Разговор о правильном питании

( внеклассное мероприятие для учащихся 7 – 9 классов)

    Цель: изучение и систематизация знаний о рациональном питании, рассмотрение этой информации с различных точек зрения и ее осмысление с научных позиций; стимуляция познавательной активности учащихся; воспитание культуры общения, умения аргументировано отстаивать свою точку зрения.

     Оборудование: слайд-презентация «Разговор о правильном питании», мультимедийная установка.

        **Сценарий**

     **Учитель технологии.**Всем известно древнее изречение «Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть». Правильное (рациональное) питание – одно из важнейших условий существования, нормального функционирования человеческого организма, силы и здоровья. От того, как питается человек, зависит его работоспособность и долголетие. В процессе жизнедеятельности происходит постоянный расход энергии на осуществление физиологических функций, биохимических процессов в организме, выполнение определенной работы. Эти затраты энергии должны своевременно пополняться за счет потребляемой пищи.  Для того чтобы она принесла максимальную пользу, необходимо иметь научно обоснованное представление о ценности составных элементов продуктов, способах и средствах их кулинарной обработки.

      Передо мной анкеты, которые я предложила вам заполнить. В них два вопроса:

      **«Чипсоед».**Я считаю, что лучшая еда – это чипсы с газировкой, и не помешали бы пицца с гамбургером, и все это заесть «Сникерсом».

      **Диетолог.**Пища, которую нам предложил первый гость называют «мусорной» едой. Вы спросите почему? Ответ очень прост. Давайте посмотрим на информацию представленную на упаковках некоторых из этих продуктов питания. (демонстрация слайда).

     В шоколадном батончике содержатся, кроме молочных и какао продуктов: эмульгатор, ароматизатор(как правило идентичный натуральному), консервант. В картофельных чипсах и сухариках, кроме картофельных и ржано-пшеничных: вкусо-ароматическая добавка, опять же идентичная натуральной, усилитель вкуса и аромата.  В газированных напитках, кроме воды и сахара,: сахарин и цикламат - заменители сахара, кислоту ортофосфорную, красители, синтетические эссенции,  бензоат натрия, диоксид углерода.

     Все эти вещества в какой-то мере вредны для нашего организма. Например, в ряде стран сахарин и цикломат полностью запрещены, так как мнения специалистов об их безвредности расходятся. А вот бензоат натрия у особо чувствительных людей может вызвать состояние непереносимости – крапивницу, астму и даже анафилактический шок, он также является канцерогеном и при длительном воздействии может вызвать онкологические заболевания.

    При высокотемпературной обработке пищи, богатой углеводами (чипсы) образуется большое количество вредных химических соединений, которые становятся причиной развития онкологических заболеваний, могут поражать нервную систему и приводить к бесплодию.

    Почему же такая еда называется «мусорной». Учеными установлено – продукты «фаст-фуд» зашлаковывают наш организм ненужными веществами, которые и вызывают многие болезни, а как известно шлак является мусором. Кроме того, продукты «фаст-фуд» вызывают привыкание, подобно наркотику, в результате нарушения баланса гормонов, отвечающих за чувство сытости.

     Посмотрите чем можно заменить все эти продукты с пользой для дела.       ( Слайд).

      **«Сладкоежка».** Понятно, что чипсами не пообедаешь. Я недовольна тем, что нам в столовой совсем не дают пирожных, конфет и всяких других сладостей. Ведь сладкое повышает работоспособность мозга, что нам очень кстати. Это что очень дорого стоит?

      **Диетолог.**Дело вовсе не в цене. Ассортимент блюд для завтраков, обедов и ужинов подбирается исходя из питательной ценности продуктов, содержания в них основных пищевых веществ и калорийности. Давайте поговорим о калорийности пищи.

      Потребность человека в том или ином количестве калорий в сутки зависит от возраста, пола, характера труда и места его проживания. Специалистами разработаны примерная потребность организма в калориях. Для юношей 14-17 лет она составляет 3000 ккал, а для девушек этого возраста – 2600 ккал в сутки.

      Представим себе, что, исходя из пожеланий сладкоежек, мы съедим на завтрак  одно  медово-шоколадное пирожное, что соответствует 610 ккал, и запьем фруктовым киселем, добавив еще 152 ккал.

    Общая калорийность такого завтрака 762 ккал.

    Обед: суфле из кураги – 414 ккал, две ватрушки с творогом – 882 ккал, вишневый сок – 199 ккал.

     Итого: 1495 ккал.

     Полдник: печенье сахарное (200 г) – 804 ккал, йогурт (100г)-85 ккал.         Итого: 889 ккал.

    Ужин: пирог с яблоками (200г) – 764 ккал, сок абрикосовый -102 ккал.    Итого:866 ккал.

     Общее количество килокалорий, полученных за день, составит 4012 , что превышает норму у юношей на 1012 ккал, а у девушек на 1412 ккал.

      Нетрудно представить, что нас ожидает при таком питании.

