

# ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

## "Давайте питаться правильно!"

Автор-разработчик Конобеева О.Н.

*Надо питаться, чтобы жить, а не жить, чтобы питаться.*

Цель: Развить навыки рационального питания.

Задачи:

1. Обсудить ситуации, когда подростки питаются неправильно.
2. Познакомиться с последствиями нерационального питания для организма подростков.
3. Проанализировать принципы рационального питания.
4. Познакомиться с различными способами оценки массы тела и овладеть навыком определения индекса массы тела (ИМТ) на основе антропометрических данных измерения веса и роста.
5. Познакомиться с различными способами коррекции веса у подростков на основе правильного питания в конкретных ситуациях.

Теоретическое положение:

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.

В детском возрасте уровень здоровья человека во многом определяется качеством питания. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. В связи с этим организм ребенка испытывает высокую потребность во всех пищевых веществах – источнике пластического материала и энергии. Расщепление, переваривание, усвоение питательных веществ в различные возрастные периоды зависят от степени готовности пищеварительной системы ребенка к выполнению этих функций, ее зрелости, специального подбора продуктов и блюд, соблюдения особой технологии их приготовления. Только при выполнении этих требований функционирование пищеварительных органов будет проходить нормально, без напряжения и срывов.

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

В школьный период у ребенка наблюдаются процессы роста, сложная перестройка обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием взрослого человека. К особенностям этого возрастного периода относится значительное умственное напряжение учащихся, которое в последние годы существенно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ. Увеличивается также физическая нагрузка школьников. С каждым годом растет сеть специальных школ, профильных лицеев и гимназий с углубленным изучением различных предметов. Все это предъявляет к организму школьника повышенные требования, связанные с большим расходом энергии и со значительным потреблением пищевых веществ.

Подростки 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.

Материалы: Весы медицинские или напольные, ростомер, листы бумаги А-4, фломастеры, калькуляторы.

Подготовка к занятию:

- Плакат “Полезные и неполезные продукты” (Таблица 1).

- Плакат “Рекомендации по правильному питанию” (Таблица 2).

- Карточки – задания:

Задание 1. Охарактеризовать значение белков для организма человека.

Задание 2. Охарактеризовать значение жиров для организма человека.

Задание 3. Охарактеризовать значение углеводов для организма человека.

Задание 4. Охарактеризовать значение витаминов для организма человека.

Задание 5. Охарактеризовать значение минеральных солей и воды для организма человека.

- Таблица “Оптимальные значения индекса массы тела созданные ВОЗ” (Таблица 3).

- Таблица “Риск ИМТ для здоровья человека” (Таблица 4).

- Алгоритм “Определение массы тела” (Приложение №1).

- Алгоритм “Определение роста взрослого человека” (Приложение №2).

- Карточки-задания:

1 группа:

1). Какие последствия для организма представляет недостаточная масса тела подростков?

2). Составьте памятку по питанию для подростков с недостаточной массой тела. 2 группа:

1). Какие последствия для организма представляет избыточная масса тела подростков? 2).

Составить памятку по питанию для подростков с избыточной массой тела.

3 группа:

1). Какие последствия для организма представляет несоблюдение принципов рационального питания подростков, имеющих идеальную массу тела?

2). Составьте памятку по питанию старшеклассников, имеющих идеальную массу тела, но пренебрегающих принципами рационального питания.

- Общие рекомендации по набору веса (Приложение №3).

- Рекомендации по снижению массы тела (Приложение №4).

Ход занятия

Энергизатор: “Вершки и корешки”

Учитель: “Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные - встать во весь рост и вытянуть руки вверх”.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква).

Представление темы занятия: Скажите, что на занятии они будут обучаться правильному отношению к вопросам питания подростков.

Мозговой штурм:

Попросите участников ответить на вопросы: Какие продукты полезны для здоровья? Какие продукты вредны для здоровья?

Напишите на доске, разделив ее на 2 части, ответы каждого ученика:

Таблица 1.

Полезные и неполезные продукты. Полезные продукты Неполезные продукты

Рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши...

Чипсы, пепси, фанга, жирное мясо, торты, “Сникерс”, шоколадные конфеты, сало...

Подчеркните, что существует много продуктов питания, которые не вредят нашему здоровью.

Назовите ситуации, когда есть риск употребления вредных продуктов питания.

Подчеркните, что в любой жизненной ситуации можно питаться правильно.

Мини-лекция:

Повесьте плакат “Рекомендации по правильному питанию” (Таблица 2).

Питание человека – важный компонент здорового образа жизни. Питание каждого человека должно быть рациональным.

Питание человека должно быть умеренным по количеству и калорийности, по составу разнообразным и полноценным. Следует стремиться к тому, чтобы количество и калорийность пищи соответствовали энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма. Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20% из белков, на 20-30% - из жиров, одна треть которых должна быть твердыми или животного происхождения. Оставшиеся 50-55% должны приходиться на углеводы, содержащиеся во фруктах, овощах, злаках, орехах.

