

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Методическое пособие для учителя

Уважаемые коллеги!

Мы рады предложить вашему вниманию продолжение программы «Разговор о правильном питании» — третью часть, которая называется «Формула правильного питания». Она ориентирована на учащихся 12—14 лет, а это значит, что теперь программа будет охватывать не только старших дошкольников и младших школьников, но и подростков. Уверены, что это поможет достижению основной цели программы — эффективному формированию культуры здоровья подрастающего поколения.

Содержание «Формулы правильного питания» строится на тех же принципах, что и первые части программы. Новая информация, предоставляемая учащимся, направлена на развитие и углубление уже изученного ими ранее. Однако мы понимаем, что работа программы в средней школе требует и определенных изменений в организации воспитательной работы — использования новых подходов и методов.

Наши воспитанники становятся старше и самостоятельнее, они активно осваивают окружающий мир и получают много новой информации. Поэтому мы стремились к тому, чтобы изучение «Формулы правильного питания» базировалось на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

В средней школе возрастают учебная нагрузка и занятость учащихся. Где найти время для того, чтобы формировать культуру питания? Мы рекомендуем использовать имеющийся у каждого педагога временной ресурс — внеклассную работу, систему факультативов, классных часов.

А кто может работать с учебно-методическим комплектом «Формула правильного питания»? Прежде всего, это классный руководитель. Но не только. Комплект может быть использован школьным психологом, руководителем творческого школьного объединения, организатором внеклассной работы.

Цель программы «Разговор о правильном питании» — формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Программа включает в себя три содержательных части:

- Часть 1 «Разговор о правильном питании»
- Часть 2 «Две недели в лагере здоровья»

• Часть 3 «Формула правильного питания»

«Формула правильного питания» *предназначена* для детей 12—14 лет, познакомившихся с первой и второй частями программы «Разговор о правильном питании».

Учебно-методический комплект «Формула правильного питания» состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога и предназначается для реализации следующих *воспитательных и образовательных задач*:

- Развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- Расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.

- Развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

- Развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

- Развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.

- Пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

- Развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.

- Развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

- Просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Содержание учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших подростков;

- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;

- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;

- динамическое развитие и системность — содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модулей программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;

- модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательных учреждений различного типа (в общеобразовательных школах, в системе дополнительного образования), а также в учреждениях культуры и в системе семейного воспитания. При этом применяются разнообразные формы реализации (факультативная работа, включение в базовый учебный план, внеклассная работа и т. д.);

- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;

- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;

- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Использование комплекта «Формула правильного питания» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих *результатов*:

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;

- подростки получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;

- подростки получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Реализация учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации. Она может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;

- вариативность способов реализации.

Учебно-методический комплект может быть реализован:

- в рамках внеклассной работы (система классных часов и внеклассных мероприятий);
- в рамках факультативной работы;
- в рамках регионального компонента учебного плана — курсов, направленных на формирование у школьников здорового образа жизни.

Дополнительно материал учебно-методического комплекта может быть использован на уроках истории, литературы, музыки, рисования, краеведения. Выбор же конкретного варианта остается за педагогом;

- свободным выбором сроков реализации как каждой темы, так и программы целиком. Сроки реализации также определяются самим педагогом — с учетом важности конкретной темы для учащихся, их заинтересованности и т. д.

Содержание учебно-методического комплекта, а также используемые формы и методы ее реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также основаны на творческой работе подростка — самостоятельной или в коллективе.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

Методы реализации

Учитывая возрастные особенности школьников-подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе — игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадай-ка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА

• Рабочая тетрадь «Формула правильного питания» включает в себя 11 тем, охватывающих разнообразные аспекты культуры питания:

Здоровье — это здорово. Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья. Продукты разные нужны, продукты разные важны. Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания. Режим питания Регулярность питания как одно из условий рационального питания. Энергия пищи Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека. Где и как мы едим. Гигиена питания. Ты — покупатель. Потребительская культура. Ты готовишь себе и друзьям. Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне. Кухни разных народов. Традиции и обычаи питания в разных странах. Кулинарная история. История и культура питания. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие.

Каждая тема имеет определенную структуру:

• Диалог главных героев программы Пети и Кати, обозначающий основное направление развития темы.

• Различные типы заданий для самостоятельной работы учащихся. Ряд заданий оценивается в баллах. В зависимости от количества набранных баллов учащиеся получают «зеленый», «желтый» или «красный» шар. Ключи к заданиям даны в методическом пособии.

ВНИМАНИЕ! *Обращаем внимание педагога на то, что не следует обсуждать индивидуальные результаты учащегося в классе, особенно если задание носит тестовый характер, связанный с анализом образа жизни, быта подростка. В рабочей тетради он ставит оценку самому себе сам. В классе могут обсуждаться лишь общие результаты выполнения задания.*

• Итог — общее количество баллов, набранных учащимся.