      Давайте посмотрим на репродукцию картины Кустодиева. Вы видите, что изображенные на ней люди стремились к пышным формам. На первый взгляд они пышут здоровьем. Но медициной доказано, что излишне полный человек чаще болеет, раньше старится и живет в среднем на 7 лет меньше, чем люди с нормальным весом. Тучность сопровождается нарушениями деятельности желез внутренней секреции, ожирение способствует появлению таких болезней, как атеросклероз, гипертония, сахарный диабет, инфаркт, инсульт. Это следствие неправильного питания, малоподвижного образа жизни, недостаточной физической нагрузки.

     Приведу несколько примеров. Для того чтобы израсходовать энергию, полученную организмом после съеденного бутерброда с сыром без масла, что составляет всего 150 ккал, нужно заниматься зарядкой  в течении одного часа. Котлета с картошкой ( 725 ккал) «аннулируется» ходьбой на 20 км, мороженое – уборкой снега в течении 1 часа, кусок торта (290 ккал ) 1,5-часовой уборкой квартиры.

     **Мясоед.**Ясно, что все эти булочки и пирожные только способствуют отложению жира, а толку от них мало. Нужно больше мясных блюд. Нас не может накормить пара сосисок. Мы растем, и нам необходим для роста белок животного происхождения. Без этого не нарастишь мускулов. К тому же что может быть роще а приготовлении, чем кусок жареного мяса?

      **Физиолог.**А вам известно будущее людей, которые бездумно занимаются наращиванием мышц. Как только они уменьшают нагрузку, мышечная ткань перерождается в соединительно-жировую, развивается ожирение. К тому же питание одними животными белками выводит из строя печень и поджелудочную железу. В средние века даже применяли такую пытку: человека, осужденного на смерть, кормили только мясом. Происходило отравление организма, и наступала мучительная смерть.

       А знаете ли вы, что трактористу, работа которого требует большого напряжения физических сил, требуется в день всего 200 г мяса? У тех же, кто не работает физически, избыток белка лишь увеличит образование шлаков, которые оседают в сосудах и суставах и ведут к развитию различных артрозов и других заболеваний. Советую чаще заменять мясо в меню рыбой – она легче полнее усваивается организмом, причем содержит достаточное количество белков. Богаты белками горох, фасоль, молоко, творог – эти продукты столь же необходимы и могут заменить мясо и рыбу.

      **Вегетарианец.**Самая полезная еде – овощи. Надо отказаться от от мясной пищи и сладостей, раз они так вредны. А еще я слышала, что люди лишенные свежих овощей и фруктов могут заболеть цингой. Почему?

       **Кулинар.**На этот вопрос отвечу я. Растительное сырье долго сохранить  в свежем виде невозможно. И при кулинарной обработке происходит потеря некоторой части витаминов. Запомните простые правила , чтобы уменьшить потери витаминов:

        \*пользуйтесь инструментами и приспособлениями из неокисляющихся металлов;

        \*для приготовления и хранения используйте эмалированную, стеклянную или керамическую посуду;

        \*при тепловой обработке овощи и фрукты закладывайте в кипящую воду, уровень которой должен составлять 1 – 1,5 см над закладкой;

        \*посуду при варке плотно закрывайте крышкой;

         \*овощи для винегрета варите в кожуре.

        **Физиолог.**А вот что касается употребления только растительной пищи – я хочу сказать, что резкое снижение белка в пище отрицательно влияет на работу мозга, ослабляет защитные свойства организма. От недостатка белков особенно страдает растущий человек, ведь белок – это строительный материал для клеток. А углеводы – это основной источник энергии, необходимой для поддержания жизнедеятельности. Жиры, входящие в состав клеток, также способствуют устойчивости к заболеваниям, неблагоприятным факторам окружающей среды. Многие, пытаясь худеть, не едят каши, масла, пропускают ужин, пытаются голодать. Это безжалостно даже преступно по отношению к собственному организму. Голодать можно только при необходимости и под руководством специалиста.

         **Эксперты.**  Выслушав различные точки зрения, мы пришли к выводу, что и недоедание, и переедание отрицательно влияют на организм человека. Отсюда вывод – питание должно быть правильным, научно обоснованным, рациональным. Здоровый человек не должен ничего исключать из своего меню, еда должна быть вкусной и разнообразной.

       Но во всем нужна мера. Употреблять продукты необходимо с учетом их энергетической ценности и потребности организма.

       Следует также соблюдать режим питания. Не позавтракал утром – переел в обед, в ужин, лег спать с полным желудком – встал с больной головой. Помните известный афоризм: «Завтрак съешь сам, обед – раздели с другом, ужин отдай врагу».

      Очень важно знать правила приготовления пищи, которые позволяют сделать ее не только вкусной, но и максимально полезной.

       **Учитель технологии.**«Нормальная и полезная еда есть с аппетитом, еда с испытываемым наслаждением», - говорил академик И.П.Павлов. однообразная пища быстро приедается, а это снижает аппетит и усвояемость пищевых продуктов. Необходимо заботиться о разнообразии меню, о правильной кулинарной обработке пищи, а также об обстановке, в которой она принимается. **И пусть еда всегда приносит вам удовольствие и пользу!**