявшие у плиты десятков лет, очень хорошо знают: если подошла к разделочной доске с мрачным настроением и подумала: «О, черт! Как мне надоела эта возня с луком и морковкой!» - все, ничего вкусного не получится.

Поэтому, начиная кашеварить, постарайтесь выбросить из головы негативные мысли, не смотрите боевики и ужастики, не слушайте рок, не ругайтесь с домашними, не болтайте по телефону – и суп выйдет на славу.

Комментарии эксперта: гигиена продуктов питания.

Пища может служить не только источником необходимых и полезных пищевых веществ, но и носителем ряда вредных (и даже опасных) для организма микробов, бактерий. Они попадают в пищу различными путями: в результате загрязнения воды, используемой для приготовления пищи, при нарушениях санитарных правил в процессе производства этих продуктов, при загрязнении продуктов мухами и другими насекомыми и др. Яйца могут быть причиной массовых заболеваний сальмонеллезом. Для того чтобы избежать этого, яйца следует обязательно варить, не использовать их в сыром виде. Однако важнейшим фактором все же остается несоблюдение элементарных правил личной гигиены. Вот почему все эти заболевания нередко называют «болезнями грязных рук». Отсюда первое правило профилактики кишечных инфекций - обязательно мойте руки перед тем, как начать прием пищи. Второе правило - обязательное тщательное мытье кипяченой водой овощей и фруктов, которые вы используете в питании без дополнительной тепловой обработки, в особенности тех, которые растут на земле (огурцы, помидоры, укроп, петрушка, клубника и т.д.). Это необходимо по той же причине, что и мытье рук. В земле «прячутся» сотни болезнетворных микроорганизмов, которые легко попадают на поверхность овощей и фруктов, а оттуда в желудочно-кишечный тракт. Наконец, третье правило, очень близкое по смыслу к первым двум, - соблюдение максимальной чистоты на кухне. Дело в том, что несъеденные остатки пищи, невымытая грязная посуда, грязный кухонный стол - прекрасное «поле деятельности» для различных микробов, которые с «удовольствием» интенсивно растут в этих условиях и легко могут продлить затем свой рост в пищеварительном тракте взрослых и детей.

Употребляете ли вы пищу, приготовленную или разогретую в микроволновой печи?

Комментарии эксперта.

Вред микроволновки давно научно доказан. Микроволновая печь имеет в своем составе магнетрон. В нем как раз и заключается **вред микроволновки**. Это устройство, которое преобразует электрическую энергию в сверх-высокочастотное (СВЧ) электрическое поле. Это поле как раз и взаимодействует с молекулами воды в пище. Поэтому посуда, в которой находится пища, не нагревается в микроволновке сама по себе, а только от нагретой пищи. Микроволны так действуют на молекулы воды в пище, что те начинают вращаться с частотой миллионы раз в секунду. Возникает молекулярное трение, которое как раз и нагревает пищу. Но такое трение причиняет ущерб молекулам и волокнам пищи, микроволны в процессе излучения убивают все живое в пище, вызывая ее распад. советские ученые исследовали тысячи рабочих, которые работали с радарными установками и получали микроволновое излучение, схожее по воздействию микроволновых печей. В результате исследований советских ученых было опубликовано международное предупреждение о том, что **микроволновые печи и другие электромагнитные устройства представляют опасность для здоровья человека**, и с 1976 года применение микроволновых печей в СССР было запрещено, к сожалению, только на некоторое время.

Вот данные и факты от проведенного в США в 1992 году исследования «Приготовление пищи в микроволновой печи»: «С медицинской точки зрения, считается, что введение в человеческий организм молекул, подвергшихся воздействию микроволн, имеет гораздо больше шансов причинить вред, чем пользу. Пища из микроволновой печи содержит

микроволновую энергию в молекулах, которая не присутствует в пищевых продуктах, приготовленных традиционным путём». Отмечено, что аминокислоты, которые находятся в продуктах, под воздействием микроволн преобразуются в токсичные формы. Исследование установило изменение состава крови у людей, которые употребляли разогретые в микроволновке овощи и молоко. То есть съеденные после микроволновой печи продукты приводили к изменениям крови. Уровень холестерина повышался, а гемоглобин снижался.

6. Мотивация мыслительной деятельности учащихся.

Продукты могут быть лекарством

С помощью многих продуктов питания народная медицина издревле лечит самые разные недуги.

Возьмем, к примеру, молоко. Какую песенку вы знаете про этот замечательный продукт? («Пейте, дети, молоко, будете здоровы!»)

