

МОУ «Шерегановская основная общеобразовательная школа»

## **«Правильное питание – залог здоровья»**

Выполнила  
Федорова Елена Анатольевна  
Учитель начальных классов

2020г.

## Аннотация

Рациональное, т.е. правильное питание является важнейшей составной частью здорового образа жизни.

В современное время препятствием рациональному питанию является не только недостаточная материальная обеспеченность значительной части населения, но и отсутствие или недостаток знаний о том, как нужно питаться, какие продукты следует предпочесть, от чего отказаться.

Цель методической разработки: формирование позитивной оценки здорового образа жизни у школьников и их родителей, углубление представлений о рациональном питании, а, значит, здоровом образе жизни.

## Рецензия

Формирование здоровья подрастающего поколения, полноценное развитие его организма – одна из основных проблем в современном обществе. Рациональное, т.е. разумное, питание является важнейшей составной частью здорового образа жизни: оно помогает сохранить здоровье и реализовать резерв долголетия организма. В наше время препятствием рациональному питанию является не только недостаточная материальная обеспеченность значительной части населения, но и отсутствие или недостаток знаний о том, как нужно питаться, что следует предпочесть, от чего отказаться.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения и др.

Дети склонны считать себя взрослыми людьми, часто они пытаются самостоятельно регулировать свой рацион. Но, кроме общей неграмотности в вопросах питания, на них влияет еще и очень агрессивная реклама не самых полезных продуктов – сладостей, лимонадов, жвачки и даже пива.

Цель методической разработки: формирование позитивной оценки здорового образа жизни, углубление представлений детей о рациональном питании, побуждение их к разумному, бережному отношению к своему здоровью.

Данный материал имеет огромное воспитательное значение: развитие ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья и формирования привычки к здоровому, полезному питанию.

Работа с обучающимися на занятиях строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с обучающимся, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

На уроках используются современные педагогические технологии, которые помогают заинтересовать учащихся вопросами правильного питания. Дети получают новые сведения о правильном питании.

**Тема** «Правильное питание-залог здоровья»

**Цели:**

*Образовательные* – в ходе творческой работы актуализировать знания школьников о современном состоянии пищевых ресурсов, расширить представления детей о рациональном питании

*Развивающие*- развивать интерес к здоровому образу жизни

*Воспитательные*-воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, формирование важности соблюдения режима питания

**Задачи:**

- Убеждение детей и родителей в необходимости и важности соблюдения режима питания.
- Стимулирование желания готовить вкусную и здоровую пищу.
- Привлечь внимания семьи к проблеме сохранения здоровья детей.
- Развитие умения школьников выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

## Выступление

Здравствуйте! Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья, делимся друг с другом частичкой своего здоровья. А что такое здоровье? Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, которое позволяет человеку жить счастливо и достигать целей, соответствующих его возможностям. Вы хотите, чтобы Ваш ребенок был здоров? Вопрос риторический. Но одного желания мало. Необходимо позаботиться о создании определенных условий. Каких? Здоровье зависит от многих условий, но главным среди них является ЗОЖ. Какие правила ЗОЖ вам известны? Напомню: режим дня, занятие спортом, отказ от вредных привычек, соблюдение гигиены, правильное питание, прогулки на свежем воздухе и т.д. Я предлагаю вам сегодня подробно остановиться на правильном питании. Провела анкетирование учащихся школы.

И вот что получилось.

Изучив пищевой рацион школьников, я выяснила, что большинство учеников питаются неправильно. Мало поступает в организм ребенка овощей и фруктов, крупяных изделий, рыбных продуктов. В наше стремительно летящее время, когда дел невпроворот, когда некогда как следует выспаться, мы совершенно забываем о своём здоровье. Наши дети вместе с нами «перекусывают» чипсами, запивают лимонадом сомнительного производства. Зачастую, до полуночи сидят у компьютера «лишь бы не мешали»! А о здоровье вы задумываетесь тогда, когда «подкатило» хроническое заболевание. Вы не задумывались, что целое поколение выросло именно так? Отсюда ослабленные физически дети, отсюда детские хронические заболевания, которые раньше встречались только у пожилых людей. Ещё древнегреческий философ Сократ (470 - 399 до н.э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма. Хотя ваш ребенок уже подросток и ходит в школу, он все еще требует огромного количества заботы и внимания. Правильное питание детей школьного возраста – залог здоровья в будущем. Именно поэтому важно узнать о нем как можно больше.

Итак, что же такое правильное питание – питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

В целом полноценное питание как пищевая пирамида.

1. В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола ("бородинский", "докторский" и другие). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. В дневном рационе

и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная. Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них организму будет больше пользы. Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.

2. Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи. Ягоды - настоящий клад витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.

3. В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день. Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки. Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

4. Молоко любят многие.

