

Классный час «Питание и здоровье»

Влияние продуктов питания на самочувствие и работоспособность человека

Вещества, содержащиеся в пище, являются так называемым строительным материалом для клеток нашего организма. Даже незначительное нарушение в питании подтачивает здоровье человека, понижает его работоспособность. Только сбалансированное питание обеспечивает нормальный обмен веществ, что способствует укреплению здоровья.

Предлагаем вашему вниманию **классный час «Питание и здоровье» (11 класс)**, направленный на расширение знаний учащихся о здоровом питании.

Цель: формирование у учащихся культуры питания.

Задачи:

- активизировать познавательную деятельность учащихся;
- пробудить интерес к здоровому питанию;
- формировать у учащихся желание заботиться о своем здоровье.

Ход классного часа

Учитель. Здравствуйте! Сегодня мы будем говорить о здоровье! Но понятие «здоровье» очень многогранно, поэтому прежде чем объявить тему классного часа, поднимите, пожалуйста, руки те:

- ✓ кто считает себя здоровым на 100 %;
- ✓ у кого зрение ниже нормы;
- ✓ кто в течение одного года болеет несколько раз;
- ✓ у кого бывает плохое настроение и самочувствие;
- ✓ кто занимается не в основной группе по физкультуре;
- ✓ кто до сих пор не поднял ее ни разу.

Мы определили, что среди нас нет абсолютно здоровых людей. А сейчас выясним, что входит в понятие «здоровье» и под влиянием каких факторов оно формируется.

– Что можно считать показателями здоровья?

(Хорошее самочувствие, активность, позитивное настроение, удовлетворительное состояние внутренних органов.)

– Какие факторы влияют на здоровье?

(Экология, образ жизни, режим труда, режим сна, режим питания, продукты питания.)

Учитель. Итак, среди факторов, влияющих на здоровье, немаловажное значение имеет питание.

И сегодня классный час мы посвятим именно этой теме, чрезвычайно актуальной в наши дни, – теме здорового питания.

Из всего многообразия существующих стилей питания можно выделить четыре основных: вегетарианство, сыроедение, традиционный, американский стиль (фаст-фуд). Об их преимуществах и недостатках сегодня и поговорим.

□ **Вегетарианство**

Вегетарианство существует около 7 тысяч лет. Это полный или частичный отказ от потребления продуктов животного происхождения.

Выделяют 3 вида вегетарианства:

- ✓ *менее строгое*; его называют молочно-яичным, так как допускается употребление в пищу молока, сыра и яиц;
- ✓ *полное*, или *строгое*, когда нельзя употреблять продукты животного происхождения;
- ✓ *абсолютное*, когда запрещается использовать любые продукты животного происхождения, включая шерсть, шелк, кожу для изготовления одежды.

В последнее время увеличилось количество вегетарианцев. Это объясняется тем, что современный образ жизни с недостатком двигательной активности и перееданием приводит к «обменным болезням цивилизации» (ожирению, атеросклерозу, ишемической болезни сердца, сахарному диабету и др.), чтобы избежать этого, многие люди становятся вегетарианцами; вегетарианство считается экономически выгодным стилем питания. Немаловажным фактором, способствующим вегетарианству, является этическое отношение к животным.

Учитель. Эта система питания приводит к дефициту аминокислот у строгих вегетарианцев, нехватке ряда витаминов и минеральных веществ (особенно железа, цинка и кальция), что дает сбой в иммунной системе. Вегетарианская пища может содержать и вредные вещества, вызывающие серьезные нарушения в организме. У вегетарианцев часто наблюдается бледность кожных покровов, снижение зрения, ломкость волос, быстрая утомляемость, сонливость.

□ **Сыроедение**

Людей, которые придерживаются этого стиля питания, называют сыроедами. И питаются сыроеды исключительно сырой растительной пищей (фрукты, овощи, травы, орехи, сушеные фрукты и овощи).

В сырых фруктах и овощах содержатся ферменты, которые участвуют в переваривании данного вида пищи. Значит, энергозатраты на переваривание пищи у человека снижаются. У сыроедения много плюсов, и в последнее время все больше людей переходят на данный вид питания.

Учитель. Медицинские исследования показывают, что люди, потребляющие много овощей и фруктов, реже болеют раком, меньше страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Известно, что при варке разрушается 30–50% всех витаминов, предупреждающих хронические заболевания и стимулирующих защитные функции организма. Положительным моментом сыроедения является быстрая насыщаемость. Невареная пища быстрее заполняет весь объем желудка. Это позволяет применять сыроедение для снижения веса.

