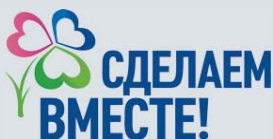


**РУКОВОДСТВО
ПО ПОДГОТОВКЕ
И ПРОВЕДЕНИЮ
ВСЕРОССИЙСКОЙ АКЦИИ
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
ШКОЛЬНИКА»
В РАМКАХ ДВИЖЕНИЯ
«СДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ!»**



**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
ШКОЛЬНИКА**



Содержание

Актуальность проекта	3
Этапы проекта	4
Проведение расчёта фактического рациона питания учащихся 9–11 классов	5
Анализ фактического рациона питания и его сопоставление с нормативными показателями	6
Корректировка под руководством куратора фактического рациона учащихся 9–11 классов в соответствии с принципами здорового питания	21
Методические материалы для проведения урока «Здоровое питание» с лидерами из 9–11 классов	22
Особенности питания подростков	24
Недоедание	26
Переедание	27
Пищевые вещества	28
Принципы оптимального питания	35
Приложение 1. Методическая разработка интерактивного занятия «Я то, что я ем» для учащихся 5–7 классов.....	41
Приложение 2. Презентация к интерактивному занятию «Я то, что я ем» для учащихся 5–7 классов.....	44
Литература	81



Актуальность проекта

Правильное питание оказывает огромное влияние на здоровье детей и подростков, способствует нормальному протеканию процессов роста и развития, обмена веществ, укреплению иммунитета, помогает справляться с умственной и физической нагрузкой. Следование принципам здорового питания служит хорошей профилактикой множества заболеваний.

Народная мудрость гласит: «Береги здоровье смолоду». Грамотный подход человека к выбору пищи и составлению рациона необходимо формировать уже в школьном возрасте. От этого зависит здоровье конкретного человека, здоровье будущих поколений и здоровье нации.

Цель проекта: сформировать у учащихся 1–11 классов правильное представление о здоровом питании и научить составлять сбалансированный рацион.

Задачи проекта:

- провести урок (внеурочное мероприятие) для учащихся 9–11 классов об особенностях здорового питания, а также о возможных последствиях, связанных с нарушением питания;
- выявить группу лидеров, проявляющих интерес к здоровому питанию;
- организовать практическое занятие с учащимися 9–11 классов: провести расчёты их собственного рациона, проанализировать и скорректировать его;
- организовать практическую работу с учащимися 9–11 классов по выявлению особенностей питания в семье каждого из лидеров и о семейных традициях;
- подготовить отчёт об особенностях питания в семьях старшеклассников и о семейных традициях;
- с помощью лидеров из 9–11 классов провести занятие по здоровому питанию для учащихся 5–7 классов, организовать практикум для детей 5–7 классов: провести расчёты их рациона, проанализировать и скорректировать его;
- подготовить фотоотчёт о проделанной работе.

Участниками проекта являются лидеры из числа школьников 9–11 классов, педагоги, родители, члены семей, а также все желающие.

Финансирование проекта: не требуется.

Оборудование: весы для пищевых продуктов.

Этапы проекта

Этап 1. Подготовка лидеров

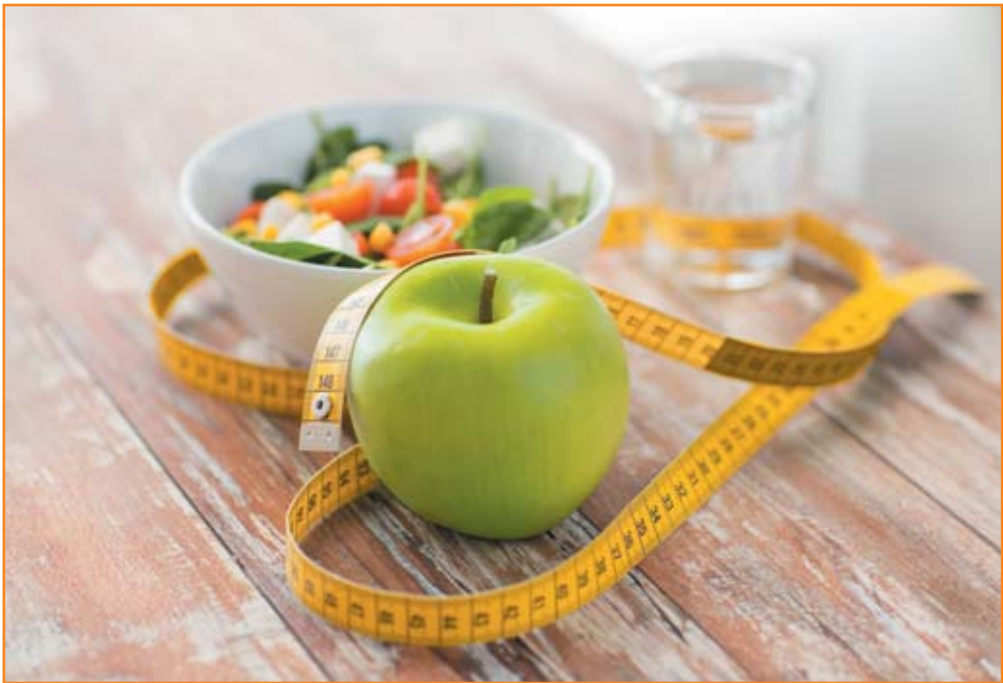
- Проведение урока (внеурочного мероприятия) для учащихся 9–11 классов на тему «Здоровое питание» (материалы для урока приведены далее).
- Формирование группы учащихся, проявивших повышенный интерес к проблеме питания.
- Изучение литературных источников на тему здорового питания и заболеваний, связанных с неправильным питанием.
- Проведение расчёта фактического рациона учащихся.
- Анализ фактического рациона учащихся 9–11 классов и его сопоставление с нормативными показателями.
- Корректировка под руководством куратора фактического рациона учащихся 9–11 классов в соответствии с принципами здорового питания.

Этап 2. Реализация проекта «Здоровое питание» с учащимися 5–7 классов

- Проведение лидерами из 9–11 классов интерактивного занятия «Я то, что я ем» для учащихся 5–7 классов.
- Расчёт фактического рациона учащихся 5–7 классов.
- Анализ фактического рациона учащихся 5–7 классов и его сопоставление с нормативными показателями.
- Корректировка под руководством лидеров из 9–11 классов и куратора фактического рациона учащихся 5–7 классов в соответствии с принципами здорового питания.
- Проведение (по желанию) лидерами из 9–11 классов интерактивного урока «Секреты правильного питания» с учащимися 1–4 классов.
- Проведение (по желанию) лидерами из 9–11 классов мероприятия со взрослыми.

Этап 3. Ознакомление учащихся школы с результатами проекта «Здоровое питание»

- Организация выставки плакатов, посвящённых правильному питанию.
- Подготовка учащимися презентаций на тему здорового питания и выступление перед широкой аудиторией (школьники, родители, учителя и т. д.).
- Подготовка фотоколлажей блюд здорового питания, приготовленных в домашних условиях лидерами проекта (с размещением рецептов блюд).



Проведение расчёта фактического рациона питания учащихся 9–11 классов

Учащимся 9–11 классов предлагается составить свой фактический рацион питания, исходя из того набора продуктов и блюд, который они употребляют. Для каждого приёма пищи в течение дня составить перечень потребляемых продуктов и блюд с указанием веса в граммах. Для определения веса продуктов и блюд рекомендуется воспользоваться кухонными весами. Несмотря на то что употребляемые продукты и блюда каждый день разные, школьникам надо выбрать 2 дня (один будний и один выходной) и расписать их рацион, начиная с завтрака и заканчивая ужином.

