

Деловая игра

Тема: «Здоровое питание детей и подростков»

Задачи: Формировать знания учащихся о здоровом питании; добиться формирования активной позиции по данной проблеме;
Развивать навыки общения друг с другом, познавательный интерес.
Развивать умения и навыки приготовления блюд. Научить учащихся составлять рациональное и сбалансированное меню для детей и подростков.
Воспитывать ответственность за состояние своего здоровья. Воспитывать у учащихся уважение к труду повара.

1. Психологический настрой

2. Побуждение

Всем нам мама говорила: «Чтобы чувствовать себя полной сил и здоровья и поддерживать хорошее настроение, необходимо правильно питаться: утром съесть полноценный завтрак, а в течение дня не изводить себя голодом и не перебиваться бутербродами»

Тема нашей передачи «Здоровое питание детей и подростков»

3. Реализация

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне «Человек есть то, что он ест»

С древнейших времён в правильном питании люди видели источник здоровья, силы, бодрости и красоты. Специалисты утверждают, что каждое, пусть даже незначительное нарушение в питании изо дня в день подтачивает здоровье человека, понижает стойкость и работоспособность организма.

Мы приглашаем к нам в студию студентку филиала колледжа «ОГУ» - Ф.И.О. и врача-терапевта Ф.И.О.

Студентка: К обеденному времени очень хочется кушать, в таком состоянии трудно сосредоточиться на занятиях, сконцентрировать внимание. Любая мелочь отвлекает, заводит и раздражает. Появляется головокружение, слабость, болит желудок.

-Что по этому поводу нам скажет врач – терапевт?

Врач – терапевт Большое влияние на организм студентов оказывают изменения привычного уклада жизни. Увеличение объема поступающей информации, необычная, по сравнению со школой, форма её подачи, необходимость самостоятельно распределять своё время и организовывать быт повышает нагрузку на психоэмоциональную сферу.

В организме молодых людей ещё не завершено формирование ряда физиологических систем, поэтому они очень чувствительны к нарушению пищевого рациона. В связи с нарушением режима питания за время учебы у многих студентов развиваются заболевания пищеварительной системы, получившие названия «болезни молодых», а также гипертоническая болезнь, неврозы и др.

Установлена зависимость между успеваемостью и режимом питания: если студенты приступают к занятиям натошак, то они хуже усваивают учебный материал. Особенно важным является соблюдение принципов сбалансированного питания в период экзаменационной сессии, требующей мобилизации ряда физиологических систем организма. В этот период необходимо увеличить в рационе продукты, которые содержат белки и витамины, повышающие эмоциональную устойчивость организма. И конечно приём пищи всегда должен быть 3-4 кратным.

А как это на самом деле? Мы провели анкетирование среди учащихся колледжа.

И в студию приглашаем социолога.

Социолог: Мы провели анкетирование среди учащихся колледжа. Участвовало 26 человек. Из них завтракают регулярно всего 12 учащихся, ежедневно едят первые блюда 13 учащихся, плотно ужинают практически все, время ужина у большинства 9-10 часов вечера. В ежедневном рационе свежие фрукты и овощи присутствуют у 50% учащихся.

Последний вопрос нашей анкеты звучал так: « чем питаются студенты во время учебного дня?», и у всех 26 человек на первом месте были сухарики, чипсы и газированные напитки, и лишь у некоторых пирожки, булочки и натуральный сок.

Из всего этого можно выявить, основные недостатки в питании учащихся: многие из них не завтракают по утрам, так как поздно просыпаются, лень приготовить, некоторые едят быстро, нет постоянного времени питания и избыточное питание перед сном.

Мы просмотрели записи о хронических заболеваниях у врача. Количество заболеваний, связанных с желудочно-кишечным трактом и почек, увеличивается с возрастом. Это результат плохого качества воды, продуктов и неправильного питания.

Как действуют на организм подростка газированные сладкие напитки, картофельные чипсы, «супы в стакане» и хот – доги. Что же представляют эти продукты»

Биолог 1: Газированные напитки «Кока – Кола», «Пепси – Кола», «Сэвен – Ап», «Миринда», «Фанта» и мн. др., в их состав входят различные консерванты некоторые из них, способствуют возникновению раковых клеток. Кроме того, чрезмерное использование газированных напитков, раздражает слизистую оболочку желудочно – кишечного тракта, вздутие кишечника, повышается кислотность желудочного сока, всё это способствует возникновению гастрита, который может перейти в язвенную болезнь желудка.

Все химические добавки, внесённые в напиток для улучшения вкуса, запаха, цвета, а также консерванты, внесённые для увеличения срока годности, являются сильнейшими аллергенами.

Очень популярны сейчас блюда из «фаст – фудов» - это «хот-доги» содержащие большое количество майонеза, кетчупа. Как же вредят эти продукты на

организм учащихся. Прежде всего, это большое количество калорий, насыщенных жиров, холестерина и натрия. А это как раз то, что нужно для развития болезней цивилизации: гипертонии, ожирения, атеросклероза. **Биолог 2.** Лапша быстрого приготовления – типа «Доширак» - представлена на рынке в большом ассортименте. В процессе технологической подготовки она проходит стадию, которой нет при приготовлении традиционных макаронных изделий: она обжаривается в растительном масле. В ходе этой обжарки из лапши удаляют влагу, что увеличивает срок её годности. Кроме того, в упаковку вкладывается пакетик с основой для бульона, состав которого и влияет на здоровье.