Вскипятите стакан молока, добавьте 1 чайную ложку меда, выпейте перед сном. Помогает **от кашля**.

При насморке закапайте в нос свежееотжатый чесночный или луковый сок, смешанный с молоком.

От икоты выпейте маленькими глотками стакан теплого молока.

Отгадайте загадку:

Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже сможем мы

Лук считался у египетских крестьян не только одним из любимейших кушаний, но и священным растением. Скромная луковица своей формой напоминала древним Луну. Жрецы не принимали в пищу лук – земное подобие Луны.

В отличие от жрецов рабы и крестьяне при постройке пирамиды Хеопса съели лука и чеснока на сумму 1600 талантов серебра, что в переводе на наши деньги составляет 2 миллиона рублей.

Если в городе свирепствует эпидемия гриппа, надо каждый день есть лук и чеснок. Не зря говорили в старину – «Лук от семи недугов».

Отгадайте загадку:

Лето целое старалась:

Одевалась, одевалась...

А как осень подошла,

Нам одежды отдала.

Сотню одежонок

Сложили мы в бочонок

В капусте содержится очень много витаминов. Издавна на Руси квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное – в ней сохраняются витамины. Знаменитый английский мореплаватель Джеймс Кук вез с собой на корабле 60

бочек квашеной капусты. Именно благодаря квашеной капусте, Кук и его спутники были здоровы и выдержали испытания на своем пути.

Теперь-то мы знаем, что не потерять бодрость и сохранить здоровье отважным мореплавателям помогли содержащиеся в квашеной капусте витамины.

Мало кто знает, что капусту впервые попробовали в Испании. Там ее называли «ащи». Возможно, от этого названия образовано слово «щи». Римляне по форме овоща называли его «капут», что означает «голова».

Отгадайте загадку:

В бордовых корнеплодах

Лекарство от запоров.

Давленье понижает

И кровь оздоравливает.

Салат – от ожиренья.

А сок – от воспаления

Свекла у древних персов служила символом ссор, раздоров и сплетен. Кто хотел насолить недругу, подбрасывал ему в дом ветвистую свеклу. Свеклу вручали и незадачливому жениху у саксов. Это означало, что молодой человек не понравился девушке.

Отгадайте еще загадку:

Ягода красна,

Ягода вкусна.

Режь да соли!

Ешь да хвали!

Помидоры родом из Южной Америки. Местные народы называли его «томаталь», что означало «крупная ягода». А в Италии помидоры называли «золотыми яблоками».

7. Рефлексия.

Творческая группа старшеклассников вызвалась приготовить фруктовый салат и угостить им всех присутствующих. Включим негромкую приятную музыку, и, пока наши кулинары с удовольствием колдуют над яблоками и бананами, мы вспомним все, что узнали на этом занятии, и составим памятку.

«Правила здорового питания»

1. Пища должна быть разнообразной (растительной и животной).
2. Необходимо поддерживать нормальный вес.
3. Больше употреблять фруктов и овощей.
4. Меньше употреблять сладкого, соленого, копченого,
5. Не употреблять газированные напитки, фастфуд, чипсы, сухарики.
6. Не использовать в пищу невымытые овощи, фрукты и ягоды.
7. Соблюдать режим питания.

А каким должен быть этот режим?

Вместе с детьми заполняется таблица.

Режим питания

	Первая смена	Вторая смена
Первый завтрак	7.00-8.00	8.00-8.30
Второй завтрак	11.00	нет
Обед	15.00	12.30
Полдник	нет	16.30
Ужин	20.00	20.30

Всем обучающимся раздаются памятки.

Учитель: Повесьте эту памятку над своим рабочим столом. Каждую неделю, например в субботу, проверь себя и выстави себе отметку. За каждое выполняемое правило ставится один балл.

Используемая литература и источники:

Энциклопедия для детей. Т.2 Биология. М.: Аванта+, 1995.

Рохлов В., Теремов А., Петросова Р. Занимательная ботаника. М.: АСТ-Пресс, 1998.

Захаров В.И. Здоровье в руках человека (пословицы, поговорки, афоризмы). Кишинев: Штиинца, 1972

Сборник сценариев Рябцевой И. Ю., Ждановой Л. Ф. "Приходите к нам на праздник" - Ярославль: "Академия развития", 1999.

<http://www.zdoroviedetey.ru/node/2868>

<http://do.gendocs.ru/docs/index-783.html>