

КЛАССНЫЙ ЧАС

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

8 КЛАСС

Цель занятия:

1. Развивать у школьников представление о правильном питании.
2. Формировать потребность в правильном питании.
3. Дать представление о вреде для здоровья, наносимом фаст-фудом.

Оборудование:

На доске написаны тема занятия «Едим, чтобы жить!» и изречение: «Мы суть то, что едим»

Таблица № 1 «Пищевые добавки»

Таблица № 2 «Содержание витаминов в продуктах».

Раздаточный материал: *карточки №1, №2, №3*

Листы ватмана (или запись на доске), отражающие содержание карточек.

Ход мероприятия:

1. Вступительное слово учителя.

Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Одной из составляющих здорового образа жизни является правильное питание.

Что же значит правильное питание? Питание – это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет также значение для профилактики преждевременного старения.

У организма есть специальные регуляторные органы, позволяющие использовать из принятой пищи и усваивать необходимые питательные вещества, в таком количестве, которое ему требуется в данный момент. Кроме того, многие вещества человеческий организм не в состоянии синтезировать в процессе обмена, они должны поступать с пищей, иначе возникают болезни, связанные с неполноценным питанием.

Питание должно быть умеренным, разнообразным, сбалансированным по калорийности с учетом затрат на трудовую деятельность и возрастных особенностей организма.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. В связи с этим организм детей испытывает потребность во всех пищевых веществах, источниках пластического материала и энергии.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в возрасте, развитие рахита, малокровия, ожирения, аллергические проявления, расстройства пищеварения. Состояние иммунитета определяется не столько количественной стороной питания, сколько его качеством и биологической ценностью, кроме того, рациональное полноценное питание повышает устойчивость детского организма к резким колебаниям температуры и влажности воздуха, воздействию различных вредных экологических факторов.

Питание оказывает определенное воздействие и на развитие центральной нервной системы, интеллекта. В такое время – время больших перегрузок, значительного потока информации, ускоренных темпов жизни, возможностей возникновения стрессовых ситуаций – следует помнить, что правильное питание в детском возрасте во многом содействует формированию организма, способного преодолеть сложности жизни.

2. Актуализация проблемы правильного питания посредством самоанализа гастрономических предпочтений подростков и причин, определяющих эти предпочтения.

–Индивидуальная работа учащихся с карточкой № 1.

Карточка №1

<i>Как вы считаете, зачем люди едят?</i>	
Чтобы жить	чтобы успокоиться
Чтобы получить энергию	чтобы расти
Для удовольствия	чтобы оставаться здоровым

Наиболее частые ответы отмечаются на доске и обсуждаются. Делается вывод о правильности представлений учащихся о причинах, заставляющих людей поглощать пищу. Необходимо предупредить учащихся об опасности «заедать» стресс или перехватывать на ходу «что-нибудь вкусненькое», так как это может привести к неправильному формированию пищевого поведения и, как следствие, к развитию ожирения.

– Индивидуальная работа учащихся с карточкой №2. Анализ рациона питания учащихся. Наиболее частые ответы фиксируются на доске.

Карточка №2

<i>Отметьте продукты, которые вы употребляли вне школы не менее 2 раз за последнюю неделю.</i>	
Группа I	Группа II
Хлеб из муки грубого помола или с отрубями, хлебцы, завтрак из цельных зерновых хлопьев, несладкие каши, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, рис	сдобные булки, пирожки, хлеб из муки высшего сорта, подслащенные макаронные изделия
Молоко, твердые сыры, творог, неподслащенные кисломолочные продукты	сгущенное молоко, плавленые сыры, копченые сыры, глазированные сырки
Супы овощные, супы на нежирных мясных или рыбных бульонах	готовые супы, супы на бульонных кубиках
Вареная или тушеная индейка, нежирное куриное мясо или говядина	жирное мясо, жирные колбасы, паштеты, копченая и сырокопченая колбаса, магазинные пельмени
все свежие овощи и фрукты; тушеные овощи, варенный или запеченный картофель, зелень, свежие, сушеные или консервированные фрукты без сахара	чипсы, фрукты в шоколаде или глазури
желе, пудинги на основе молока с фруктовый салат	соленые орехи, орехи в сахаре
черный чай, кофейные напитки, минеральная вода без газа, безалкогольные напитки без сахара	шоколад, кофе со сливками, газированные напитки, алкоголь

Беседа с учащимися:

– Проанализируем получившиеся результаты: продуктов какой группы оказалось больше в вашем недельном рационе?

Работа с карточкой № 3. Наиболее частые ответы отмечаются на доске и обсуждаются.