В заключительном разделе модуля — «Составляем формулу правильного питания» каждый из учащихся подсчитывает свой итоговый результат, определяющий эффективность усвоения программ.

• Методическое пособие для педагога содержит описание каждой из тем рабочей тетради, включающее в себя следующие разделы:

1. Учебные задачи темы.

2. Перечень основных понятий темы и форм ее реализации.

3. Информационную справку, содержащую сведения по рассматриваемой теме. Она позволит педагогу получить более полное представление о проблеме, а также может быть использована при работе с родителями. **Внимание!** Сведения, представленные в информационной справке, могут быть использованы для работы с учащимися только в адаптированном упрощенном виде.

Наиболее важные аспекты темы, на которые необходимо обратить внимание учащихся.

Варианты реализации темы.

Внимание! Приведенные в методическом пособии формы работы — лишь один из вариантов организации работы. Каждый из педагогов может использовать свою модель работы.

ТЕМА 1: ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ЗДОРОВО

Задачи:

• Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.

• Формирование представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья.

• Обобщение имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни.

• Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».

Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Здоровье — одно из важнейших условий полноценной жизни человека. В настоящее время существует более 300 различных определений здоровья. Так, к примеру, в словаре Даля здоровье определяется как «состоянье животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни». В словаре Ожегова — «нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма». Современные трактовки здоровья носят комплексный характер, так, по определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

От чего зависит здоровье человека? Считается, что на 25% оно определяется наследственностью (наследственность — свойство организмов

повторять от поколения к поколению сходные природные признаки), на 25% — уровнем развития системы здравоохранения и влияния окружающей среды. И 50% составляет вклад самого человека — его образа жизни. Если до середины прошлого столетия основной причиной смертности были эпидемии различных инфекционных заболеваний, войны, то сейчас на первый план вышли так называемые неинфекционные заболевания, связанные с поведением человека — гиподинамией, неправильным питанием, вредными привычками и т. д.

Поэтому воспитание основ здорового образа жизни, формирование в обществе своего рода «моды на здоровье» — одна из важнейших социальных задач. Очевидно, что тем более эффективных результатов можно добиться, если начинать этот процесс в более раннем возрасте.

Под здоровым образом жизни сегодня понимают способ жизнедеятельности, который направлен на развитие и укрепление как физического, так и психического и нравственного здоровья и который реализуется в различных сферах жизни человека.

Одна из важных задач формирования здорового образа жизни связана с воспитанием у ребенка и подростка основ рационального питания. В основе «культурного» питания лежат 5 правил: регулярность, адекватность, разнообразие, безопасность, удовольствие.

Регулярность. Требование питаться регулярно, соблюдать режим питания — не прихоть гигиенистов и диетологов, а одна из важнейших закономерностей, связанных с деятельностью нашего организма. Все процессы, протекающие в организме (дыхание, биение сердца, деление клеток, сокращение сосудов, работа пищеварительной системы), носят ритмичный характер, и регулярность — неременное условие эффективного функционирования столь сложной биологической системы.

Режим питания должен обеспечить равномерную нагрузку системы пищеварения в течение дня, вот почему он должен включать в себя как минимум 3—4 приема пищи. Надо сказать, что еда «по часам» важна в любом возрасте, но значение ее особенно велико для детей и подростков, когда в организме активно происходят рост и созревание функций. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и напряжение для организма, а также благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, причем не только физического, но и психического. Исследования ученых показали, что у детей, имеющих «вольный график» приема пищи, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками и педагогами, им сложнее учиться.

Разнообразие. Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества — все это мы должны получать из пищи. У каждого из перечисленных веществ свои функции: белки — основной «строительный» материал, углеводы и жиры участвуют в энергообеспечении жизнедеятельности систем и органов, витамины — важнейший регулятор

биологических процессов, протекающих в организме и т. д. Так что, перефразируя известную строчку, можно сказать — «вещества всякие нужны, вещества всякие важны!» Нехватка любого из них способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма.

Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой «кругозор», так, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Широта вкусовых пристрастий — залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовать свой рацион. В основе такого воспитания — разнообразие питания в семье. В рацион питания ребенка необходимо включать все группы продуктов — мясные, молочные, рыбные, растительные, содержащие различные виды питательных веществ.

Адекватность. Пища, которую съедает в течение дня ребенок, должна восполнять энергозатраты его организма. А они немалые — ведь ребенок, подросток растет, в его организме происходят сложнейшие функциональные перестройки. В среднем энергозатраты ребенка 12—13 лет составляют 2600—2900 ккал. Но это в среднем. В каждом конкретном случае цифра эта может меняться — в зависимости от пола, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья. Известно, что рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников. Питание во время болезни — от питания в обычное время, а «летний» стол от «зимнего» и т. д.