И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

5. На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в рационе школьника. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы

подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

Воспитать у детей привычку и вкус к здоровой пище дело нелегкое, требующее терпения, настойчивости и твердости. Не все дети любят то, что полезно. Часто они отказываются от молока, рыбных, овощных блюд, предпочитая сладости, закуски. Да и родители нередко стремятся дать детям дорогостоящие деликатесы в ущерб необходимой «норме» молока, творога, рыбы, забывая или не зная, что изысканный продукт или блюдо нередко по своему химическому составу уступает «простой» обыденной пище. Ребенка нужно приучать есть все блюда, которые готовятся в семье, или предлагаются в составе школьного завтрака или обеда. Конечно, нельзя полностью лишать детей конфет, пирожных, мороженого. Сладости следует давать во время приема пищи: например, на десерт можно предложить ребенку мороженое, к чаю пастилу, мармелад, мед, повидло, пирог, кусок торта.

Правила здорового питания школьника.

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательнее в одно и то же время.
3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
4. Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
5. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.) витаминов и микроэлементов. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.

Хотелось особое внимание уделить вредным продуктам, от которых стоит отказаться детям и взрослым.

Познакомьтесь же с этой «вредной десяткой», чтобы знать своего врага в лицо.

1. Леденцы, жевательные конфеты, пастила и мармелад неестественно ярких расцветок.

Помимо зашкаливающего за все разумные рамки количества сахара, в этих сладостях содержатся и особенно опасные для нашего организма красители и ароматизаторы, в буквальном смысле убивающие клетки человеческого организма.

2. Чипсы, картофель фри.

Эти, безусловно, вкусные, продукты вредны не только для фигуры, но и для здоровья вообще, ведь они представляют собой богато сдобренную химическими улучшителями вкуса и специями смесь легкоусваиваемых углеводов и жиров.

3. Газированные напитки.

В одном стакане сладкой воды с газом содержится больше трех ложек сахара! Плюс к этому –красители и ароматизаторы, которые в мгновение ока разносятся по организму благодаря углекислому газу. А знаете ли вы, что небольшой кусочек мяса может раствориться в кока-коле уже через сутки. Несмотря на то, что кока-кола это напиток, его очень хорошо используют в быту, например кола хорошо удаляет накипь из чайника, хорошо прочищает канализацию и даже справляется с ржавчиной. Кроме этого кока-кола неплохой пятновыводитель. А также если вам на одежду прилипла жвачка, то благодаря коле она твердеет и отлепляется без труда.

#### 4. Шоколадные батончики.

Огромное количество сахара, содержащееся в них, очень быстро вызывает привыкание: человек буквально не может и дня прожить без очередного «Марса» или «Сникерса».

#### 5. Колбасы и сосиски.

Даже самые безобидные на вид сорта («Докторская» колбаса или «Молочные» сосиски) содержат большую долю вредных для человека жиров – нутряного сала, свиной шкурки – а также соль и специи в далеко не полезном количестве. К тому же, сегодня до 80% колбасных изделий содержат трансгенную сою, воздействие которой на человеческий организм до конца еще не изучено.

#### 6. Жирное мясо.

Излишнее количество животного жира ведет к образованию холестериновых бляшек, следствием чего становятся заболевания сердечнососудистой системы.

#### 7. Майонез, кетчуп, фабричные соусы.

Эти продукты, которые для многих являются каждодневной добавкой ко всем блюдам, не только крайне калорийны, но и насыщены химически сгенерированными вкусовыми добавками, загустителями и ароматизаторами и, к тому же, содержат в большом количестве уксус, который может привести к серьезным поражениям органов желудочно-кишечного тракта.

#### 8. Продукты быстрого приготовления.

О какой-то пользе данной категории продуктов говорить не приходится: для ускорения приготовления в них добавляют рекордное количество химикатов, что не может положительно сказаться на здоровье употребляющих их людей.

#### 9. Соль.

Нарушения сна, гипотония, отеки – это далеко не все проблемы, возникающие из-за употребления слишком соленой пищи. Люди редко могут полностью отказаться от «белой смерти», но для сохранения нормального самочувствия нужно хотя бы свести ее потребление к минимуму.

#### 10. Алкоголь.

Не стоит верить тем, кто утверждает, что в малых дозах спиртные напитки полезны. Наоборот, даже одна рюмка алкоголя способна помешать усвоению витаминов, нарушить кровообращение и вызвать проблемы с желудком. Да и о калорийности спиртного тоже забывать не следует.

Закончить выступление хочу известной мудростью: «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Уважаемые родители, помните! Главное-это здоровье вашего ребенка и улыбка на его лице.

## Приложение 1

### Анкета «Правильное питание – основа здоровья».

Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?



- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да
- 2) нет

### **КЛЮЧ К РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТИРОВАНИЯ**

Проанализируйте своё питание, ответьте на вопросы, выберите для себя правильный ответ:

- 1) -1 балл;
- 2) - 2 балла;

3) -3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и сумму соотнесите с критериями.

### **Критерии.**

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!