Далее напротив каждого продукта и блюда в составленном рационе необходимо указать калорийность (ккал) и содержание белков (г), жиров (г) и углеводов (г). Эти значения можно найти по специальным таблицам, приведённым ниже. Важно понимать, что в таблицах приведены значения, рассчитанные на 100 г продукта. Соответственно эти значения необходимо пересчитать, исходя из веса порций в составленном рационе.



Анализ фактического рациона питания и его сопоставление с нормативными показателями

Следующий этап проекта заключается в анализе составленного рациона с учётом теоретической информации, которая дана в этом пособии, а также в других источниках. Учащимся необходимо проанализировать, соответствует ли их фактический рацион нормам калорийности, которые приведены для различных половозрастных групп в таблице 1. Для этого надо суммировать калорийность всех потреблённых за день продуктов и блюд в фактическом рационе. В результате получится суточная калорийность питания, которая сравнивается с нормативной. Далее необходимо оценить, соответствует ли фактическая калорийность нормативной.

Таблица 1

Потребности в энергии и пищевых веществах для детей и подростков¹

Показатели, в сутки	Возрастные группы			
	От 11 до 14 лет		От 15 до 17 лет	
	Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки
Энергия, ккал	2500	2300	2900	2500
Белок, г	75	69	87	75
в том числе животный, %	60			
Жиры, г	83	77	97	83
ДГК, мм	—			
ДГК + ЭПК, мг	250			
Холестерин, мг	< 300			
Углеводы, г	363	334	421	363
Пищевые волокна, г	20		22	
Витамины				
Витамин С, мг	70	60	90	70

¹ Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: метод. рекомендации. — М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2021.



Показатели, в сутки	Возрастные группы			
	От 11 до 14 лет		От 15 до 17 лет	
	Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки
Витамин В ₁ , мг	1,3		1,5	1,3
Витамин В ₂ , мг	1,5		1,8	1,5
Витамин В ₆ , мг	1,7	1,6	2,0	1,6
Ниацин, мг	18		20	18
Витамин В ₁₂ , мкг	3			
Фолаты, мкг	300—350		400	
Пантотеновая кислота, мг	3,5		5,0	4,0
Биотин, мкг	25		50	
Витамин А, мкг	1000	800	1000	800
Витамин Е, мг	12	12	15	15
Витамин D, мкг	15			
Витамин К, мкг	80	70	120	100
Минеральные вещества				
Кальций, мг	1200			
Фосфор, мг	900		900	
Магний, мг	300		400	
Калий, мг	2500		3200	
Натрий, мг	1100		1300	
Хлориды, мг	1900		2300	
Железо, мг	12	15		18
Цинк, мг	12			
Иод, мкг	130		150	
Медь, мг	0,8		1,0	
Марганец, мг	2,0		3,0	
Молибден, мкг	45		65	



Показатели, в сутки	Возрастные группы			
	От 11 до 14 лет		От 15 до 17 лет	
	Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки
Селен, мкг	40		50	
Хром, мкг	25		35	
Фтор, мг	2,2	2,3	2,8	3,2

Аналогичным образом проводится подсчёт количества белков, жиров и углеводов, содержащихся в продуктах и блюдах фактического рациона. Значения находятся по таблицам 1, 2, и высчитываются суммарные значения всех белков (г), жиров (г) и углеводов (г), потреблённых за день. После чего рассчитывается соотношение белков : жиров : углеводов, которое сравнивается с рекомендованным сбалансированным соотношением. Оценивается количество макронутриентов, выходящих за пределы рекомендованного соотношения в большую или меньшую сторону.

В том случае, если в фактическом рационе присутствуют продукты, которых нет в таблице 2, то состав продукта следует смотреть на этикетке.

Таблица 2

Энергетическая ценность и содержание белков, жиров, углеводов в некоторых блюдах и продуктах питания¹

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Жиры и жировые продукты				
Майонез	3,1	67,0	2,6	625,8
Масло сливочное несолёное	0,7	82,5	0,9	748,9
Масло растительное	0,2	99,7	0,0	898,1
Шпиг (мясной, солёный и копчёный)	9,1	87,0	0,0	819,4

¹ Барановский А. Ю. Диетология: Руководство / под ред. А. Ю. Барановского. — СПб.: Питер, 2008.

Продолжение

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Рыба и морепродукты				
Горбуша	22,9	7,8	0,0	161,8
Горбуша (консервы)	20,9	22,3	0,0	284,3
Камбала	17,5	3,5	0,0	101,5
Камбала в томатном соусе	12,6	5,4	6,3	124,2
Кильки балтийские	13,3	10,5	0,0	147,7
Креветки	18,6	2,2	0,0	94,2
Лосось	19,9	5,6	0,0	130,0
Мидии	9,8	1,5	0,0	52,7
Минтай	17,6	1,0	0,0	79,4
Окунь	18,4	5,2	0,0	120,4
Палтус	20,1	1,0	0,0	89,4
Печень трески	4,2	65,7	0,0	608,1
Сардины в масле	17,9	19,7	0,0	248,9
Сельдь	18,2	7,2	0,0	137,6
Сёмга	18,3	5,5	0,0	122,7
Скумбрия	18,0	9,0	0,0	153,0
Треска (навага)	17,7	0,7	0,0	77,1
Форель	19,5	4,2	0,0	115,8
Шпроты (консервы)	17,4	32,4	0,0	361,2
Мясо и мясopодукты				
Говядина (филе)	19,2	12,4	0,0	188,4
Говяжья печень	19,7	3,1	0,0	106,7
Свиная печень	20,1	3,1	0,0	108,3



Продолжение

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Свинина (филе)	20,4	14,6	0,0	213,0
Телятина (филе)	20,6	1,2	0,0	93,2
Колбасы				
Ветчина любительская	14,9	13,7	2,0	190,9
Грудинка сырокопчёная	7,6	66,8	1,6	638,0
Колбаса диетическая	12,1	13,5	0,0	169,9
Колбаса докторская	12,8	22,2	0,0	251,0
Колбаса копчёная	12,6	44,5	0,0	450,9
Корейка	21,5	47,7	0,0	515,3
Колбаса ливерная	12,4	11,4	0,0	152,2
Колбаса молочная	11,7	22,8	0,0	252,0
Паштет печёночный	14,2	28,9	2,5	326,9
Колбаса полукопчёная краковская	16,2	44,6	0,0	466,2
Колбаса салями	17,8	45	1,9	483,8
Сардельки 1-го сорта	9,5	17,0	1,9	198,6
Колбаса сервелат	28,2	27,5	0,0	360,3
Сосиски венские	14,9	23,9	0,6	277,1
Сосиски молочные	11,0	23,5	1,6	261,9
Сосиски особые	11,8	24,7	0,0	269,5
Сосиски любительские	9,0	29,5	0,7	304,3
Колбаса сырокопчёная любительская	20,9	47,8	0,0	513,8
Колбаса чайная	11,7	18,4	1,9	220,0

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Консервы				
Говядина тушёная	16,8	17,0	0,0	220,0
Свинина тушёная	14,9	32,2	0,0	349,4
Домашняя птица				
Индейка (грудка)	24,1	10,4	0,8	193,2
Курица (грудка)	22,8	18,8	0,6	262,8
Курица (печень)	22,1	6,7	0,2	149,5
Курица (сердце)	17,3	4,5	0,4	111,3
Курица (окорочок)	20,6	18,4	0,7	250,8
Яйцо				
Куриное яйцо целиком	12,9	11,5	0,7	157,9
Молоко и молочные продукты				
Ацидофилин	2,8	3,2	3,8	55,2
Йогурт	3,9	3,5	8,0	79,1
Йогурт обезжиренный	4,4	0,0	8,5	51,6
Какао со сгущённым молоком и сахаром	8,2	7,5	11,4	145,9
Кефир	3,3	3,2	4,7	60,8
Молоко пастеризованное	2,8	3,2	4,7	58,8
Молоко сгущённое с сахаром	7,2	8,5	12,5	155,3
Молоко цельное	3,3	3,2	4,7	60,8
Простокваша	2,8	3,2	4,1	56,4