Безопасность. Безопасность питания обеспечивают несколько условий — прежде всего, использование в пищу качественных продуктов, соблюдение правил личной гигиены, способность различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с неизвестными продуктами.

О том, что нужно мыть руки перед едой — известно даже самому маленькому. Но, к сожалению, это «знаемое» далеко не всегда превращается в «выполняемое». В последние годы все чаще отмечаются вспышки многих инфекционных заболеваний среди подростков. Основная причина этих болезней — несоблюдение элементарных гигиенических правил.

Осторожное отношение должно быть сформировано к неизвестным продуктам. Сегодня, когда от ассортимента продуктовых магазинов рябит в глазах, порой трудно удержаться от соблазна попробовать что-то новенькое. В этом желании нет ничего плохого. Но новые, нетрадиционные для нашей культуры питания продукты могут содержать неизвестные для нашего организма вещества, которые могут стать аллергенами. Поэтому важно, чтобы подросток советовался со взрослыми, прежде чем пробовать новый неизвестный продукт.

Удовольствие. Когда пишут о роли и значении питания, часто забывают о весьма важной функции еды — доставлять удовольствие. А ведь приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл — являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус — изначально воспринимается нашим организмом как сигнал тревоги — это есть нельзя!). Поэтому чем выше уровень развития

вкусовой чувствительности, чем лучше человек способен вычленять вкусовые «полутона», тем выше и уровень защиты его организма.

Призыв к получению удовольствия от еды — это не призыв к обжорству. Ведь удовольствие возникает не от количества съеденного (скорее здесь обратная зависимость — переизбыток «убивает» приятные ощущения), а от умения различать, дифференцировать вкусы и запахи, оценивать гармоничность их сочетания, внешний вид блюда и т. д. Формирование умения оценивать вкус еды, ее эстетических характеристик, определять гармоничность вкусовых сочетаний в блюде — одна из важных задач воспитания культуры питания и культуры в целом. Ведь еще А. Дюма, сам являвшийся прекрасным знатоком кулинарии, утверждал, что «нельзя считать культурным человеком того, кто не понимает толка в еде».

Важно обратить внимание учащихся на следующее:

- Здоровье — «фундаментальный» фактор, определяющий условия и качество жизни человека.

- Состояние здоровья человека зависит от множества условий. Однако образ жизни, привычки и поведение каждого из нас оказываются здесь определяющими. За счет собственных усилий, настойчивости, знаний и умений человек может справиться даже с самой серьезной болезнью, компенсировать ее последствия.

- Здоровье человека — сложное понятие. Помимо физического благополучия оно включает в себя и личностные характеристики. Доброжелательное отношение к людям, умение радоваться окружающим, чувство юмора и т. д. — такого рода качества и привычки способствуют здоровью. Каждый из нас может воспитать их в себе.

- Правильное питание — важный компонент здорового образа жизни, в значительной степени зависящий от самого человека. Знания о правильном питании помогают организовать свой рацион таким образом, чтобы полностью обеспечить организм необходимыми питательными веществами и сохранить здоровье.

Варианты реализации темы:

- **Занятие «Здоровье — это здорово»**

Оформление: бумажный «Цветик-семицветик», небольшие плакаты, содержащие высказывания о здоровье.

Этапы:

1) Подготовка: выполнение учащимися самостоятельно дома задания «Цветик-семицветик» (рабочая тетрадь, стр. 5).

2) Общая дискуссия «Цветик-семицветик» (рабочая тетрадь, стр. 5).

Педагог прикрепляет на демонстрационную доску «цветик-семицветик». Выясняется, сколько учащихся выбрали тот или иной «лепесток». Напротив каждого из «лепестков» записывается число выборов.

Во время дискуссии обсуждаются следующие вопросы:

— *Какие «лепестки» оказались наиболее «популярными», почему?*

— *Какое место среди «лепестков» занимает здоровье? Чем можно объяснить такой выбор класса?*

— *Как здоровье может повлиять на другие факторы-«лепестки»? Зависят ли «богатство», «ум», «везение» и т. д. от «здоровья»?*

В заключение дискуссии педагог предлагает учащимся объяснить — как они понимают высказывания о здоровье, приведенные в рабочей тетради (стр. 6). Дополнительно можно использовать заранее подготовленные плакаты с цитатами.

2) Обсуждение «От чего зависит наше здоровье».

Учащимся предлагается рассмотреть схему и прочитать текст на стр. 6. Следует выяснить — как подростки поняли суть понятий «наследственность», «условия жизни», «образ жизни». Для этого можно попросить подростков привести свои примеры, характеризующие эти факторы. Затем организуется обсуждение:

— *Какой из факторов здоровья в наибольшей степени зависит от самого человека?*

— *Какой образ жизни можно считать «здоровым»? Какой образ жизни нельзя определить как здоровый?*

— *Как «образ жизни» может повлиять на наследственные свойства и качества человека?*

(Важно привести примеры, показывающие, что даже серьезное врожденное нарушение может быть компенсировано за счет тренировок, правильного режима и т. д., а несоблюдение законов здоровья способно разрушить самый крепкий организм.)

