

## **«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» ЛЕКЦИИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

### **Пояснительная записка**

Необходимость разработки материалов по питанию для школьников продиктована удручающими данными о состоянии здоровья современных школьников, отсутствием культуры питания как составляющей здорового образа жизни. Многие дети не имеют возможности получать сбалансированное питание дома (зависит от уровня благосостояния и знаний родителей) и даже в школе. Некоторые дети уходят в школу без завтрака, отказываются от питания в школе (непривлекательный вид пищи, соблюдение диет старшеклассницами и др.), используют перекусы чипсами, колой и другими продуктами, не только не приносящими пользу здоровью, но и при регулярном их употреблении существенный вред. Следовательно, организация питания в школе еще не может полностью решить проблему рационального питания учащихся. Необходимо проводить работу, помогающую детям осознать важность правильного питания.

Предлагаемый материал призван заложить основы культуры питания школьников. Основными задачами по формированию культуры питания учащихся являются:

- выработка мотивированного отношения школьников к проблеме питания;
- корректировка представлений о полезной и здоровой пище;
- формирование системного мировоззрения учащихся в вопросах организации питания;
- вооружение основами знаний о полезной и здоровой пище и ее индивидуально-типологических особенностях и возможностях;
- побуждение школьников к самопознанию и самосовершенствованию, использование в практике своей жизни полученных знаний для укрепления физического и психического здоровья.

На занятиях предлагается рассмотреть следующие вопросы:

- значение питания в жизнедеятельности человека;
- пищевые вещества и их роль в питании и здоровье человека;
- основы рационального питания;
- правила построения меню и приготовления блюд;
- питание в особых условиях;
- питание больного человека;
- гигиена питания школьников;
- пищевые отравления и первая помощь в экстренных ситуациях;
- эстетика питания.

В основе разработки материала по организации питания школьников используются следующие положения:

- доступность материала для учащихся каждой ступени обучения (начальной, средней, старшей);
- соблюдение логической связи между отдельными вопросами организации питания;

-повторение основных положений из каждого раздела, которое обеспечивает системное усвоение теоретических основ по указанной теме на разных ступенях обучения.

## **Методические рекомендации**

### **к проведению лекций по основам здорового питания школьников**

С целью достижения более высокой эффективности усвоения школьниками изучаемого материала и его применения в своей жизни предлагаем использовать методические приемы, в основу которых положен принцип деятельностного подхода:

-проведение анкетирования (в начальных классах в присутствии и с помощью родителей) по вопросам питания;

-создание отдельных рисунков, альбомов о полезных и вредных продуктах (начальные классы), плакатов, схем, моделей, таблиц, диаграмм (средние и старшие классы), что позволит учащимся более глубоко погрузиться в изучение проблемы питания, выразить эмоционально свое отношение, свою точку зрения. Результаты такой деятельности могут быть использованы для организации выставок, тематических вечеров, в качестве наглядных пособий;

-использование художественной (начальная и средняя ступень) и научно-популярной литературы (старшая ступень), в которой рассматриваются вопросы питания школьников;

-обсуждение теле- и радиопередач, в том числе дискуссионного характера, о вкусной и здоровой пище (старший возраст);

-использование игровых приемов, дидактических игр, сказочных персонажей и литературных героев, инсценировок для создания заинтересованного отношения школьников к усвоению материала (начальное и среднее звено), деловые игры (старшие классы);

-проведение интерактивных форм обучения: диспуты, деловые игры, «мозговые штурмы», «дискуссионные качели», решение педагогических ситуаций, копилка идей, аукционы и др.;

-приобщение учащихся к поисковой работе:

Начальные классы – реализуется в процессе выбора из различных вариантов (выбрать правильный ответ из предложенных, проанализировать свой режим питания и т.п.)

Средние классы – поисковая активность переходит на более высокий уровень, и теперь анализ своего меню и режима питания завершается построением рационального меню, оптимального режима питания.

Старшие классы – приобщаются к собственным исследованиям, где изучаются разные аспекты и условия питания, влияющие на психо-физическое состояние учащихся;

-сочетание фронтальных форм работы с индивидуальными заданиями, работой, рассчитанной на подгруппы детей.