Карточка № 3

Какие из ниже перечисленных причин является для вас важными при выборе продуктов питания? (укажите другие причины, если есть)

Голод	вкус	любимое	осознание полезности данного продукта
Запах	общение	нелюбимое	
Семейные традиции	реклама	место жительства	Сложность/ легкость в приготовлении
Цена	упаковка	мнение сверстников	

Наиболее частые ответы отмечаются на доске и обсуждаются. В зависимости от полученных результатов делается вывод о правильности причин, определяющих пищевую культуру человека.

3. Слово учителя. Информация о вреде и пользе основных продуктов, относимых к группе полезных и вредных.

Примечание. Порядок сообщения о свойствах продуктов определяется преобладанием данной группы продуктов в рационе питания учащихся. Так, если учащиеся предпочитают продукты из II группы, то первоначально следует рассказать об их вреде для организма; если в рационе учащихся преобладают продукты из I группы, нужно акцентировать внимание на преимуществах данной группы продуктов, а затем обратиться к информации о вреде продуктов из II группы.

Обозначения пищевых добавок на букву Е появились на всех упаковках продуктов питания в России после 1996 года.

Надпись на упаковке "Е124, являясь безопасной пищевой добавкой, разрешенной стандартами ЕС", не гарантирует безопасность добавки! Во-первых, это не означает, что данную добавку можно употреблять в любом количестве. Во-вторых, не всё разрешенное в Европе - разрешено в России.

Таблица №1

Пищевая добавка	Где содержится	Чем опасна
Е100- 199 – красители	используют в конфетах, мороженом, кондитерских изделиях, напитках	нередко вызывают пищевую аллергию.
Е231 и Е232 -консерванты Е250 и Е251	в производстве различных колбас, мясных продуктов с длительным сроком хранения и консервов	вредны для кожи вызывают разнообразные аллергические и воспалительные реакции, головную боль, печеночные колики, раздражительность и утомляемость
Е311 Е320 и Е321- консерванты	входят в состав некоторых жировых продуктов (маргарина, майонезов) и жевательных резинок	могут вызвать аллергию и астматический приступ, задерживают воду в организме и повышают содержание холестерина.
Красители и консерванты плохо влияют на иммунную систему, нарушают естественную		

микрофлору кишечника. А функциональные нарушения кишечника порой приводят к онкологическим и сердечно-сосудистым патологиям. При этом нарушается обмен веществ и страдает печень.		
Е 499 - загустители, стабилизаторы	майонезы и йогурты	Могут спровоцировать болезни пищеварительной системы, отрицательно влияют на печень, вызывают расстройство желудка
Усилитель вкуса глутамат натрия Е621	почти во всех рыбных, куриных, грибных, соевых полуфабрикатах, а также в чипсах, сухариках, соусах, различных сухих приправах, бульонных кубиках и сухих супах.	эта пищевая добавка оказывает неблагоприятное воздействие на сетчатку глаза. 30 % людей, часто употребляющих пищу с глутаматом натрия, жалуются на головные боли, повышенное сердцебиение, слабость в мышцах, жар и распирание в груди.
Добавка успешно маскирует низкое качество исходного продукта, например, старое или низкосортное мясо. Эта аминокислота и ее соли участвуют в передаче импульсов в центральной нервной системе, оказывают возбуждающее действие и применяются в психиатрии. В чистом виде это вещество не имеет ни вкуса, ни запаха, но усиливает вкус любого блюда. Человеку, который часто употребляет глутамат натрия, натуральная пища кажется безвкусной, поскольку рецепторы распознавания вкуса утрачивают чувствительность. Так человек попадает в зависимость от «лакомой приправки».		
Е 900 - 999.—пеногасители, глазирователи, подсластители, разрыхлители	Эти добавки предупреждают или снижают образование пены, создают блестящую гладкую оболочку, обеспечивают продукту сладкий вкус и делают тесто более пышным.	Пеногасители, глазирователи и разрыхлители не представляют для организма большой опасности
Аспартам	входит в состав более 6000 продуктов, широко используется в производстве прохладительных напитков. Повышает аппетит и вызывает жажду	нередко вызывает головную боль, звон в ушах, аллергию и депрессию

Во многих городах страны уже не сыщешь таких прилавков, на которых в любое время нельзя купить помидоры с огурцами. Они не мерзнут и не гниют потому, что в них добавлены гены арктической камбалы. А хлебешек пекут из пшеницы, которая не боится засухи из-за того, что ей вживили ген скорпиона. Кролики с геном медузы светятся в темноте. Есть еще коровы, дающие много молока нужной жирности. Таких животных-мутантов и растения выращивают в основном в США, странах Латинской Америки, Китае и Австралии. Трансгены оттуда в огромных количествах попадают и к нам. По официальной статистике 85% импортных продуктов содержат организмы генной инженерии. Российские производители продовольствия не отстают от коллег ни на шаг.