— *Как образ жизни может помочь человеку сохранить здоровье даже в суровых экологических условиях?*

— *Почему говорят «Здоровье человека — в его руках», согласны ли учащиеся с этим утверждением?*

• **Занятие «Я и мое здоровье»**

Оформление: на доске заранее чертятся таблицы «Здоровье и характер человека», «Здоровье и привычки человека», готовятся картонные таблички, на которых написаны черты характера и привычки человека (см. стр. 7—8 рабочей тетради).

Этапы:

1) Подготовка: самостоятельное выполнение учащимися заданий на стр. 7—8.

2) Игра «Голосование»:

Педагог предлагает учащимся вместе заполнить последовательно таблицы, нарисованные на доске. Для этого он выбирает ту или иную картонную табличку с чертой характера или привычкой и просит у кого-то из учащихся совета — в какой столбик таблицы ее следует прикрепить. Если остальные учащиеся согласны с выбором, то они поднимают зеленый круг. Если не согласны — красный. Окончательный выбор делается на основе мнения большинства.

После того как таблицы заполнены, педагог предлагает обсудить результаты. В ходе этого обсуждения можно попросить учащихся, продемонстрировавших во время голосования разные мнения, обосновать свои точки зрения.

2) Игра «Угадай»:

Учащиеся распределяются по группам из 4—5 человек. Каждая группа выбирает любую привычку или черту характера, которая положительно влияет на здоровье. Задача группы — в течение 3—5 минут придумать, как без слов можно ее изобразить. После этого группы по очереди показывают свою пантомиму. Задача других групп — угадать, что именно изображается участниками.

После этого задание меняется — группы выбирают привычки или черты характера, негативно влияющие на здоровье, и придумывают пантомиму для своих одноклассников.

3) Подведение итогов

Педагог предлагает учащимся еще раз обратить внимание на результаты самостоятельного выполнения заданий на стр. 7—8 в рабочей тетради. Сообщается оценка **результатов**: *зеленый шар показывает, что характер и привычки человека способствуют сохранению и укреплению здоровья, желтый свидетельствует о том, что следует задуматься — какие черты характера или привычки стоит изменить, красный — свидетельствует о необходимости изменить ряд привычек или черт характера человека.*

По желанию, дети могут рассказать о своих личных результатах выполнения заданий, однако настаивать на этом не следует. Подводя итоги, педагог предлагает учащимся ответить на вопросы — кого из них удивили результаты выполнения заданий, кто решил использовать эти результаты и постараться изменить свой характер или привычки.

В конце классного часа подросткам дается задание — в течение недели проанализировать свой образ жизни с помощью таблицы на стр. 9 рабочей тетради.

• Задание «Мой образ жизни» (стр. 9)

Задание выполняется учащимися самостоятельно в течение недели. В конце недели педагог предлагает учащимся подвести итоги и сообщает оценку **результатов**: *зеленый шар свидетельствует о том, что образ жизни соответствует понятию «здоровый», красный шар — о необходимости изменения образа жизни.*

Итоги выполнения задания могут быть представлены на «Дереве здоровья». В классе вывешивается нарисованное «Дерево». Каждый учащийся получает два шара — красный и зеленый. При выходе из класса ученики кладут в специально приготовленный конверт тот шар, который соответствует результату выполнения задания. Затем педагог прикрепляет шары на «дерево». Результаты обсуждаются в классе. Такое же задание может быть выполнено в конце изучения программы. Выявленные изменения используются для оценки эффективности работы.

• **Задание «Правила правильного питания» (стр. 10—11)**

Выполняется самостоятельно (индивидуальная работа дома или во время классного часа).

Педагог сообщает учащимся оценку **результатов**: *зеленый шар — высокий уровень знаний о правилах питания, желтый — средний уровень, красный — недостаточный.*

• **Мини-проект «Правильное питание и здоровье» (стр. 10)**

Учащимся предлагается в течение недели собрать дополнительную информацию о связи питания и здоровья.

Выбирается творческая группа — «редколлегия»: «художник», «корреспондент», «редактор». Собранная учащимися информация передается «редколлегии», которая на основании представленных сведений готовит стенгазету. В стенгазете могут быть также отражены результаты выполнения задания «Правила правильного питания». Для этого используется такой же вариант сбора информации, что и в задании «Мой образ жизни» (с помощью шаров).

Может быть подготовлен и компьютерный вариант газеты для сайта класса или школы. Собранная информация может быть использована для проведения общешкольного мероприятия «День здоровья».

ТЕМА 2: ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ

Задачи:

- Расширение осведомленности учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ.

- Развитие представлений учащихся о продуктах — основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.

- Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека.

- Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини-проекты, мини-лекция.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Основными компонентами, входящими в состав пищи, являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли.

Белки в человеческом организме выполняют целый ряд важнейших функций. С ними связаны основные проявления жизни — обмен веществ, сокращение мышц (а значит движение), способность к росту и размножению (белки входят в состав всех клеток), раздражимость нервных волокон (перенос информации), иммунитет — защита от болезнетворных организмов.

Несмотря на то что белки составляют $\frac{1}{4}$ часть человеческого тела, организм обладает лишь незначительными резервами белка и нуждается в постоянном его восполнении.

Белки организма строятся из аминокислот, входящих в состав белков, содержащихся в пище. Всего существует 20 видов аминокислот. Различают заменимые (12 видов) и незаменимые (8 видов) аминокислоты. В том случае, если заменимые аминокислоты не поступают в организм по тем или иным причинам, они могут быть синтезированы из других органических компонентов, находящихся в клетках. Незаменимые аминокислоты в организме не образуются и поэтому обязательно должны содержаться в продуктах, входящих в ежедневный рацион человека. Источниками незаменимых аминокислот являются мясо, рыба, творог, молоко, яйца, соя и другие продукты.

Дети в 11—13 лет должны получать в сутки около 90 г белка. Для этого суточный рацион подростка должен содержать до 500 мл молока (в том числе, кисломолочного напитка), 50—60 г творога, 10—15 г сыра, 150—200 г мяса (в том числе птицы и субпродуктов), 1 яйцо.

Очень важно, чтобы животные белки составляли не меньше 50% от общего количества белков в рационе, так как животные белки имеют высокую биологическую ценность, их аминокислотный состав наиболее близок к аминокислотному составу белков человеческого организма.

Очень важно, чтобы животные белки составляли не меньше 50% от общего количества белков в рационе, так как животные белки имеют высокую биологическую ценность, их аминокислотный состав наиболее близок к аминокислотному составу белков человеческого организма.

Целесообразно сочетать менее ценные растительные белки (хлеб, каши) с белками животного происхождения (молоко, творог, сыр, мясо, рыба, яйца). В блюдах благоприятна комбинация растительных и молочных продуктов (сырники, вареники), мучных и мясных (пельмени, пирожки). Все они оказываются оптимальными с точки зрения обеспечения организма необходимыми аминокислотами, хорошо усваиваются.

Отдельного внимания требует обсуждение вопроса о возможности вегетарианства (исключения из рациона питания животных продуктов) в детском и подростковом возрасте. Сторонники этого направления (ставшего весьма популярным в последнее время) утверждают, что растительная пища может обеспечить потребности организма в белках.

Однако исключение животной пищи лишает организм целого ряда необходимых пищевых компонентов. Только в мясе и мясопродуктах содержится железо, которое в отличие от железа растительного происхождения имеет легкоусвояемую для нашего организма форму. К примеру, из риса в наш организм попадает лишь 1% железа, из бобовых — 5—7%. А из телятины усваивается 17—21% железа, из рыбы — 9—11%.

Только в продуктах животного происхождения содержится витамин В12 (мясо, говяжья печень, рыба, продукты моря, молоко, сыры), который

отсутствует в растительных продуктах. Он влияет на кроветворение, наряду с железом препятствует снижению гемоглобина и развитию анемии, активизирует процессы свертывания крови и обмена углеводов и жиров.

В растительной пище практически нет витамина D, витамина А, мало минерального вещества цинка. Между тем, цинк участвует в процессах синтеза белка, кроветворения, заживлении ран, усвоении витамина А и т. д.

(Если в классе (группе) есть дети из семей, придерживающихся вегетарианства, следует очень тактично и корректно обсуждать подобные вопросы!)

Жиры входят в состав структурных компонентов всех органов и тканей организма, участвуют в многочисленных физиологических процессах, выполняют важную энергетическую функцию.

В состав жиров входят насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Насыщенные жирные кислоты могут синтезироваться в организме из углеводов и ряда аминокислот, тогда как полиненасыщенные жирные кислоты не синтезируются в организме, относятся к незаменимым факторам питания и должны поступать с пищей.

Основные источники полиненасыщенных жирных кислот — растительные жиры (растительные масла, крупы, овощи). В животных жирах содержится больше насыщенных жирных кислот.

Среднесуточная потребность 12—13-летних подростков в жирах составляет около 100 г. Организм нуждается как в растительных, так и животных жирах. Как уже было сказано выше, растительные жиры — основной источник незаменимых жирных кислот, а также витамина Е и фосфолипидов, которые предотвращают избыточное накопление холестерина в печени, развитие атеросклероза, участвуют в построении клеточных мембран. В то же время животные жиры обеспечивают организм витаминами А и D, холестерином. Оптимальное соотношение растительных и животных жиров — 1 : 2.