Продолжение

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Сливки 20% жирности	2,8	20,0	3,6	205,6
Сливки 10% жирности	3,0	10,0	4,0	118,0
Сметана 20% жирности	2,8	20,0	3,2	204,0
Сметана 10% жирности	3,0	10,0	2,9	113,6
Творог нежирный	18,0	0,6	1,5	83,4
Творог жирный	14,0	18,0	1,3	223,2
Сыры				
Сыр пармезан	35,6	30,0	0,0	412,4
Сыр плавленый	14,4	45,0	0,0	462,6
Сыр рокфор	21,5	50,0	0,0	536,0
Сыр голландский брусковый	26,8	27,3	0,0	352,9
Сыр костромской	20,5	20,0	0,0	262,0
Сыр российский	23,4	30,0	0,0	363,6
Сыр сливочный	21,1	50,0	0,0	534,4
Сыр эдамский	26,1	40,0	0,0	464,4
Фрукты и ягоды				
Абрикос	0,9	0,0	0,9	7,2
Абрикос сушёный	5,0	0,0	4,7	38,8
Авокадо	1,9	0,0	3,8	22,8
Ананас	0,5	0,0	7,8	33,2
Апельсин	1,0	0,0	8,4	37,6
Банан	1,2	0,0	22,4	94,4

Продолжение

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Брусника	0,7	0,0	8,6	37,2
Виноград	0,7	0,0	17,5	72,8
Виноград сушёный (изюм)	2,5	0,0	32,3	139,2
Вишня	0,9	0,0	11,3	48,8
Голубика	0,6	0,0	7,7	33,2
Грейпфрут	0,6	0,0	7,3	31,6
Груша	0,5	0,0	10,7	44,8
Дыня	0,9	0,0	9,6	42,0
Ежевика	1,2	0,0	12,0	52,8
Киви	1,0	4,0	7,0	68,0
Клубника/земляника	0,8	0,0	8,1	35,6
Клюква	0,5	0,0	4,8	21,2
Крыжовник	0,8	0,0	9,9	42,8
Лимон	0,7	0,0	3,9	18,4
Малина	1,3	0,0	9,0	41,2
Манго	0,6	0,0	14,0	58,4
Мандарин	0,7	0,0	8,6	37,2
Маслина (зелёная маринованная)	1,4	0,0	10,1	46,0
Персик	0,8	0,0	10,4	44,8
Слива	0,8	0,0	9,9	42,8
Смородина красная	1,1	0,0	8,0	36,4
Смородина чёрная	1,3	0,0	8,0	37,2
Тыква	1,0	0,0	6,5	30,0
Финик сушёный	1,9	0,0	71,0	291,6

Продолжение

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Черешня	1,1	0,0	12,3	53,6
Черника	1,1	0,0	8,6	38,8
Яблоко	0,3	0,0	11,3	46,4
Овощи и овощные блюда				
Баклажаны	0,6	0,1	5,5	25,3
Горошек зелёный (консервы)	3,1	0,2	13,3	67,4
Икра из баклажан	1,7	13,3	6,9	154,1
Икра из кабачков	2,0	8,0	10,0	120,0
Кабачки	0,6	0,3	5,7	27,9
Цукини	1,6	0,4	5,7	32,8
Капуста белокочанная	1,8	0,0	5,4	28,8
Капуста брюссельская	4,5	0,0	4,9	37,6
Капуста квашеная	1,5	0,3	2,9	20,3
Капуста кольраби	1,9	0,0	3,8	22,8
Капуста цветная	2,5	0,0	4,9	29,6
Картофель	2,0	0,1	19,7	87,7
Лук зелёный	1,3	0,0	4,3	22,4
Лук репчатый	1,7	0,0	9,5	44,8
Морковь	1,0	0,1	7,0	32,9
Огурцы	0,6	0,0	3,0	14,4
Огурцы солёные	1,0	0,0	1,5	10,0
Петрушка (листья)	3,7	0,0	8,1	47,2

Продолжение

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Подсолнечник (семена)	22,5	6,4	5,2	168,4
Помидоры	1,0	0,0	4,2	20,8
Редис	1,1	0,0	4,1	20,8
Салат кочанный	1,3	0,0	2,2	14,0
Сельдерей	1,2	0,0	4,0	20,8
Томаты консервированные	0,9	0,0	3,1	16,0
Укроп	2,5	0,5	4,5	32,5
Чеснок	6,5	0,0	21,2	110,8
Грибы белые свежие	3,5	0,7	1,6	26,7
Подберёзовики, маслята, боровики	2,8	0,3	1,2	18,7
Орехи				
Арахис жареный	25,6	49,4	7,0	575,0
Грецкий орех	14,4	51,0	7,0	544,6
Лесной орех	12,0	48,0	7,1	508,4
Миндаль сладкий	18,7	55,0	7,1	598,2
Фисташки	17,6	47,5	7,0	525,9
Зерно и хлеб				
Булочки диетические	8,6	1,0	49,8	242,6
Вафли с фруктовой начинкой	3,2	2,8	63,8	293,2
Гречневая крупа (ядрица)	12,6	2,6	68,0	345,8
Крупа манная	11,3	0,7	73,3	344,7

Продолжение

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Крупа перловая	9,3	1,1	73,7	341,9
Крупа ячневая	10,4	1,3	71,7	340,1
Кукурузные хлопья	7,2	0,6	70,0	314,2
Макаронные изделия	10,4	0,9	75,2	350,5
Мука пшеничная (высший сорт)	10,3	0,9	74,2	346,1
Овсяные хлопья «Геркулес»	13,1	6,2	65,7	371,0
Печенье сдобное	10,4	5,2	40,2	249,2
Проросшая пшеница (ростки)	26,6	0,4	75,2	410,8
Пряники заварные	4,8	2,8	43,0	216,4
Пшеничный зерновой хлеб	7,0	1,2	51,2	243,6
Пшеничный хлеб (белый)	7,6	1,2	46,6	227,6
Пшено	12,0	2,9	69,3	351,3
Рис (неочищенный)	7,2	0,6	77,3	343,4
Рис (шлифованный)	6,8	0,1	60,4	269,7
Сушки из муки пшеничной	9,6	0,0	69,4	316,0
Хлеб ржаной зерновой	8,6	0,7	49,8	239,9
Хлеб ржаной простой формовой	6,5	1,0	40,1	195,4
Хлебцы докторские	7,9	2,4	51,1	257,6
Каша гречневая	9,2	9,1	56,2	343,5
Каша пшённая	8,9	11,6	41,6	306,4

Продолжение

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Кондитерские изделия				
Зефир	0,8	0,0	78,3	316,4
Какао-порошок	24,2	17,5	27,9	365,9
Мармелад фруктово-ягодный	0,4	0,0	76,0	305,6
Мёд натуральный	0,8	0,0	80,3	324,4
Пастила	0,5	0,0	80,4	323,6
Сахар-песок	0,0	0,0	99,8	399,2
Халва подсолнечная ванильная	11,6	29,7	54,0	529,7
Шоколад	5,4	35,3	52,6	549,7
Шоколад молочный	6,9	35,7	52,4	558,5
Напитки				
Сок абрикосовый	0,5	0,0	14,0	58,0
Сок апельсиновый	0,7	0,0	13,3	56,0
Сок виноградный	0,3	0,0	18,5	75,2
Сок вишнёвый	0,7	0,0	12,2	51,6
Сок гранатовый	0,3	0,0	14,5	59,2
Сок грейпфрутовый	0,5	0,0	13,8	57,2
Сок персиковый	0,3	0,0	17,5	71,2
Сок сливовый	0,3	0,0	16,6	67,6
Сок томатный	0,8	0,0	6,8	30,4
Сок яблочный	0,5	0,0	11,7	48,8
Варенье				
Абрикосовое повидло	0,4	0,0	63,9	257,2
Сливовое варенье	0,4	0,0	74,6	300,0

