

Кураторский час на тему «Мы и наши привычки: правила рационального питания»

Цели: развитие представлений о назначении пищи в жизни человека, формирование убеждений в необходимости полноценного рационального питания, укрепление привычки к режиму питания и избеганию пищевых рисков.

Задачи: актуализировать представление об основных питательных веществах; развивать убеждения в преимуществах рационального питания, стремления придерживаться его принципов; укреплять привычку соблюдать режим питания и избегать пищевых рисков.

Оборудование: мяч, листы бумаги, плакат с надписью «Человек ест то, что он ест», таблица «рациональное питание».

Ход занятия:

1. Слово педагога. Народная мудрость гласит: «Посеешь поступок - пожнёшь привычку, посеешь привычку - пожнёшь характер, посеешь характер - пожнёшь судьбу». В чём, по – вашему, наиболее сильно проявляются наши вкусы и привычки?

Студенты: . В еде, в процессе которой проявляются привычки.

2. Слово педагога. : (на доске укрепляется плакат) Я начну передавать мяч по кругу, а вы будете отвечать на вопрос: зачем люди едят?

Ответы студентов.

Мы пришли к выводу, что в пище содержатся основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные элементы, жидкость, которые являются строительным материалом для роста, источником энергии, укрепляют иммунитет.

Вспомните, в каких продуктах содержатся основные питательные вещества, для чего они нужны?

Основные питательные вещества (ОВП)	Роль ОВП	Продукты, содержащие ОВП
Белки	Помогают организму расти	Мясо, рыба, молоко и продукты из них
Жиры и углеводы	Источники энергии	Мясо, рыба, молоко и продукты из них Хлеб, крупы
Витамины и минеральные вещества	Укрепляют иммунитет	Фрукты и овощи
Жидкость	Входит в состав тела	Жидкие продукты

3. Сообщение студентов.

Существует два основных принципа рационального питания. Первый - энергетическая ценность (калорийность) суточного рациона должна соответствовать суточным энергозатратам человека. Наша комфортная жизнь делает нас малоподвижными. Гиподинамия в сочетании с потреблением калорийных продуктов непосредственно сказывается на здоровье.

Отсюда следует рекомендация: потребляйте столько энергии, сколько тратите. Отдайте предпочтение овощным гарнирам, нежирным сортам мяса и молочным продуктам. Чаще употребляйте каши (кроме манной) и хлеб с отрубями или выпеченный из цельного зерна. Второй принцип декларирует необходимость соответствия химического состава рациона человека с его физиологическими потребностями. Дело в том, что с пищей, кроме энергии, человек должен получать определённое количество веществ, из которых строятся клетки и ткани. Именно от этих веществ зависят физическая и умственная работоспособность, иммунитет. Чтобы всё в организме работало, надо , чтобы вещества в

полном объёме поступали в организм. Отсюда пожелание – максимально разнообразить продукты питания. Таких веществ диетологи насчитывают несколько сотен, и все они в разных количествах содержатся в тех или иных продуктах.

Например, молочные продукты являются поставщиком легкоусвояемого кальция, красное мясо – железа, листовая зелень – фолиевой кислоты и т.д. Но в этих продуктах мало других, не менее важных веществ. Так, в молоке мало железа, в мясе – кальция, в фруктах и овощах – мало витаминов группы В, но много аскорбиновой кислоты.

Пища должна утолять голод, укреплять здоровье, но она так же должна быть и вкусной. Всё просто. Учёные подсчитали, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми веществами, суточный рацион должен включать примерно 32 наименования различных пищевых продуктов.

4. Обсуждение вопросов:

1) Чем опасен голод или отсутствие в питании основных питательных веществ, а так же – чем опасно переедание.

2) Назовите известные вам блюда различных национальных кухонь. Почему национальные кухни отличаются друг от друга и что в них общего.

5. Работа в группах.

Группа делится на 4 команды. Каждая команда получает по листу бумаги, фломастеры и придумывает по семи (по дням недели) вариантов: первая – завтраков, вторая – обедов, третья – полдников, четвёртая – ужинов. При этом необходимо, чтобы блюда были разнообразными и содержали основные питательные вещества, можно использовать и свои любимые блюда.

6. Составление общего «Меню на неделю».

Поместим его на доску, оценим разнообразие и наличие ОВП в предложенных блюдах. Меню на какой день недели соответствует принципам рационального питания?

7. Работа в группах.

Еда может причинить вред. Задания по группам. Первая группа – в чём опасность переедания; вторая – неумеренного употребления сладостей; третья – использования некачественных или загрязнённых продуктов; четвёртая – недостаточного или однообразного питания.

8. Эксперимент «Наведи порядок в холодильнике».

Вы решили начать жизнь с чистого листа, что касается рационального питания, но в холодильнике есть продукты, от которых необходимо избавиться. Что это за продукты и за что мы их выкинем в корзину?

9. Выводы.

Очень важно соблюдать режим питания. Качественная пища способствует лучшему обмену веществ, а значит и нашему здоровью. Недаром у древних римлян есть мудрое изречение «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть».

Так в чём же состоит суть режима питания?

1. Пища должна быть разнообразной.

2. Желательно есть свежеприготовленную пищу.

3. Пища должна иметь приятный внешний вид, запах, вкус.

4. Лучше употреблять сырые овощи и фрукты.

5. Рекомендуются четырёхразовое питание в одни и те же часы: завтрак, обед, полдник, ужин.

6. Начинать еду лучше с салатов, винегретов, бульонов, вызывающих усиленное выделение пищеварительных соков.

7. Перед едой не следует употреблять сладкое – это «перебивает» аппетит.

8. Во время еды нельзя отвлекаться.

9. Ужин должен быть не позднее, чем за 2 – 3 часа до сна.

10. Нельзя употреблять слишком горячую пищу.

11. Острая пища неблагоприятно действует на печень.

12. Курение затормаживает сокоотделительную функцию пищеварительных желез.
13. Алкоголь обжигает слизистую оболочку, вызывая опухолевые образования, разрушает печень.
14. Необходимо поступление в организм клетчатки, так как она является мощным раздражителем, стимулирующим рефлекторную деятельность кишечника.