Потребность в жирах удовлетворяется как за счет видимых жиров (растительные масла, маргарин, сливочное, топленое масло, сливки, сметана и т. д.), так и «невидимых жиров», т. е. жиров, содержащихся в продукте, но не обнаруживаемых глазом (внутриклеточный жир, содержащийся в большинстве растительных и животных продуктов — хлеб, крупы, овощи, мясо, рыба, творог, сыр и т. д.). «Невидимые жиры» обеспечивают в среднем около 65% суммарной потребности организма.

Специалисты рекомендуют снизить долю «невидимых жиров» в рационе, так как это позволяет контролировать соотношение животных и растительных жиров. Достичь этого можно за счет использования тощих сортов мяса, мяса птицы, рыбы, кролика. Избыток же насыщенных жиров, по заключению экспертов ВОЗ, сегодня является одним из основных факторов риска ожирения и возникновения сердечно-сосудистых заболеваний уже в подростковом возрасте.

Главная функция, которую выполняют **углеводы** в организме — источник энергии. Но не только. Углеводы выполняют и пластическую функцию, входят в состав клеточных мембран, а также играют важную роль в обеспечении иммунитета организма.

В среднем на углеводы приходится от 50 до 60% калорийности дневного рациона человека.

Среди наиболее важных для питания человека углеводов — глюкоза, фруктоза (относящиеся к моносахаридам), сахароза, мальтоза, лактоза (дисахариды), крахмал и гликоген (перевариваемые полисахариды), клетчатка, пектиновые вещества (не перевариваемые полисахариды).

Основными пищевыми источниками углеводов являются: зерновые и продукты их переработки (мука, крупы, макаронные изделия, хлеб и хлебобулочные изделия), кондитерские изделия (сахар, мед, конфеты, варенье, повидло и т. д.), овощи и фрукты, компоты, кисели, муссы, нектары, соки.

При построении пищевого рациона важно обеспечить оптимальное соотношение продуктов, содержащих различные виды углеводов — быстро и медленно всасывающихся.

Продукты — источники легкоусвояемых углеводов — сахар, конфеты, варенье, джем, пирожные, торты.

Потребление большого количества легкоусвояемых углеводов оказывает нагрузку на работу поджелудочной железы, способствует выработке инсулина и его выбросу в кровь. В конечном итоге, это может провоцировать развитие сахарного диабета. К тому же избыток легкоусвояемых углеводов приводит к развитию жировой ткани, появлению избыточного веса и возникновению ожирения.

Важно, чтобы основная потребность в углеводах покрывалась за счет круп, хлеба грубого помола, овощей и фруктов, содержащих крахмал, растительные волокна, витамины, минеральные соли, микроэлементы. Продукты, богатые крахмалом, должны обеспечивать 80—90% общего количества потребляемых подростком углеводов — около 300 г в сутки. На долю же сахаров, соответственно, должно приходиться 10—20% углеводов (около 80 г в сутки).

В последние годы в питании детей и подростков все более широкое распространение получают заменители сахара — подслащивающие вещества. К ним относятся ксилит, сорбит, аспартам, сахарин. Усвоение этих веществ не требует участия инсулина и не приводит к повышению уровня сахара в крови. Подсластители используются при изготовлении конфет, других кондитерских изделий. Они могут быть рекомендованы страдающим диабетом, а также людям, имеющим избыточный вес.

Витамины — биологически активные органические соединения, необходимые для нормальной жизнедеятельности. Они выступают в качестве специфических регуляторов физиологических и метаболических процессов (роста, поддержания нормального кроветворения, половой функции, работы нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем и т. д.). Витамины

выполняют чрезвычайно важную роль в обеспечении иммунитета, защите организма от неблагоприятных факторов.

Витамины не образуются в организме и поступают с пищей. Они содержатся в подавляющем большинстве продуктов питания, в том числе и в овощах и фруктах. Содержание витаминов в пищевых продуктах значительно ниже, по сравнению с жирами, белками и углеводами — 0,1—100 мг на 100 г продукта. Однако и потребность организма в витаминах в количественном выражении тоже ниже. Так, суточная норма витамина А для подростков составляет — 1 мг, витамина В — 1,5 мг и т. д. При этом даже небольшая нехватка витаминов в организме может приводить к возникновению серьезных функциональных нарушений.

Витаминная недостаточность может быть обусловлена разными причинами. Ряд из них связан с нерациональным построением пищевого рациона, длительным и неправильным хранением продуктов, нерациональной кулинарной обработкой, приводящей к разрушению витаминов. Вторая группа причин связана с нарушением усвоения витаминов организмом из-за различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, обменными нарушениями. Третья группа обусловлена угнетением микрофлоры кишечника, продуцирующей ряд витаминов (из-за болезней желудочно-кишечного тракта, использования лекарств).

Различают несколько форм витаминной недостаточности, в зависимости от ее глубины и тяжести: авитаминоз, гиповитаминоз, субнормальная обеспеченность витаминами.