Продолжение

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Яблочное варенье	0,4	0,0	68,7	276,4
Яблочное повидло	0,4	0,0	65,3	262,8
Супы				
Суп из овощей	1,1	1,7	4,6	38,1
Суп картофельный на рыбном бульоне	1,1	1,1	1,5	20,3
Суп картофельный с грибами	1,0	1,0	6,7	39,8
Суп картофельный с крупой	1,3	1,2	9,5	54,0
Суп рисовый с мясом	0,7	1,1	5,2	33,5
Суп с горохом	3,4	2,2	7,9	65,0
Суп с макаронами на курином бульоне	1,4	2,1	5,9	48,1
Борщ с мясом	12,0	12,4	5,1	180,0
Борщ со свежей капустой на мясном бульоне	0,9	2,1	5,2	43,3
Бульон куриный	0,5	0,1	0,0	2,9
Бульон рыбный	0,4	0,0	0,0	1,6
Рассольник домашний	1,1	1,7	6,4	45,3
Свекольник	0,5	2,0	4,2	36,8
Суп-пюре гороховый	16,6	10,9	4,4	182,1
Щи из квашеной капусты с картофелем	0,6	2,1	2,7	32,1
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	0,9	2,1	2,3	31,7

Продолжение

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Блюда из мяса				
<i>Говядина</i>				
Бефстроганов	18,0	14,3	6,6	227,1
Биточки паровые	14,0	11,6	8,2	193,2
Бифштекс	28,8	11,0	0,0	214,2
Говядина тушёная	14,3	5,3	3,3	118,1
Гуляш	12,3	12,2	3,9	174,6
Котлеты рубленые	14,6	11,8	13,6	219,0
Пельмени сибирские	10,7	4,9	20,6	169,3
Рагу из отварного мяса	5,9	6,7	10,4	125,5
Шницель натуральный рубленый	17,6	25,1	10,2	337,1
<i>Свинина</i>				
Котлеты рубленые	10,6	26,8	13,6	338,0
Свинина отварная	22,6	31,6	0,0	374,8
Печень жареная	22,8	10,2	10,8	226,2
Печень тушёная	11,0	9,6	8,4	164,0
Тушёная свинина	9,8	20,3	3,2	234,7
Шашлык	26,5	23,1	0,0	313,9
Шницель	18,8	32,1	9,8	403,3
<i>Баранина</i>				
Тушёная баранина	11,3	12,7	3,3	172,7
Шницель	21,9	22,9	10,2	334,5
<i>Блюда из птицы</i>				
Котлеты отбивные	20,0	28,0	10,0	372,0
Котлеты рубленые	13,8	14,8	13,8	243,6

Продолжение

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
<i>Курица</i>				
Котлеты	18,0	8,0	15,2	204,8
Котлеты паровые	16,0	14,4	9,5	231,6
Курица жареная	26,3	11,0	0,0	204,2
Окорочка жареные	29,4	8,6	0,0	195,0
Филе жареное	31,8	3,3	0,0	156,9
Блюда из рыбы				
Котлеты из леща	12,8	8,1	12,5	174,1
Котлеты из судака	13,5	5,5	14,7	162,3
Котлеты из трески	11,9	5,2	14,7	153,2
Блюда из овощей				
Запеканка картофельная	7,7	8,1	12,4	153,3
Запеканка морковная	2,8	4,4	18,2	123,6
Кабачки жареные	1,1	6,1	5,5	81,3
Кабачки фаршированные	2,2	7,1	6,4	98,3
Капуста цветная отварная	1,8	0,3	4,0	25,9
Капуста тушёная	2,0	3,3	9,6	76,1
Картофельное пюре	2,2	0,8	14,3	73,2
Картофельные котлеты	2,8	4,7	20,5	135,5
Морковные котлеты	3,6	6,8	21,9	163,2
Винегрет	1,3	6,0	7,8	90,4

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Салат зелёный с огурцами	1,0	1,8	2,6	30,6
Салат из зелёного лука с яйцом	3,1	4,5	2,9	64,5
Салат из помидоров и огурцов	1,3	2,3	3,1	38,3
Салат из редиса в сметане	1,4	1,9	3,7	37,5
Салат из свёклы с орехами	2,8	9,5	10,1	137,1

Корректировка под руководством куратора фактического рациона учащихся 9–11 классов в соответствии с принципами здорового питания

По результатам анализа делается вывод о том, нуждается ли пищевой рацион в корректировке и каким образом. Учащиеся должны предложить, за счёт изменения каких компонентов можно добиться сбалансированного рациона и какие конкретно продукты и блюда можно было бы добавить в рацион или исключить из него или уменьшить/увеличить их порции.

Следует помнить, что данные расчёты являются примерными, а приведённые в таблицах 1, 2 нормы — среднестатистическими. В каждом конкретном случае возможны индивидуальные особенности, корректирующие результаты расчётов. Более точные расчёты среднесуточных энергозатрат проводятся с использованием методов прямой и непрямой калориметрии. Данные методы требуют дорогостоящего оборудования и работы высококлассных специалистов, в силу чего не могут быть организованы в школьных условиях.

Следует также помнить о том, что если школьник занимается спортом, то среднесуточные энергозатраты у него будут выше, чем приведённые в таблице среднестатистические значения. В этом случае калорийность рациона не стоит снижать до табличных значений.

Методические материалы для проведения урока «Здоровое питание» с лидерами из 9–11 классов

Вступление

Современный человек имеет доступ к самой различной пище и сам волен выбирать те продукты питания, которые он считает наиболее предпочтительными для себя по целому ряду причин: от вкусовых привычек и семейных традиций до финансовых возможностей. К сожалению, изначально в человеке на инстинктивном уровне не заложено понимание того, какая пища будет полезна для его организма, а какая нет. Именно поэтому необходимо учиться осознанно выбирать пищу в соответствии с принципами здорового питания.

Наряду с физической активностью и отказом от вредных привычек правильное питание является важнейшим компонентом здорового образа жизни. По мнению академика РАН профессора В. А. Тутельяна, главным фактором, наносящим гораздо больший вред здоровью, чем экологическая загрязнённость и психосоциальные стрессы, является нарушение структуры питания.





Гармоничное развитие детей и подростков невозможно без полноценного питания¹. Для детского и подросткового возраста характерны активные процессы **роста** (увеличения размеров тела) и **развития** (созревания органов и систем). Нормальное протекание этих процессов, а также способность справляться с высокой умственной нагрузкой в школе возможны только при условии правильного питания. Ни для кого не секрет, что питание непосредственно влияет на успеваемость и способность к обучению. Доказано, что школьники, регулярно не завтракающие перед выходом в школу, имеют сниженное внимание и память, хуже усваивают новую информацию.

Особое значение имеет правильное питание при повышенном уровне физической активности и занятиях спортом. Поддержание хорошей физической работоспособности, тем более достижение высоких спортивных результатов, немислимо без удовлетворения повышенной потребности организма в энергии и пищевых веществах, а также гидратации (восполнения запасов жидкости в организме). Питание при занятиях спортом имеет целый ряд особенностей и во многом зависит от выбранного вида спорта, объёма и интенсивности физической нагрузки, а также от режима тренировок и соревнований.

¹ Питание — процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для обеспечения процессов его жизнедеятельности: построения и обновления тканей, энерготрат, регуляции функций организма и т. д.