Овощи не должны подвергаться длительной кулинарной обработке, так как при этом разрушаются витамины, содержащиеся в продуктах.

Здоровая диета- это ограничение в жирах и соли, значительное увеличение доли фруктов, овощей, круп, изделий из муки грубого помола. Источником полезного белка служат бобовые, нежирные молочные продукты, рыба и постное мясо.

Таблица 2.

Рекомендации по правильному питанию

1. Ешьте разнообразную пищу
2. Поддерживайте идеальную массу тела Уменьшите массу тела до идеальной
3. Избегайте употребления слишком большого количества жиров, насыщенных жиров и холестерина Уменьшите количество энергии, получаемой из жиров (с 38% до 30%)
4. Ешьте пищу с адекватным количеством крахмала и клетчатки Увеличьте потребление нерафинированных углеводов (растительной клетчатки) (с 20% до 30%)
5. Избегайте слишком большого количества сахара Уменьшите потребление рафинированных углеводов (сахар)
6. Избегайте слишком большого количества натрия Уменьшите потребление соли
7. Пейте алкоголь в умеренных количествах Алкоголь должен обеспечивать не более 4% полученной энергии

Работа в группах кооперативного обучения (КО): Объедините участников в группы по 2 человека. Раздайте каждой группе карточки с заданием, листы бумаги (формат А-4), фломастеры. Предложите прочитать задание и ответить на вопрос при помощи презентации (использовать листы бумаги и фломастеры).

Задание 1. Охарактеризовать значение белков для организма человека.

Задание 2. Охарактеризовать значение жиров для организма человека.

Задание 3. Охарактеризовать значение углеводов для организма человека.

Задание 4. Охарактеризовать значение витаминов для организма человека.

Задание 5. Охарактеризовать значение минеральных солей и воды для организма человека.

Пригласите каждую группу выступить с презентацией. Обсудите значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, воды для организма человека.

Сделайте вывод о качественном составе пищи и запишите на доску.

Попросите назвать другие принципы рационального питания и выпишите на доску.

Подчеркните, что соблюдение принципов рационального питания позволяет сохранять и укреплять здоровье.

Мини-лекция:

Способы определения физического развития

1). Массово-ростовой показатель:

Общая масса тела, г = 350-400 для мужчин и 325-375 для женщин.

Рост, см

2). Формула Брока – вычитаем из роста (в сантиметрах) число 100 и получается масса тела в килограммах. Однако этот расчёт имеет ряд недостатков. Его результат, например, ничего не говорит о том, каков же допустимый интервал массы тела наиболее благоприятный для здоровья.

Нормальный вес = [рост (см) – 100]

Этот показатель применим лишь для оценки физического развития взрослых людей низкого роста (155-165 см.). При росте 165-175 надо вычитать не 100, а 105 единиц; 175 – 185 см – 110.

3). Индекс Кетле (Индекс массы тела (ИМТ))– это разделить свою массу тела (в килограммах) на рост (в метрах), возведённый во вторую степень, т.е. помноженный сам на себя. Таким образом, мы рассчитываем:

$ИМТ = \frac{ВЕС (КГ)}{РОСТ (М^2)}$

В 1985 году ученые Всемирной Организации Здравоохранения рассчитали оптимальные значения индекса массы тела (Таблица 3). Так же ИМТ позволяет оценить, какой риск представляет ваш вес для вашего здоровья (Таблица 4).

Таблица 3.

Оптимальные значения индекса массы тела созданные ВОЗ. Мужчины Женщины

Среднее значение	22	20,3
Минимальное значение	20,1	18,7
Максимальное значение	25,0	23,8

Таблица 4.

Риск ИМТ для здоровья человека ИМТ Риск для здоровья

Менее 20 У вас сниженный вес. Вам следует поправиться, т.к. недостаток веса плохо влияет на здоровье

20,0 – 24,9 Вам не о чем беспокоиться, это идеальный вес.

25 – 29,9 У вас избыточный вес, есть риск развития осложнений. Пора подумать о диете.

30 – 39,9 У вас избыточный вес, риск для здоровья повышен. Следует обратиться к врачу для обследования и составления индивидуальной программы питания и физических нагрузок.

Более 40 У вас резко выраженный избыточный вес. Риск для здоровья очень высокий. Следует незамедлительно обратиться к врачу для разработки индивидуальной программы снижения веса.

Энергизатор: “Витамины”

Учитель называет витамин (А, В1, В2, В6, С, D, РР, В12, Е). Если витамин водорастворимый, то учащиеся начинают хаотично перемещаться по классу. Если витамин жирорастворимый, то каждый учащийся вращается вокруг собственной оси.