Авитаминоз и гиповитаминоз, характеризующиеся полным или существенным истощением витаминных ресурсов организма, сегодня встречаются довольно редко. Наиболее распространенной формой витаминной недостаточности является субнормальная обеспеченность витаминами. Она не сопровождается выраженными нарушениями и функциональными расстройствами, однако заметно снижает иммунитет, физическую и умственную работоспособность, увеличивает сроки выздоровления, способствует обострению хронических заболеваний. Недостаточность той или иной группы витаминов может проявляться и в виде специфических симптомов, например, сухости кожи при нехватке витамина А, кровоточивости десен при нехватке витамина С и т. д.

Профилактика витаминной недостаточности базируется на следующих правилах:

— рациональное построение рациона, включение в него всех групп продуктов;

— рациональная кулинарная обработка продуктов (плоды и овощи промывают в цельном, а не нарезанном виде, закладывают овощи в кипящую воду, варят в кастрюле под плотно закрытой крышкой, не хранят долго очищенные и вымытые овощи или фрукты и т. д.);

— дополнительное снабжение детей и подростков витаминами. Особенности питания современных детей не обеспечивают их потребность в

основных витаминов только за счет питания. Компенсировать эту нехватку можно благодаря продуктам, обогащенным витаминами, приемом поливитаминных препаратов.

Еще один важный аспект здорового питания связан с полноценностью **минерального, в том числе микроэлементного**, состава пищи.

Минеральные вещества участвуют в построении органов и тканей организма, обеспечивают нормальное функционирование клеток, участвуют в водном обмене, регуляции работы многих ферментов. Так же, как и витамины, минеральные вещества не образуются в организме и обязательно должны поступать с пищей.

Минеральные вещества, в зависимости от их содержания в организме, делят на *макроэлементы* (содержание в организме до 1,2 кг) — натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды, сульфаты; *микроэлементы* (до 1000 мг) — железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и т. д.

Так, содержание **кальция** в организме взрослого человека составляет 1,2 кг. Кальций наряду с фосфором и белком составляет основу костной ткани. Поэтому его достаточное поступление — обязательное условие нормального роста детей и подростков.

Кальций участвует в процессах свертывания крови, в работе мышц, в том числе и сердечной мышцы. Недостаток кальция в детском и подростковом возрасте может стать причиной развития остеопороза у взрослого человека.

Суточная потребность в кальции у подростка оказывается выше, чем во все остальные возрастные периоды и составляет 1200 мг в сутки. Это связано с высокой скоростью роста. Основные источники кальция — молоко, молочные продукты (особенно сыр и творог, которые содержат кальций в легкоусвояемой форме и в оптимальных соотношениях с фосфором).

Железо относится к группе микроэлементов. Железо является составной частью гемоглобина — белка крови, обеспечивающего транспорт кислорода в организме. Потребность организма в железе у подростков — 10—18 мг. Недостаток железа вызывает нарушение окислительно-восстановительных реакций в тканях, ведет к снижению работоспособности, быстрой утомляемости. К сожалению, сегодня анемия (нехватка железа) широко распространена среди детей дошкольного и школьного возраста, в некоторых регионах может составлять 30—40%.

Источники железа — печень, почки, гречневая крупа, зернобобовые, айва, инжир, кизил, персики, яблоки. Следует отметить, что усвоение железа организмом зависит от формы, в которой железо присутствует в продукте. Лучше усваивается железо, содержащееся в животной пище — мясе, рыбе, печени. Поэтому исключение из рациона питания мясных и рыбных продуктов может стать причиной развития анемии.

Для того чтобы организм был обеспечен всеми необходимыми веществами, полноценный рацион питания подростка 12—13 лет должен включать в себя следующие группы продуктов:

Продукты количество в гр. Молоко и кисломолочные пр. 500 Творог и творожные изделия 45 Сметана 10 Сыр 10 Мясо 170 Рыба 50 Яйца 1 шт. Хлеб ржаной 100 Хлеб пшеничный 200 Крупа (макаронные изделия) 50 Сахар, кондитерские изделия 80 Масло сливочное 30 Масло растительное 15 Картофель 250 Другие овощи 300 Фрукты, ягоды 150—500

Конечно, ежедневно все перечисленные продукты не могут быть использованы в питании. Часть продуктов должна присутствовать каждый день (мясо, молоко, масло сливочное и растительное, хлеб, овощи, фрукты, мед (сахар)), другая часть (сыр, яйца, творог, рыба) может включаться 2—3 раза в неделю.

Конечно, ежедневно все перечисленные продукты не могут быть использованы в питании. Часть продуктов должна присутствовать каждый день (мясо, молоко, масло сливочное и растительное, хлеб, овощи, фрукты, мед (сахар)), другая часть (сыр, яйца, творог, рыба) может включаться 2—3 раза в неделю.