Картофельные чипсы и сухарики. Чипсы занимают, к большому сожалению специалистов, в области детского питания большой удельный вес в рационе питания. Чипсы и сухарики содержат большое количество жиров, углеводов, много специй и соли. Они являются поставщиками «пустых» калорий, которые могут остаться в виде избыточных жировых отложений в области талии и бёдер у подростков. Кроме того известен тот факт, что чипсы и сухарики, а точнее специи, содержащиеся в них, раздражают слизистую оболочку желудочно – кишечного тракта, вплоть до развития заболеваний желудка и кишечника.

Да, к сожалению, сегодня всё чаще источником опасности для здоровья становятся продукты питания. В студию приглашаем диетологов.

Диетолог 1. правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. Надо отметить, что здоровое питание определяет защитную функцию организма, повышая устойчивость детей к инфекциям, агрессивному воздействию внешней среды, тяжелых металлов, радиоактивному облучению и другим неблагоприятным воздействиям.

Питание учащихся должно отвечать основным принципам:

1. рацион питания по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты;
2. рацион питания должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки, аминокислоты, жиры, витамины, минеральные соли и микроэлементы;
3. использовать широкий ассортимент продуктов;
4. пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РК;
5. строгое соблюдение режима питания.

Диетолог 2. При составлении рационов питания, прежде всего надо обращать внимание на поступление калорий в организм, оно должно быть строго сбалансировано с их расходом. Организм детей и подростков, даже в состоянии покоя расходует энергию. В сутки расходуется 2600 ккал. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста подростков. Восполнить энергию можно только за счет питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она

должна содержать все вещества, из которых состоит наше тело: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Суточная потребность организма подростков

в основных питательных веществах

белки - 100грамм

жиры - 100грамм

углеводы - 370 грамм

вода - 2 литра

Кроме того, в рационе питания детей и подростков должны присутствовать витамины и минеральные вещества.

Ребята, какие вы знаете продукты богатые содержанием витаминов и минеральных веществ? (ответы учащихся)

А сейчас вашему вниманию, мы предлагаем вариант меню для учащихся.

ЗАВТРАК. Умственное напряжение, большая физическая нагрузка во время занятий сопровождаются большим расходом энергии, поэтому на завтрак надо подавать пищу, богатую белками, а также овощи и каши.

Мюсли заправленные соками, молоком и кисломолочными продуктами, это один из наиболее оптимальных вариантов завтрака, так как сами мюсли содержат все необходимые злаки, богатые белками и углеводами, а также соки содержат витамины, молоко и молочные продукты – аминокислоты.

ОБЕД. Обед должен состоять из закуски, первого, второго, сладких блюд и фруктов. Поэтому горячее питание, организуемое в лицее, имеет важное значение для обеспечения регулярного приёма пищи.

Салат из краснокочанной капусты с морковью, яблоками, изюмом и орехами, является мультивитаминным блюдом, плюс ко всему, заправленный майонезом он будет являться калорийным, что очень важно для развития молодого организма.

Значительное место в меню столовых при учебных заведениях занимают картофельные супы. Отпускают их часто с мясными фрикадельками. Поэтому, мы рекомендуем подавать на обед учащимся суп с крупой рисовой и с мясными фрикадельками. Этот суп очень лёгкий по усвояемости, а так же богат белками, жирами и углеводами.

В качестве второго блюда можно подать картофельную запеканку. Это блюдо изготовлено из овощей, поэтому богато витаминами.

Ну и завершает трапезу подача компота из кураги и изюма (горячим или холодным) это зависит от времени года, а так же любой фрукт в качестве дополнения.

ПОЛДНИК. Рекомендуется 200 грамм молока или кисломолочных продуктов с булочкой или печеньем.

УЖИН. Должен быть лёгким, подают его за 1,5 – 2 часа до сна, иначе нарушается ночной отдых. На ужин можно предложить овощной салат или яичное блюдо, в частности омлет и горячий чай.

Перед сном нельзя есть продукты, содержащие много белков (мясные блюда) так как они возбуждают нервную систему, повышают активность организма и задерживаются в желудке. Из-за этого дети плохо спят и за ночь не успевают полностью отдохнуть.

Рефлексия

Кулинария - ключ к здоровью. Запомните три «золотых правила» питания.

1. Питаться разнообразно.
2. Питаться регулярно
3. Не будьте жадны в еде.

Ешьте больше сырой, вареной пищи, ограничьте употребление жареной и острой пищи.

Конечно, никто не может дать вам полной гарантии в том, что благодаря порции супа из нежирной говядины, овощного салата, картофельной запеканки и пригоршне орешков, вы сможете стать сразу отличником, и не задумываясь «щёлкать» задачи по математике и химии. Но мы надеемся, что сегодняшняя информация не пройдёт бесследно.

Выбирайте правильную еду для вашего здоровья, настроения, ума.