Работа в группах КО:

Объедините участников в группы по 2 человека. Раздайте каждой группе алгоритмы действия по определению массы тела (Приложение №1) и роста (Приложение №2), калькуляторы.

Работая в парах (распределив роли медицинская сестра и пациент) учащиеся определяют рост и вес, затем по формуле  $ИМТ = \frac{ВЕС (КГ.)}{РОСТ (М^2)}$  определяют индекс массы тела и сопоставляют данные со стандартными значениями (Таблицы 3,4). Далее учащиеся каждой пары меняются ролями и результаты полученных данных определения ИМТ выписывают на доске в таблице 5.

Таблица 5.

№ п/п	Рост, м	Вес, кг	ИМТ	Оценка результатов
1				
2				
3				

Учитель дает комментарии по полученным результатам и задает вопрос: “ Идеальная масса тела - показатель красоты или здоровья? Затем происходит обсуждение.

Учитель делает вывод о том, что правильное питание обуславливает здоровье человека, идеальность массы тела и его красоту. Если отклонения в значении ИМТ от нормальных величин не следствие болезни, то необходимо проводить коррекцию веса с учетом правил питания.

Работа в группах КО:

“Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится”

Д.И. Писарев

В зависимости от значения ИМТ учащиеся делятся на 3 группы: 1 группа с нормальным значением ИМТ (20,1-24,9), 2 группа с ИМТ <20 (недостаточный вес), 3 группа с ИМТ > 25 (избыточный вес). Раздайте каждой группе карточки с заданием, листы бумаги (формат А-4), фломастеры. Предложите прочитать задание и ответить на вопрос при помощи презентации (использовать листы бумаги и фломастеры).

Задания:

1 группа:

- 1). Какие последствия для организма представляет недостаточная масса тела подростков?
- 2). Составьте памятку по питанию для подростков с недостаточной массой тела и назвать.

2 группа:

- 1). Какие последствия для организма представляет избыточная масса тела подростков?
- 2). Составить памятку по питанию для подростков с избыточной массой тела.

3 группа:

- 1). Какие последствия для организма представляет несоблюдение принципов рационального питания подростков, имеющих идеальную массу тела?
- 2). Составьте памятку по питанию старшеклассников, имеющих идеальную массу тела, но пренебрегающих принципами рационального питания.

После обсуждения разработанных рекомендаций по питанию учащихся с различными значениями ИМТ проводится обсуждение полученных данных.

Учитель делает вывод о том, что правильное рациональное питание старшеклассников позволит сохранить и укрепить здоровье, предупредить многие заболевания и излечить существующие проблемы со здоровьем, связанные с неправильным питанием.

Энергизатор: “Правильное питание”

Учащиеся становятся в круг и держатся за руки. Учитель просит каждого по очереди произнести фразу: “Правильное питание позволяет мне...”, продолжить ее содержание и поднять правую руку вместе с рукой соседа, стоящего справа. Затем рука опускается.

Вывод: Правильное питание подростков - одна из основ здорового образа жизни!

### **Литература:**

Б.Т. Величковский, В.И. Кирпичев, И.Т. Суравегина. Здоровье человека и окружающая среда. Учебное пособие. М.:Новая школа, 1997.-с.185-189.

1.С.А. Мухина, И.И. Тарновская. Теоретические основы сестринского дела. Москва, 2004 год, с. 242-255.

И.В.Чупаха, Е.Э.Пужаева, И.Ю.Соколова. “Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе”, Москва, Ставрополь, 2004 г.

К.С.Ладодо, Л.В. Дружинина. Продукты и блюда в детском питании. Москва. Росагропромиздат.1991, стр.5-6,125-131,178.

Медицина, подросток и спорт. Сборник научных трудов. Под редакцией Р.Н.Дорохова, И.И. Бахраха. Смоленск,1975 г.

Н.К.Смирнов. Здоровьесберегающие технологии. Издательство АРКТИ, Москва, 2003г., стр. 164-165.

Ю.Г.Новодержкина, В.П. Дружинина. Диетология. Феникс. Ростов-на-Дону, 2004 г., с.331-340.

Под редакцией Л.В.Баль, С.В. Барканова. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Москва. ВЛАДОС, 2003, стр.19, 23-30.

В.М. Аханова, Е.В. Романова. Гигиена питания. Ростов-на-Дону, “Феникс”,2000, с.35-81.

Л.Ю. Трушкина, А.Г. Трушкин, Л.М. Демьянова. Общая гигиена с основами экологии человека. Ростов-на-Дону, “Феникс”, 2001,с.242-246; 292-293.

И.М.Скурихин, В.А.Шатерников. Как правильно питаться. Москва. Агропромиздат,1986, с.12-36; с.66-105.

Л.А. Обухова, Н.А.Лемяскина. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья.(1-4 классы). Изд. 2-е, испр. и доп.-М.: ВАКО, 2005, с.26-29 -(Мастерская учителя).