Принцип деятельностного подхода к организации занятий не означает отстраненности учителя (психолога, медицинских работников и др.), а напротив предъявляет к ним более высокие требования. Даже при кажущейся

полной самостоятельности школьников (самоанализ, выполнение творческих заданий, проведение исследовательской работы и т.п.) взрослый выступает как собеседник, партнер, консультант.

Педагогу следует помнить, что в работе с детьми по вопросам питания необходимы не только знания, но и такт. Встречаются дети с дистрофическим телосложением, ожирением, разными формами аллергии, что часто детьми скрывается и доставляет им сильные душевные переживания.

Эффективность приобщения учащихся к культуре питания зависит во многом от наличия в школе литературы, освещающей вопросы питания. Конечно, в настоящее время выходит много литературы разнообразного содержания по данному направлению. Но надо признать, что иногда она приносит не только пользу, но и вред. Поэтому учителю следует составить список рекомендуемой литературы, еще лучше оформить книжные уголки в классе, осуществить подбор книг в школьной библиотеке.

Предлагаемый материал может быть дополнен и разбит на несколько уроков, использован как часть интегрированных занятий по разным предметам.

## **1 – 4 классы**

### **Лекция № 1. Тема «Питание и жизнь»**

План

1. Зачем мы едим?
2. Что человек употребляет в пищу?
3. Основные правила здорового питания.
4. Режим питания.
5. Столовый этикет.

#### **Зачем мы едим?**

Лекция начинается с вопросов к детям:

Что будет с растением, если его не поливать? (Засохнет, погибнет)

Как будет вести себя собака (кошка), если ее не кормить? (Будет злиться, лаять, заболит, умрет)

Как чувствует себя голодный человек? (Нет сил, плохое настроение, кружится голова и т.д.)

Вывод – питание необходимо для того, чтобы расти, двигаться, играть, учиться, быть здоровым.

Еда – источник жизни.

Еда – средство общения для людей. (Вспомните, как в сказке Иван просит Бабу Ягу сначала его накормить, а потом уж за дело браться.)

Еда – источник радости. (Праздники по традиции всегда заканчиваются застольем. Вспомните, с какой радостью вы ждете праздничный обед, ужин в свой день рождения.)

Еда – средство лечения болезней.

Нарисуйте продукты питания, которые помогают при простуде?. (Лук,

чеснок, малиновый чай, лимоны и др.)

Какие продукты необходимы человеку? Вывешивается плакат «Основные группы пищевых продуктов», который учитель использует во время рассказа.

### **Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании**

Человек использует в пищу разнообразные продукты, которые необходимы ему для роста, движения, здоровья. Чтобы расти, нужен белок, жиры; для движения и поддержания температуры тела нужны углеводы, для здоровья костей и зубов – кальций, фосфор. Для здоровья – витамины. Где же находятся эти вещества?

Можно выделить несколько основных групп пищевых продуктов: мясо и мясопродукты; рыба и рыбопродукты; яйца; молоко и молочные продукты; хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия; бобовые; овощи, фрукты и ягоды; орехи и грибы; кондитерские изделия; пищевые жиры; напитки.

**Мясо и мясопродукты.** Эта группа продуктов включает говядину, баранину, свинину, мясо птиц (куриц, цыплят, индейки), кроликов, а также различные виды сосисок, сарделек, колбас и колбасных изделий. Общее для всех этих продуктов - высокое содержание белка, железа и витамина В<sub>12</sub>. При этом белки мяса и мясопродуктов обладают высоким качеством. Вот почему мясо рекомендуется ежедневно включать в питание детей. Но колбасы, сардельки и сосиски содержат значительно больше жира и соли, чем мясо. При их изготовлении используется ряд пищевых добавок. Свинина и особенно баранина также содержат больше жира, чем говядина, причем в них преобладает трудноусвояемый (тугоплавкий) жир. Доля жира в курином мясе, как правило, ниже, чем в говядине и тем более свинине и баранине. Поэтому в рационе школьников должны преобладать блюда из птицы и говядины, тогда как баранину, свинину, колбасы, сосиски и сардельки следует использовать ограниченно - не чаще 1-2 раз в неделю.