Что же касается колбас, котлет и пельменей, то тут критерий определения содержания в них трансгенов прост. Если цена продукта заметно превышает цену хорошего мяса без костей, то можно быть уверенным, что там вредных добавок почти нет. Но таких продуктов становится все меньше.

Заметьте, стоимость мяса увеличивается процентов на 30% в год. А цены на продукцию из него растут медленнее. Дело в том, что производители предпочитают снизить качество мясных изделий, чтобы мы с вами покупали их как можно чаще. И самый популярный суррогат - трансгенная соя и другие "прелести" генной инженерии, которые стоят очень и очень дешево. Ими, по самым скромным подсчетам, напичкано более половины продуктов из мяса. Впрочем, такая же беда и с молочными продуктами, кетчупами, майонезами, хлебобулочными и кондитерскими изделиями.

Вывод: продукты фаст-фуда содержат очень мало питательных веществ, необходимых организму. Если бы в них не было химических усилителей вкуса, мы бы никогда не стали употреблять их в пищу. Помните, что употребление продуктов, указанных в таблице, возможно только в ограниченном количестве и не чаще 1 раза в неделю.

Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь посмотрим, какие продукты необходимо есть, чтобы оставаться здоровым.

Таблица № 2.

Содержание витаминов в продуктах

Название витамина	Зачем он нам?	Где его найти?
Витамин А (бета-каротин)	Отвечает за развитие органов зрения, формирование костей, здоровое состояние зубов, волос, кожи.	Овощи и плоды оранжевого и жёлтого цвета, печень, рыбий жир, яйцо, масло, сыр.
Витамин Е	Защищает и предупреждает сердце и сосуды о возможных болезнях	Растительное масло, печень, зелёные овощи, крупы, семена подсолнечника.
Витамин Д	Содержит фосфор и кальций для зубов и костей	Морская рыба, молоко, яйцо, сыр, шампиньоны.
Витамин С (аскорбиновая кислота)	Сохраняет здоровыми дёсны, зубы, сосуды, кости. Противостоит усталости и образованию вредных веществ в желудке.	Цитрусовые, клубника, сладкий перец, смородина, шиповник, капуста, картофель, киви, кислые яблоки.
Витамин В1	Укрепляет нервную систему, повышает аппетит.	Свинина, печень, хлеб грубого помола, рис, чечевица, горох, овсянка, лесной орех.
Витамин В2	Превращает вещества в энергию. Отвечает за рост и защиту кожи.	Молочные продукты, кукуруза, куры, мясо, рыба, зелёные овощи.
Витамин В3	Даёт стимул для правильной работы нервной сердечно-сосудистой систем, помогает дышать каждой клеточке, нормализует водно-солевой обмен.	Печень, арахис, сардины, скумбрия, говядина, шампиньоны, абрикос, банан, персик.
Витамин В6	Участвует более чем в 60 процессах нашего организма, в том числе кроветворения, пищеварения, обмена жиров.	Зародыши пшеницы, лосось, сардины, соя, цыплята, почки, печень, яйцо, арахис,

		грецкие орехи, коричневый рис.
Витамин В9	Участвует в обмене жиров, белков. Влияет на процесс роста, состояние клеток крови, необходимых для образования гемоглобина.	Соя, кукуруза, печень, яичные желтки, дрожжи, крупы, морковь, шпинат, арахис.
Витамин В 12	Чем больше вы едите белковой пищи, тем больше требуется витамина В12.	Мясо, яйцо, сыр, почки, печень, молоко, творог, сельдь, форель, крольчатина.
Витамин К	Участвует в процессе свёртывания крови.	Зелёные овощи, яйца, мясо, крупы, капуста, шпинат, творог.
Фолиевая кислота	Необходима детям в период быстрого роста, основной участник образования гемоглобина и правильного развития будущего ребёнка (зародыша)	Листовые овощи, дрожжи, печень, арахис, чечевица, апельсины, почки, фасоль, бананы, брюссельская капуста, брокколи.

Анализируя таблицу, делаем вывод о полезности тех и или иных продуктов по содержанию в них необходимых организму веществ. Определяем, какие полезные продукты доступны нам в процессе ежедневного питания.

4. Подведение итогов.

Учащимся предлагается высказаться по вопросам:

- Что нового и полезного они узнали?
- Соответствует ли их представление о правильном питании тому, что они узнали на классном часе?

Письменно ответить на вопрос: «Изменится ли Ваш ежедневный рацион после сегодняшнего классного часа? Обоснуйте свой ответ»

При подготовке использованы материалы:

<http://www.openclass.ru/lessons/35619>
http://www.hameleon.su/2008_141_65_med.shtml
http://www.msmsu.ru/zob/fresh_2_1.htm
<http://www.meat.su/?news/industry/details/4346>
<http://school24.stsland.ru/6m.htm>