Особенности питания подростков

Подростковый период (12–15 лет у девочек и 13–16 лет у мальчиков) характеризуется прежде всего гормональной перестройкой в организме, что влечёт за собой изменения в психике, поведении, привычках, в том числе и в питании. Проблемы, которые могут возникнуть в этот период, часто связаны с недостаточностью питания, недоеданием, задержкой роста, дефицитом витаминов и минеральных веществ. Однако вследствие мало-подвижного образа жизни существует риск развития ожирения (особенно после ростового скачка).

Особое внимание в подростковом возрасте стоит уделить потреблению кальция, витаминов А и D, железа, цинка, витамина В₆. Подробнее об этих витаминах и минеральных веществах, а также о продуктах питания, в которых они содержатся, будет рассказано ниже.

Стоит обратить внимание:

1. *На регулярность приёмов пищи.*

Старайтесь не пропускать завтрак (его можно взять с собой в школу). Не забывайте о приёмах пищи, если вы увлечены каким-либо делом: уроками, общением со сверстниками, компьютерными играми и т. д. Старай-

теперь организовать свой режим труда и отдыха так, чтобы всегда можно было сделать перерыв на приём пищи.

2. На то, чтобы приёмы пищи были полноценными.

Помните, что перекусы всухомятку (кондитерские изделия, бутерброды, хот-доги и т. д.) не являются полноценными приёмами пищи. Они устраняют чувство голода, обеспечив организм калориями, но обделяют его витаминами и микроэлементами, а также создают дополнительную нагрузку на пищеварительный тракт, так как переваривать такую пищу достаточно тяжело.

3. На изменения объёма и калорийности питания.

У подростков периодически может возникать желание потреблять большое количество пищи. Это связано с процессами роста, изменениями гормонального фона и имеет временный характер.

4. На достаточное потребление жидкости.

Между приёмами пищи не забывайте пить простую воду (только не из-под крана!), особенно если появляется чувство жажды. Вода участвует во всех физиологических процессах, происходящих в организме, она нужна каждому органу, каждой клетке. Организм взрослого человека на 60—70% состоит из воды, а содержание воды в детском и подростковом организме ещё выше. Помните: хроническое обезвоживание наносит большой вред здоровью!

5. На вредное воздействие продуктов фастфуда.

Продукты питания, предлагаемые в заведениях быстрого питания, очень часто являются несбалансированными. Как правило, в них преобладают животные жиры и простые сахара, за счёт чего они становятся очень калорийными, имеют высокие значения гликемического индекса (о нём будет рассказано ниже), способствуют жиरोотложению. Масло, в котором по многу раз жарится пища, содержит большое количество канцерогенных веществ, вызывающих раковые заболевания. А ароматизаторы, красители, усилители вкуса и запаха в этих продуктах способны вызвать ещё и психологическое привыкание к данной пище.



6. На ряд продуктов, не рекомендованных к употреблению в подростковом возрасте.

Речь идёт о натуральном кофе, тонизирующих и энергетических напитках. Следствием приёма данных напитков может быть увеличение частоты сердечных сокращений, повышение артериального давления, изменённое состояние нервной системы, что является дополнительной нагрузкой на сердечно-сосудистую и нервную системы.

Следует избегать острых (жгучих) приправ, а также соусов и блюд, их содержащих, ввиду возможного раздражения слизистой оболочки желудка и кишечника.

Недоедание

Для организма человека вредным является как недоедание, так и переедание. Недостаточное поступление в организм белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ вызывает повышенную утомляемость, снижение успеваемости, способности организма справляться с умственной и физической нагрузкой. Ослабляется иммунитет, что часто приводит к простудным и инфекционным заболеваниям.

В рационе питания школьника особенно важен завтрак, который не рекомендуется пропускать. В том случае, если не удаётся или не хочется завтракать дома, желательно взять еду с собой, воспользовавшись контейнерами или пакетами для хранения пищевых продуктов, и позавтракать уже в школе. Оптимальным считается приём пищи 4–5 раз в день, в дополнение к этому возможны небольшие перекусы дома или в школе.



Здоровое питание уже само по себе помогает сформировать стройную фигуру. Не стоит увлекаться модными диетами для достижения красивого тела и эффективного внешнего вида.

Помните: многие диеты являются несбалансированными по белкам, жирам и углеводам! Недостаток или избыток пищевых веществ тяжело переносят даже организм взрослого человека. Плохое самочувствие, снижение активности и высокая утомляемость будут обеспечены. Обделяя организм необходимыми витаминами и минеральными веществами, невозможно добиться здоровой, сияющей кожи, белоснежной улыбки, крепких волос и ногтей! Сбалансированный рацион питания — залог вашего здоровья и красоты.

Переедание

Другая крайность — переедание. Оно вызывает чувство тяжести и дискомфорта в желудочно-кишечном тракте, затрудняет пищеварение, приводит к накоплению лишнего жира и появлению различных заболеваний.



В современном мире остро стоит проблема малоактивного образа жизни, это касается как взрослых, так и детей. При низком уровне двигательной активности организм тратит мало энергии, а значит, калории, потребляемые с пищей, не расходуются, а накапливаются в организме в виде избытка жировой массы. Ситуация обостряется, когда на фоне малоактивного образа жизни человек переедает, потребляет много высококалорийной пищи. В этой связи важно соблюдать баланс между потреблением и расходом калорий.

Помните: значительный избыток жировой массы может привести к таким заболеваниям, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, рак.

Совет: старайтесь избегать переяданий, особенно во время позднего ужина. Дело в том, что хорошо выспаться и восстановить силы за ночь можно только в том случае, если желудочно-кишечный тракт не будет за-

няют активным перевариванием пищи. Дайте организму полноценно отдохнуть, и он отблагодарит вас отличным самочувствием!

Большая часть вышеперечисленных советов по питанию подростков справедлива также для детей младшего школьного возраста и юношеского возрастного периода.

Пищевые вещества

Различают две группы пищевых веществ: макронутриенты (от греч. *makros* — большой) и микронутриенты (от греч. *mikros* — малый).



Макронутриенты, или основные пищевые вещества, — белки, жиры и углеводы (их количество измеряется граммами) обеспечивают пластические, энергетические и иные потребности организма. При окислении макронутриентов выделяется энергия, необходимая для функционирования организма. К основным компонентам питания относят также питьевую воду, необходимую организму в больших количествах.

Микронутриенты — витамины и минеральные вещества, содержатся в пище в очень малых количествах (миллиграммах или микрограммах). Они не являются источниками энергии, но участвуют в усвоении пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста, адаптации и развития организма.

Существует ряд пищевых веществ, которые не образуются в организме человека и обязательно должны поступать с пищей, они называются *незаменимыми* или *эссенциальными*. Например, это некоторые аминокислоты (лейцин, изолейцин, лизин и др.), линолевая кислота, минеральные вещества (кальций, натрий, фосфор, железо и др.), жирорастворимые (А, D, Е, К) и водорастворимые (В₁, В₂, С и др.) витамины. Если в пище отсутствуют те или иные эссенциальные пищевые вещества, организм заболевает, длительный их недостаток приводит к смерти.

Заменимые пищевые вещества, напротив, могут синтезироваться в организме человека из незаменимых. Они служат источниками энергии, поэтому также должны поступать в организм в достаточном количестве.

Запасы питательных веществ в организме весьма ограничены. Без воды человек может прожить не больше 5—7 дней. При недостаточной калорийности пищи жировые запасы (в подкожной жировой клетчатке) могут истощиться за несколько недель. Уже в течение нескольких часов голодания исчезает запас некоторых аминокислот. Дольше остальных пищевых веществ в организме сохраняется кальций — почти 7 лет.

Истощение пищевых веществ в организме приводит к различным нарушениям здоровья. Например, цинга возникает при дефиците витамина С, «куриная слепота» — при недостатке витамина А, при нехватке в организме кальция может возникнуть остеопороз.

Белки. Белки служат главным строительным материалом клеток тела человека.