#### Детям предлагается игра «Кто больше назовет?»

Какие блюда можно приготовить из мяса? Самые разные: жаркое, бифштексы, гуляши, котлеты и т.д. Важно при этом, однако, помнить, что наиболее полезными способами кулинарной обработки являются отваривание, тушение и запекание, тогда как обжаривание сопровождается образованием на поверхности мяса корочки. Несмотря на свой аппетитный вид, эта корочка содержит продукты, которые могут раздражать слизистую желудка и кишечника и вызывать изжогу, тошноту и другие симптомы со стороны желудка, печени и кишечника.

**Рыба и рыбопродукты.** Пищевая ценность рыбы и рыбопродуктов близка к мясу. Эта группа - также важнейшие источники высококачественного белка, легкоусвояемого железа и витамина В<sub>12</sub>. Более того, поскольку в рыбе меньше, чем в мясе, соединительной ткани, то рыба и ее белки легче перевариваются и усваиваются детьми и подростками. В этом одна из причин того, что в вечернее время рекомендуются блюда из рыбы, а

не из мяса: желудок и кишечник тоже должны отдыхать ночью, а не заниматься перевариванием пищи. Несмотря на отмеченное сходство в химическом составе рыбы и мяса, первая содержит некоторые пищевые вещества, отсутствующие в мясе. Это прежде всего микроэлемент "йод". Рыбы богаче мяса витаминами РР и В<sub>6</sub>.

Вопрос к детям: Какие блюда из рыбы вы любите? Кто из вас не любит рыбу и почему? (Это необходимо знать учителю, так как у некоторых детей рыбные продукты вызывают аллергию)

Из рыбы можно приготовить очень большое количество блюд полезнее включать в питание «тощие» сорта рыб: - треску, хек, минтай, судак и более ограниченно использовать камбалу, навагу, скумбрию.

Нельзя особо не упомянуть и такую группу рыбопродуктов, как икра и соленая деликатесная рыба (семга, горбуша, кета и др.). Икра, как черная, так и красная, окружена ореолом особо ценного и полезного продукта. Действительно, икра содержит высококачественный и легкоусвояемый белок, жиры, некоторые витамины. В то же время в икре очень высок уровень соли. Поэтому-то икра и относится к деликатесным продуктам, которые следует потреблять в ограниченном количестве (не более 10-20 г). Большие количества икры несут в себе значительный избыток соли - одной из причин возникновения гипертонической болезни и ожирения. Примерно то же относится и к соленным деликатесным рыбам, которые, помимо соли, содержат значительные количества жира.

Третьим важным источником белка в питании человека служат **куриные яйца**. Но, помимо белка, этот продукт содержит немало и других полезных веществ: жир, витамины А, В<sub>12</sub>. При этом все пищевые вещества яйца быстро и хорошо всасываются. Поэтому яйца – полезны для детей, если, конечно, они не вызывают аллергию (что бывает нередко). Увлекаться яйцами, однако, не следует. Хороша «золотая середина» - 1-2 яйца в день, не чаще 2-3 раз в неделю.

Следующая группа продуктов - близкие «родственники» первых трех групп. Речь идет о **молоке и молочных продуктах**, которые «роднит» с мясом и рыбой наличие в них высококачественного белка. Но белок - это не единственное достоинство указанной группы продуктов. Кальций и витамин В<sub>2</sub> вы получаете в основном из молока и молочных продуктов. В день вы должны выпивать не менее двух стаканов молока или кефира. Еще выше содержание кальция и витамина В<sub>2</sub> в таких продуктах, как творог и сыр, которые являются "природными концентратами" этих веществ.

Кальций особенно необходим детям и подросткам, так как в этот период происходит интенсивное формирование костей и зубов, требующее значительных количеств кальция

Следует особо подчеркнуть важную роль кисломолочных продуктов (кефира, ряженки, йогуртов, простокваш и др.). Эти напитки не только содержат перечисленные пищевые вещества (белок, Са, витамин В<sub>2</sub> и др.), но и несут в себе полезные микроорганизмы, «поддерживающие жизнь», которые очень полезны для организма

Аукцион. «Назовите кисломолочные продукты». Выигрывает тот, кто последним назовет молочный продукт. Повторения в расчет не берутся. (кефир, и его новые виды: био-, бификефир, йогурты, ряженка, простокваша и др.)