При реализации темы необходимо обратить внимание учащихся на следующее:

- Организм человека нуждается в разнообразных пищевых веществах, витаминах и минералах. Их источниками являются различные продукты питания. Поэтому правильное питание обязательно должно быть разнообразным.

- Важным условием сохранения здоровья является регулярность в получении организмом пищевых веществ. Человек не может «за один раз» на большой срок обеспечить себя белками, жирами, углеводами, витаминами. Необходимо, чтобы еженедельный рацион содержал все необходимые питательные компоненты.

- Организм человека нуждается в разном количестве тех или иных пищевых веществ. Избыток одного пищевого вещества в рационе не способен компенсировать недостаток другого.

- Причиной нарушений в работе организма может стать не только недостаток минеральных веществ и витаминов, но и их избыток.

Варианты реализации темы:

- **Занятие «Продукты разные нужны, блюда разные важны»**

Оформление: три стола, покрытых цветными скатертями — зеленой, желтой, красной; таблички с названиями различных продуктов (перечень на стр. 12 рабочей тетради), изображение «Белкового», «Углеводного», «Жирового» кругов.

Этапы:

1) Подготовка: педагог предлагает учащимся вспомнить то, что им известно об основных пищевых веществах — белках, жирах, углеводах, а также витаминах и минеральных веществах.

2) Игра «Разноцветные столы» (стр. 12—13)

Педагог напоминает учащимся о принципе распределения продуктов, который использовался в предыдущих модулях «Разговора о правильном питании»: на «зеленом» столе размещаются продукты, которые нужно есть каждый день, на «желтом» — продукты, которые нужно есть нечасто или понемногу каждый день, на «красном» — продукты, которые следует есть изредка.

Подростки распределяются по группам (4—5 человек). Каждая группа получает набор табличек с названиями продуктов. В течение нескольких минут группа обсуждает между собой — на каком столе должен оказаться тот или иной продукт. Затем по очереди из каждой группы выходит участник и кладет табличку на красный, желтый или зеленый стол. Остальные группы оценивают выбор.

Ключ к заданию:

Зеленый стол: морковь, салат листовой, ягодный морс, белокочанная капуста, овсяные хлопья, яблоки, сыр, йогурт, квашеная капуста, гречневая крупа, молоко и молочные продукты, кефир, белый хлеб, черный хлеб, чай, сок, ряженка, творог.

Желтый стол: сметана, яйцо, мармелад, жареная рыба, чернослив, орехи, виноград, сливочное масло, соленые огурцы, бананы, вафли, вареная колбаса, макароны, сливки, курага, селедка, плавленый сыр, вареная рыба, маринованные овощи, булочки, растительное масло.

Красный стол: колбаса копченая, пирожное, картофель фри, жареная курица, лимонад, торт, мороженое, ветчина, конфеты, вяленая рыба.

3) Мини-лекция

Педагог рассказывает учащимся о роли белков, жиров, углеводов для организма человека. Продолжительность 10—15 минут.

4) Задание «Пищевые круги»

Учащимся предлагается рассмотреть рисунки на стр. 14—15 и выполнить задания — подсчитать долю растительных и животных белков в рационе питания человека и раскрасить до конца диаграмму.

Затем педагог предлагает составить «Белковый круг». Для этого к изображению «Белкового круга» на доске прикрепляются таблички с названиями продуктов (можно воспользоваться списком на стр. 12), содержащих животные или растительные белки.

Таким же образом составляются «Жировой» и «Углеводный» круги (вначале выполняются задания в тетради, затем составляется схема на доске).

5) Задание «Анализ рациона питания» (стр. 15, 17, 18)

Педагог предлагает учащимся самостоятельно в течение недели заполнять таблицу в рабочей тетради, отмечая наличие в своем рационе продуктов растительного и животного происхождения — источников белков, жиров и углеводов. (Важно не забыть в конце недели подвести итоги и сообщить учащимся оценку результатов — *зеленый шар означает, что в рационе питания в достаточном количестве представлено то или иное*

питательное вещество, красный — говорит о том, что рацион питания должен быть изменен, так как в нем не хватает нужных продуктов).

В конце классного часа педагог предлагает учащимся дома самостоятельно выполнить задания на стр. 12 — «разноцветный стол», а также на стр. 14, 15, 16, 17 (дописав предложения до конца).

(Внимание! При анализе рациона питания учащихся не следует давать резких категоричных оценок, характеризовать питание как «плохое», «неудовлетворительное» и т. п. Важно обсудить, как можно разнообразить питание, сделать его более рациональным, исходя из имеющихся возможностей.)

Заведующая кафедрой здоровьесберегающих
технологий и эстетического образования ГБОУ
ИРО Краснодарского края

В.А. Гуляева

Старший преподаватель кафедры здоровьесберегающих
технологий и эстетического образования ГБОУ
ИРО Краснодарского края

Д.Н. Кардаильский