Все растительные и животные белки состоят из аминокислот, которых насчитывается около двадцати. Попадая в организм, белки расщепляются на отдельные аминокислоты под действием пищеварительных соков.



В дальнейшем из аминокислот синтезируются белки, свойственные данному организму. Белки выполняют в организме человека ряд важнейших функций.

- *Пластическая* (структурная). Структурные белки — компоненты биологических мембран клетки.
- *Ферментативная* (каталитическая). Белки в составе ферментов многократно ускоряют химические реакции в организме человека.
- *Защитная* (иммунная). Антитела — защитные белки. Фибриноген и тромбин — белки свёртывающей системы крови.
- *Сократительная* (двигательная). Актин и миозин — сократительные белки, обеспечивающие подъёмную силу мышц.
- *Энергетическая*. Пищевые белки служат источником энергии. При расщеплении 1 г белков высвобождается 4 ккал энергии.
- *Транспортная*. Белки присоединяют и транспортируют химические вещества (транспорт кислорода гемоглобином).
- *Регуляторная*. Белки входят в состав гормонов, регулирующих обмен веществ в организме.

Набор заменимых и незаменимых аминокислот, а также их соотношение между собой определяют *качество белка*. Источниками полноценного белка являются продукты животного происхождения: мясо, рыба и морепродукты, яйца, молоко и молочные продукты. Они содержат полный набор незаменимых аминокислот в достаточном количестве, что является необходимым условием для синтеза белка в организме. Усвояемость животных белков составляет 93—96%. Доля белков животного происхождения в рационе детей должна составлять не менее 60%.

Белки растительного происхождения являются неполноценными по аминокислотному составу (имеется дефицит незаменимых аминокислот). Усвояемость белков растительного происхождения составляет 62—80%.

Белки являются азотсодержащими биополимерами. По степени задержки азота в организме и его утилизации судят о *биологической ценности* белка.

Из растительных белков наибольшую биологическую ценность имеют белки сои. В меньшей степени — белки фасоли, картофеля, риса. Ещё более низкой биологической ценностью обладают белки гороха, хлеба, кукурузы и т. д.

Особое значение для процессов роста и развития детей и подростков имеет так называемый *азотистый баланс*, представляющий собой равновесие между количеством азота, поступающим с белками пищи, и количеством азота, выделяемым из организма. Положительный азотистый баланс наблюдается, когда потребление азота с пищей превышает его потери, что свидетельствует о процессах роста тканей.



Жиры. Жиры входят в состав клеточных мембран и служат запасным источником энергии в организме. Большая их часть используется как источник энергии. Жиры депонируются в организме в подкожной жировой клетчатке и между внутренними органами (висцеральный жир). Их запасы используются при недостатке питания. В жирах растворимы витамины А, D, Е, К.

Жиры выполняют следующие **функции**.

- *Энергетическая* — запасание и источник энергии. При расщеплении 1 г жира высвобождается 9 ккал энергии.
- *Пластическая* (структурная) — жиры входят в состав структуры биологических мембран, нервных тканей, эпидермиса.
- *Регуляторная* — гормональная регуляция обмена веществ, размножения.
- *Защитная* — механическая (амортизация ударов), теплоизолирующая.
- Участвуют в образовании биологически активных веществ и гормонов, в том числе половых.
- Служат источниками жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К).

Жиры состоят из жирных кислот и глицерина. Среди жирных кислот выделяют *насыщенные, мононенасыщенные и полиненасыщенные*.

Насыщенные жирные кислоты (ими богаты бараний, говяжий, свиной жир, сливочное масло) приводят к повышению уровня холестерина в крови. Норма потребления насыщенных жирных кислот для детей составляет не более 10% от калорийности всего суточного рациона. Злоупотребление пищей, богатой насыщенными жирными кислотами, может привести к развитию атеросклероза (повреждение сосудов сердца и головного мозга), ожирению, диабету, сердечно-сосудистым и другим заболеваниям.



Мононенасыщенные жирные кислоты. К ним относятся жиры рыб и морских млекопитающих, оливкового, кунжутного, рапсового масла.

Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) — кислоты с двумя и более двойными связями между атомами углерода. Льняное, кукурузное, кунжутное, соевое, подсолнечное масло, а также жиры морских глубоководных рыб богаты полиненасыщенными жирными кислотами. Среди всех ПНЖК линолевая (семейство омега-6) и линоленовая (семейство омега-3) кислоты признаются незаменимыми, они обязательно должны поступать в организм с пищей. Оптимальное соотношение омега-3 и омега-6 в суточном рационе должно составлять 1 : 5—10.

ПНЖК снижают уровень холестерина и в настоящее время применяются в качестве средств для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Таким образом, при потреблении жиров стоит отдавать предпочтение растительным маслам и ограничивать жиры животного происхождения. Желательно также максимально снизить или полностью исключить потребление кулинарных жиров, маргарина и других гидрогенизированных жиров. Общее потребление жиров должно составлять не более 30% от суточной калорийности рациона.

Углеводы. Углеводы являются основным источником энергии в организме, а также входят в состав клеток. Углеводами богаты в основном продукты растительного происхождения: продукты из зерна и муки (хлебобулочные изделия, крупы, макароны), сахар, овощи и фрукты. Из продуктов животного происхождения можно выделить только молочные продукты, которые содержат лактозу (молочный сахар).

Моносахариды — простые сахара (например, глюкоза и фруктоза), или простые углеводы, и *дисахариды* — полимеры двух моносахаридов (напри-



мер, сахароза). Имеют свойство быстро повышать уровень глюкозы в крови. Простые сахара содержатся в белом сахаре, мёде, варенье, сладостях.

Полисахариды — биополимеры (например, крахмал), сложные углеводы. Расщепляются и усваиваются в пищеварительном тракте медленнее, чем простые углеводы, и в течение длительного времени постепенно повышают уровень глюкозы в крови, не вызывая его резкого скачка. Сложные углеводы содержатся в картофеле, зерновых, в меньшей степени — в овощах и фруктах.

Пищевые волокна (полисахариды), которые также содержатся в зерновых, бобовых, овощах и фруктах, человек непосредственно не усваивает. Однако они положительным образом воздействуют на бактериальную флору кишечника, переваривание, усвоение пищи и другие процессы и являются необходимым компонентом пищи.

В пищеварительном тракте углеводы расщепляются до глюкозы, которая в дальнейшем запасается в печени и в мышцах в виде гликогена. Во время голодания организм мобилизует запасы гликогена, расщепляя его до глюкозы, поддерживая какое-то время уровень глюкозы в крови.

Функции углеводов.

- *Пластическая* (структурная) — углеводы входят в состав клеточных мембран.
- *Энергетическая* — гликоген является энергетическим резервом организма. При окислении 1 г углеводов высвобождается 4 ккал энергии.

Витамины. На сегодняшний день известно 13 витаминов, которые обязательно должны поступать в организм человека с пищей (являются незаменимыми): 4 из них — жирорастворимые и ещё 9 — водорастворимые.

Ввиду того что водорастворимые витамины, особенно витамин С, легко разрушаются при тепловой обработке пищи (жарка, варка и т. д.), рекомендуется хотя бы часть овощей и фруктов потреблять в сыром виде. Жирорастворимым витаминам кулинарная обработка пищи не так страшна. Витамины входят в состав ферментов, ускоряют химические преобразования обмена веществ.

Важно придерживаться разнообразного питания, так как ни один продукт не содержит всех витаминов или даже большей части из них.

Дефицит витаминов в организме является следствием недостаточного их употребления с пищей, из-за чего могут возникнуть быстрая утомляемость, раздражительность, сонливость, ломкость волос, сухость или шелушение кожи и т. д. Это состояние так называемого *гиповитаминоза*, или умеренного дефицита витаминов. В условиях глубокого дефицита витаминов возникает *авитаминоз*, который сопровождается развитием соответствующих заболеваний: например, цинги при дефиците витамина С, рахита при дефиците витамина D и др.