**Хлеб и хлебобулочные продукты, крупы, макаронные изделия.** И хлеб, и крупы могут служить источником практически всех основных пищевых веществ - белка, жира, углеводов, некоторых витаминов (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР), минеральных солей (магния, железа, селена и др.). В них имеются растительные волокна, необходимые для нормальной работы кишечника и желчевыделительной системы. Однако в этих продуктах преобладают углеводы (главным образом крахмал), тогда как содержание белка и жира существенно ниже. Более того, белки хлеба характеризуются значительно более низкой биологической ценностью, чем белки мяса, рыбы, молочных продуктов. Поэтому хлеб и крупы должны сочетаться в рационе с мясом, рыбой, молоком и другими продуктами животного происхождения. Традиционное же увлечение хлебом, кашами, блюдами из макарон и вермишели, к сожалению, достаточно часто имеющее место в питании, безусловно, не может быть признано полезным, так как сопровождается избыточным весом. Ассортимент хлеба, круп, макаронных изделий весьма широк. Предпочтение надо отдавать хлебу из муки грубого помола (ржаной, обойной), так как в нем выше содержание растительных волокон, витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР. Среди круп на первое место по пищевой ценности следует поставить гречневую и овсяную, которые содержат большее количество полезных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей), чем другие крупы. Пищевая ценность манной крупы ниже, чем гречневой и овсяной. Однако ее вкусовые качества позволяют ей занимать достойное место среди других круп.

**Овощи и фрукты** служат важными источниками ряда минеральных солей (калия, железа), сахаров, растительных волокон, органических кислот, улучшающих процесс пищеварения, некоторых витаминов, в частности витамина С. И овощи, и фрукты наиболее полезны в свежем виде, так как любой вид кулинарной обработки снижает содержание в них витаминов, в первую очередь С.

Вместе с тем овощи и фрукты полезны и в виде различных блюд, а также соков, пищевая ценность которых очень высока. Овощи (морковь, свекла, капуста, томаты, огурцы) широко используются при приготовлении салатов, винегретов, первых блюд (борщей, щей), а фрукты и ягоды - при приготовлении компотов, киселей.

Задание - загадка детям. «Нарисуй овощи и фрукты, в которых содержится много витамина С.

**Кондитерские изделия.** Эта группа продуктов служит в основном источником углеводов и энергии. Учитывая вашу высокую двигательную активность и связанный с этим большой расход энергии, кондитерские изделия не могут считаться для детей ненужными. Кроме того, нельзя рассматривать питание только как процесс поставки в организм пищевых

	Первая смена	Вторая смена
Первый завтрак	7.00-8.00	8.00-8.30
Второй завтрак	11.00	нет
Обед	15.00	12.30
Полдник	нет	16.30
Ужин	20.00	20.30

веществ. Питание - это еще и источник радости, положительных эмоций, и кондитерские изделия в этом отношении доставляют немало удовольствия детям всех возрастов

**Пищевые жиры.** Эта группа продуктов включает жиры животного происхождения - сливочное масло, сливки, животные жиры (говяжий, бараний) и растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое и др.), а также маргарины. Эти продукты нужны и как источник витаминов А, Е, D, и как необходимые компоненты в формировании вкуса и аромата блюд в процессе их приготовления .

Чтобы пища приносила пользу, надо выполнять правила здорового питания.

Запишите эти правила в тетрадь.

1. Пища должна быть разнообразной (растительной и животной).
2. Необходимо поддерживать нормальный вес.
3. Больше употреблять фруктов и овощей.
4. Меньше употреблять сладкого, соленого, копченого, газированных напитков.
5. Не используйте в пищу немытые овощи, фрукты и ягоды.
6. Соблюдайте режим питания.

Игра «Проверь себя и выстави себе отметку» За каждое выполняемое правило ставится один балл.