□ *Традиционный стиль питания*

Традиционный стиль питания является наиболее распространенным. В нем нашли отражение вековые традиции здорового образа жизни, передаваемые из поколения в поколение. Приверженцы традиционного стиля придерживаются трех-, четырехразового приема пищи, ориентированного на свежеприготовленную горячую еду, которую необходимо принимать определенные часы. Традиция питания у разных народов разная. И если механически перенести даже самые лучшие особенности питания одного народа на другой, то здоровья это не прибавит, поскольку потребуется достаточно много времени, чтобы желудочно-кишечный тракт человека приспособился и воспринял непривычную ему пищу.

Идеальным питанием здорового человека является пища, которая основывается на рецептах, передаваемых от мамы к дочери, на семейных традициях, на традициях данной местности, данного народа, данной национальности.

Учитель. Несомненно, плюсом традиционного стиля питания является его систематичность. Только при таком распорядке вырабатывается рефлекс выделения в определенное время наиболее активного и богатого фермента желудочного сока, что способствует лучшему перевариванию пищи, ее усвоению. Главный недостаток – избыток белка в пище, что ведет к дефициту микроэлементов, которые теряются человеком вместе с повышенным количеством пищеварительных соков, требуемых для усвоения белков. Также доказано, что чем больше в рационе белка, тем сильнее выводится кальций из организма.

□ *Американский стиль питания*

Этот стиль питания считается достаточно «молодым». Однако первый сэндвич был придуман еще в XVIII веке. Его создателем является Джон

Монтеру, который был отъявленным картежником. Чтобы не отвлекаться на еду во время азартной игры, он велел повару положить между двумя кусками хлеба ломтик мяса. «Отцом» хот-дога (англ. – горячая собака) – является американский торговец из штата Луизиана. Стремясь завлечь посетителей, он вместе с сосиской давал им пару перчаток, чтобы не пачкаться во время еды. Перчатки никто не возвращал. Когда продавец посчитал убытки, то решил вкладывать горячую сосиску в булочку. Фаст-фуд (англ. – быстрая еда) у нас в стране появился недавно. Это связано в основном с изменением уровня и уклада жизни. В пятнадцатиминутный перерыв человек не успевает съесть полноценный обед из трех блюд, поэтому американский «фаст-фуд» стал одним из самых распространенных в наши дни. Главным плюсом данного стиля питания является удобство, быстрота и легкость приготовления, питательность и приятный вкус. К подобным блюдам порой применяют выражение «набить желудок». И это правильно, ведь съев названные продукты, вы быстро почувствуете себя сытыми.

Учитель. Таким образом, не только здоровье, но и внешний вид зависит от того, что, в каких количествах и как вы едите. В погоне за идеальной (неясно по каким параметрам) фигурой молоденькие девушки готовы на все. Тут начинается насилие над своим организмом, а несбалансированное питание может привести к различным заболеваниям. Все было бы не так страшно, если бы проблема была только в физических показателях. Основная проблема состоит в том, что болеет не столько тело, сколько «голова». Болезнь зарождается в мыслях, а заканчивается на больничной койке. А может, лучше придерживаться законов разумного питания? И тогда решится разом множество проблем: внешний вид, вес, здоровье и бюджет. Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания.

А сейчас предлагаю вам познакомиться с разработанной диетологами пищевой пирамидой, которая представляет собой схематическое изображение принципов здорового питания.

Первый этаж – цельнозерновые продукты, хлеб грубого помола, каши, отруби, рис, макаронные изделия, растительное масло.

Второй этаж – овощ, фрукты, ягоды.

Третий этаж – орехи, бобовые.

Четвертый этаж – рыба, птица, яйца.

Пятый этаж – молоко и молочные продукты.

Шестой этаж – красное мясо, колбасы, сливочное масло, сладости, белый хлеб, газированные напитки.

Таким образом, в основании пирамиды находятся продукты питания, которые должны употребляться каждый день. На вершине пирамиды продукты, которые следует употреблять в ограниченном количестве.

Сегодня мы должны осознать, что будущая жизнь зависит от того, как мы живем и что мы едим в настоящем, ведь что посеешь в молодости, то пожнешь в зрелости.

Литература

1. **Усанин, А.** Ты – то, что ты ешь / А. Усанин. – М.: Центрполиграф, 2010.
2. **Лагутина, С.** Вкусная еда для здоровой жизни / С. Лагутина. – М.: Эксмо, 2008.