Витамин А содержится в желтке яйца, печени животных, молочных продуктах. Важен для роста тела, остроты зрения, хорошего состояния кожи, иммунной системы.

Витамины группы В содержатся в мясе, рыбе, птице, хлебе и крупах. Участвуют в обмене белков, жиров, углеводов, необходимы для нормального функционирования нервной системы.

Витамин С содержится в большинстве овощей и фруктов, в ягодах, капусте, сладком перце. Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина в крови.

Витамин D содержится в молоке и масле, жирных сортах рыбы, яичном желтке. Необходим для роста и развития костей и зубов.

Витамин Е содержится в орехах, семенах, растительных маслах, яйцах, майонезе. Защищает клетки и ткани организма от физического и эмоционального стресса, способствует нормальному развитию мышц.

Повышенная потребность в витаминах может возникать при:

интенсивном росте;

интенсивной физической нагрузке;

инфекционных заболеваниях;

значительной нервно-психической нагрузке и других факторах.

Минеральные вещества. Минеральные вещества — это неорганические компоненты пищи, которые входят в состав органов и тканей, регулируют биохимические реакции.

Минеральные вещества подразделяются на макроэлементы и микроэлементы. К важнейшим макроэлементам относят кальций, натрий, калий, магний, фосфор. Важнейшие микроэлементы — железо, цинк, медь, иод, фтор.

Для человека вреден как недостаток, так и избыток минеральных веществ. Например, недостаток цинка приводит к замедлению роста детей, изменениям кожи, при избытке цинка наблюдаются тошнота, рвота, изменения крови.

Кальций в соединении с фосфором входит в состав костей и зубов, обеспечивает сокращение мышц. Основные поставщики кальция — молочные продукты, также он содержится в зелени.

Натрий необходим для нормального функционирования нервной системы и водно-солевого обмена. Содержится в поваренной соли.

Калий регулирует водно-солевой обмен. Содержится в овощах, фруктах, молоке.

Магний необходим для нормального функционирования нервной и скелетно-мышечной систем. Содержится в крупах, горохе, фасоли, семенах подсолнечника.

Фосфор необходим для минерализации костей и зубов, регулирует обмен веществ. Содержится в молоке, мясе, рыбе, хлебе, овощах.

Железо необходимо для обеспечения транспортировки кислорода. Содержится в мясе, рыбе, птице, хлебе.

Цинк входит в состав ферментов, ускоряющих биохимические реакции в организме. Содержится в крупах, мясе, молоке.

Медь входит в состав ферментов, стимулирует усвоение белков и углеводов. Содержится в крупах, овощах, мясе.

Иод поддерживает рост и развитие организма, участвует в регуляции обмена веществ. Содержится в морепродуктах, морской капусте.

Фтор укрепляет зубную эмаль, необходим для роста костей. Содержится в рыбе, хлебе грубого помола, орехах.

Для детского и подросткового возраста особое значение имеет обеспечение организма *кальцием, железом и иодом*.

Принципы оптимального питания

Для составления оптимального рациона питания необходимо придерживаться следующих принципов.

1. Соблюдение энергетического баланса. Количество энергии, поступающее в организм с пищей, должно соответствовать энергозатратам организма в течение суток.

Энерготраты организма = энергия, затрачиваемая на основной обмен + энергия, затрачиваемая на специфическое динамическое действие пищи + энергия, затрачиваемая на выполнение каких-либо видов деятельности.



Основной обмен — энергия, которую организм тратит на поддержание процессов жизнедеятельности в состоянии покоя: минимальный обмен веществ, поддержание температуры тела, обеспечение процессов дыхания, сердцебиения, поддержание минимального тонуса мышц и т. д.

Энергия, затрачиваемая на специфическое динамическое действие пищи, — это энергия, которую организм затрачивает на переваривание пищи. Она составляет 10—15% от основного обмена.

Энергию, затрачиваемую организмом на выполнение определённых видов деятельности — учёбу, домашнюю работу, занятия спортом и т. д., — можно определить при помощи специальных таблиц.

2. Сбалансированность пищевого рациона. Необходимо соблюдать баланс между поступающими в организм белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами и пищевыми волокнами (клетчаткой). В соответствии с нормами СанПиН 2.4.5.2409-08 в суточном рационе оптимальное соотношение пищевых веществ (белков : жиров : углеводов) должно составлять 1 : 1 : 4, или в процентном соотношении от калорийности 10—15, 30—32 и 55—60% соответственно.

3. Разнообразие пищевого рациона. Рацион должен включать в себя:

- как животные (мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты), так и растительные (бобовые, зерновые, орехи) белки;
- как животные (молочные продукты, рыба), так и растительные (растительные масла) жиры;
- как сложные (преимущественно крупы, бобовые), так и простые углеводы (преимущественно во фруктах, немного в овощах);
- пищевые волокна, микронутриенты (овощи, фрукты и пр.);
- пищевые волокна (хлеб, зерновые, овощи, фрукты);
- микронутриенты (во всех группах продуктов).

4. Ограничение животных жиров и продуктов с высоким гликемическим индексом (ГИ). С целью профилактики заболеваний, связанных с избыточным весом (атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания и др.), следует ограничить в рационе питания:

продукты животного происхождения, богатые жирами: жирные сорта мяса и птицы, субпродукты и т. д.;

продукты с высоким ГИ: хлеб и хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего сорта, сладкие газированные напитки, кондитерские изделия, сахар, манную крупу.

Гликемическим индексом называют способность углеводов пищи повышать уровень глюкозы в крови. После приёма продуктов питания, имею-

щих высокий ГИ, наблюдается быстрое повышение уровня глюкозы в крови. Организм человека реагирует на это выбросом в кровь гормона поджелудочной железы — инсулина, который призван снизить высокий уровень глюкозы до оптимального уровня. Однако высокий уровень инсулина способствует жиросотложению. При постоянном злоупотреблении продуктами питания, имеющими высокий ГИ, существенно возрастает риск



Таблица 3

Гликемический индекс некоторых пищевых продуктов

Продукты	ГИ
Картофель отварной	90
Мёд	87
Белый рис	72
Бананы	62
Овсяная каша	49
Яблоки	39
Молоко цельное	34

развития ожирения, особенно в условиях гиподинамии (недостаток двигательной активности).

5. Поступление в организм витаминов. Поступление в организм витаминов традиционно связывают с потреблением овощей и фруктов. Но это справедливо лишь отчасти. Ежедневное включение в рацион свежих овощей и фруктов — важное условие обеспечения здоровья. Однако за их счёт в организм могут поступать лишь отдельные витамины — С, РР, бета-каротин. При этом фрукты и овощи не являются источниками витаминов А, Е, D, группы В и др. Учитывая высокие темпы роста в детском возрасте и особенности современного питания, важно обеспечить поступление всех витаминов и регулярно. Для этого в питание важно включать витаминно-минеральные комплексы, подобранные в соответствии с возрастом ребёнка.

6. Соблюдение режима питания. Принимать пищу желательно в одно и то же время. Это является необходимым условием для оптимальной готовности организма к её перевариванию и всасыванию. Доказано, что наиболее полезен такой режим, когда за завтрак и обед человек получает более 2/3 от общего количества суточных калорий, а за ужин — менее 1/3.

7. Рекомендуется придерживаться 4–5-разового питания в течение дня, не допуская переедания. Таким образом удастся избежать как больших временных перерывов между приёмами пищи, способствующих возникновению сильного чувства голода, так и перенапряжения функции желудочно-кишечного тракта, возникающего при редком, но обильном питании.

8. Учёт двигательной активности. Занятия физической культурой, спортом сопровождаются повышенными затратами энергии и потоотделением, что диктует особый подход к выстраиванию рациона питания и гидратации организма.