Кто себе поставил балл за соблюдение режима питания? А каков этот режим? Вместе с детьми заполняется таблица.

## **Режим питания**

А теперь осталось только красиво накрыть на стол и .... Приятного аппетита!

Вывешивается плакат, на котором нарисована сервировка стола на одного человека (на завтрак, обед)

Под руководством учителя каждый ребенок, используя картонные символы столовых приборов, сервирует стол.

## **Лекция N 2. Тема «Питание и здоровье»**

План.

1. Заболевания, обусловленные неправильным питанием.
4. Гигиена продуктов питания.

## 5. Пищевые отравления и первая помощь при них.

### **Заболевания, обусловленные неправильным питанием.**

Лекция начинается с вопросов. Выполняете ли вы правила здорового питания, которые записали на предыдущем занятии? Соблюдаете ли режим питания?

Что происходит, когда не соблюдаются эти правила?

Если в пищу не употреблять достаточное количество мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов, то замедляется рост человека

Задание.- загадка. Какой овощ является лакомством для гномов? (Морковь, в ней есть вещество, из которого образуется витамин А – витамин роста)

Избыток углеводов, особенно Сахаров, может привести также к избыточной массе тела. Поэтому конфеты, шоколад, пирожные и т.п. должны присутствовать в рационе школьников, но в разумных количествах. Сахар служит одной из важных причин развития кариеса, который, в свою очередь, может вести в дальнейшем к болезням суставов, почек и др. Сахар и конфеты повышают частоту развития кариеса особенно существенно, если дети едят их не после приема основных блюд, а между приемами пищи, когда зубная эмаль не защищена от сахара другими пищевыми веществами

### **Гигиена продуктов питания.**

Пища может служить не только источником необходимых и полезных пищевых веществ, но и носителем ряда вредных (и даже опасных) для организма микробов, бактерий. Они попадают в пищу различными путями: в результате загрязнения воды, используемой для приготовления пищи, при нарушениях санитарных правил в процессе производства этих продуктов, при загрязнении продуктов мухами и другими насекомыми и др. Яйца могут быть причиной массовых заболеваний сальмонеллезом. Для того чтобы избежать этого, следует обязательно надо варить, не использовать их в сыром виде. Однако важнейшим фактором все же остается несоблюдение элементарных правил личной гигиены. Вот почему все эти заболевания нередко называют «болезнями грязных рук».

Отсюда первое правило профилактики кишечных инфекций - обязательно мойте руки перед тем, как начать прием пищи.

Второе правило - обязательное тщательное мытье кипяченой водой овощей и фруктов, которые Вы используете в питании без дополнительной тепловой обработки, в особенности тех, которые растут на земле (огурцы, помидоры, укроп, петрушка, клубника и т.д.). Это необходимо по той же причине, что и мытье рук. В земле «прячутся» сотни болезнетворных микроорганизмов, которые легко попадают на поверхность овощей и фруктов, а оттуда в желудочно-кишечный тракт.

Наконец, третье правило, очень близкое по смыслу к первым двум - соблюдение максимальной чистоты на кухне. Дело в том, что несъеденные остатки пищи, невымытая грязная посуда, грязный кухонный стол - прекрасное «поле деятельности» для различных микробов, которые с

«удовольствием» интенсивно растут в этих условиях и легко могут продлить затем свой рост в пищеварительном тракте взрослых и детей.

К сожалению, бывают случаи, когда дети не соблюдают и правила безопасности при приеме пищи. Тогда происходят пищевые отравления. Чтобы такого не случилось, надо знать:

- что может быть причиной отравления;
- каковы признаки отравления;
- первая помощь при отравлениях.

**Заполняется таблица «Пищевые отравления и первая помощь при них»**

Причины отравлений	Признаки при отравлении	Первая помощь при отравлениях
Испорченные продукты, лекарства, ядовитые растения, грибы	Неприятный запах изо рта, слабость, сухость во рту, тошнота, боль в животе, головокружение.	Сообщить о случившемся взрослым. Пить много воды. Вызвать рвоту, нажимая пальцем на корень языка.

Работа с таблицей. Комментарии к ней.