9. Правильная кулинарная обработка пищи предполагает такие способы приготовления продуктов, как варка, приготовление на пару, тушение и запекание. Не допускается жарение и копчение. Продукты и блюда должны быть привлекательны на вид, обладать приятным запахом и вкусовыми качествами. Всё это пробуждает здоровый аппетит, а он, в свою очередь, способствует оптимальному процессу переваривания и всасывания питательных веществ.



10. Примерный рацион питания школьников. По энергетической ценности завтрак должен составлять 20–25% от суточной энергетической потребности, обед — 30–35%, ужин — 15–20%. На дополнительные приёмы пищи выделяется: на второй завтрак — 5–10% суточного количества калорий, на полдник — 10–15%.

- Завтрак должен быть достаточно плотным, с присутствием продуктов — источников белка (яиц, творога, сыра).
- Блюда из мяса (рыбы) нужно включать в состав обеда и ужина.
- Овощные блюда (в том числе овощной суп, гарнир, салат или просто свежие овощи) нужно потреблять 2–3 раза в день.
- В обед нужно стараться чередовать супы на мясном бульоне с вегетарианскими, крупяные (картофельный, рассольник, лапшу и др.) с овощными (щи, борщ, из сборных овощей).
- Следует правильно сочетать блюда. Если на первое овощной суп, то в качестве гарнира на второе можно выбрать крупу или макароны. И наоборот, если суп крупяной, то на гарнир должны быть овощи.
- Необходимо оценивать совместимость продуктов и блюд. Если в качестве первого суп с капустой, на закуску не следует предлагать капустный салат или солянку на второе.
- Меню должно быть разнообразным. Одно и то же блюдо не должно повторяться в течение дня. Чтобы избежать повторов, следует ознакомиться с меню в школе.

- Любой приём пищи следует завершать напитком.
- Пить между приёмами пищи следует воду, лучше бутилированную с гарантированным качеством.

Таблица 4

Варианты завтраков

Вариант	Состав завтрака*
1	Каша молочная (можно с сухофруктами, фруктами). Сыр. Напиток (чередование кофейного напитка с молоком, какао с молоком, чая)
2	Омлет. Горошек зелёный (или овощной салат, или овощи). Ветчина (запечённое мясо). Напиток (чередование кофейного напитка с молоком, какао с молоком, чая)
3	Сырники со сметаной (или запеканка творожная), можно с сухофруктами (изюмом, курагой). Салат из свежей моркови с растительным маслом. Напиток (чередование кофейного напитка с молоком, какао с молоком, чая)

* На столе у школьника всегда должны быть хлеб, сливочное масло.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методическая разработка интерактивного занятия «Я то, что я ем» для учащихся 5–7 классов

Цель занятия:

формирование у учащихся основ правильного питания как составляющей здорового образа жизни.

Целевая аудитория:

учащиеся 5–7 классов.

Форма занятия:

интерактивная (беседа с элементами обсуждения, практические задания).

Методы:

- наглядный (презентация);
- устный (беседа, обсуждение);
- практический (определение индекса массы тела (ИМТ), выполнение домашнего задания).

Задачи занятия

Образовательные:

- расширить знания учащихся о здоровье, его составляющих и факторах, влияющих на него;
- познакомить подростков с основами и правилами здорового питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;
- научить учащихся определять ИМТ на основе антропометрических данных измерения веса и роста;
- познакомить подростков с пословицами и поговорками о правильном и рациональном питании.

Развивающие:

- расширить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- сформировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развить коммуникативные навыки, творческие способности, умение излагать своё мнение, обсуждать, делать выводы, расширить кругозор подростков;
- повысить познавательный интерес учащихся в области правильного питания.

Воспитательная:

- воспитать сознательное отношение к укреплению своего здоровья.

Образовательные результаты

Личностные

Учащиеся должны:

- проявлять познавательный интерес в области правильного питания;
- осознавать необходимость правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- осознавать необходимость соблюдения режима питания;
- осознавать личную ответственность за своё здоровье.

Метапредметные

Учащиеся должны уметь:

- систематизировать и анализировать представленную педагогом информацию;
- соотносить новую информацию с уже имеющимися знаниями и личным опытом;
- формировать собственную позицию в отношении сохранения и укрепления здоровья;
- отстаивать свою точку зрения и принимать правильное решение, т. е. определять конкретные действия, ориентированные на сохранение собственного здоровья, их последовательность и порядок;
- решать личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощать найденные решения в практику.

Предметные

Учащиеся должны:

- уметь рационально использовать полученную информацию для проектирования и создания личной траектории правильного питания;
- знать основные правила здорового и рационального питания;
- уметь анализировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия принципам правильного питания;
- уметь рассчитать индекс массы тела;
- знать пословицы и поговорки на тему правильного питания.

Оборудование и материалы

Компьютер, монитор и проектор, презентация к интерактивному занятию «Я то, что я ем», весы и ростомер (по возможности).



ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Приветствие

II. Актуализация знаний (5 мин)

III. Изучение нового (30 мин)

IV. Обобщение изученного (5 мин)

V. Задание на дом (5 мин)

Подготовить рекламу полезного продукта питания или блюда (это может быть рисунок, стихотворение, мини-проект, мини-презентация).

Ознакомление учащихся школы с результатами проекта «Здоровое питание»

- Организация выставки плакатов, посвящённых правильному питанию.
- Подготовка учащимися презентаций на тему здорового питания и выступление перед широкой аудиторией (школьники, родители, учителя и т. д.).
- Подготовка фотоколлажей блюд здорового питания, приготовленных в домашних условиях лидерами проекта (с размещением рецептов блюд).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Презентация к интерактивному занятию «Я то, что я ем» для учащихся 5–7 классов

Слайд № 1



«Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами поговорим о том, почему и как нужно заботиться о своём здоровье, а также о том, какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание».



«Ребята, а как вы думаете, что значит быть здоровым?» *Учащиеся отвечают.* «А что, по вашему мнению, означает понятие «здоровье»?» *Учащиеся дают варианты ответов.* «По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье понимается не только как отсутствие болезней и физических недостатков, а как состояние полного физического, психического и социального благополучия».



«Физическое здоровье — это функционирование организма, здоровье всех его систем и физическая активность. Прежде всего у человека должно быть здоровое тело, правильное телосложение, достаточный вес, соответствующий возрасту рост. Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, крепкие мышцы, хорошо переносить физические нагрузки и при этом не чувствовать сильной усталости. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. его организм имеет хорошую защитную функцию против вирусов и микробов.

Социальное здоровье — осознание себя личностью мужского или женского пола, взаимодействие с окружающими, понимание и развитие навыков, помогающих в общении с людьми.

И наконец, третий аспект здоровья — это психическое здоровье.

Психическое здоровье — умение определять своё место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их, умение прогнозировать различные ситуации, становление и развитие личности, самоопределение и самореализация.

Важно, чтобы эти три составляющие здоровья постоянно находились в гармоничном единстве, дополняя друг друга и влияя друг на друга.

Таким образом, здоровый человек — это человек, у которого не только здоровое тело, но и замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми».

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



«Ребята, а как вы считаете, от чего зависит наше здоровье, что может повлиять на наше здоровье?» *Учащиеся дают разнообразные варианты ответов.*

«Здоровье — самая большая ценность для человека. При этом здоровье зависит от многих факторов, а именно:

- наследственности, т. е. тех свойств и характеристик организма, которые нам достались от наших предков;
- условий, в которых мы живём: чистоты воздуха, воды, уровня шума вокруг и т. д.;
- уровня развития здравоохранения;
- образа жизни самого человека (поведения, привычек, питания и т. д.).».



«Учёные считают, что вклад этих факторов в здоровье может быть представлен следующим образом:

- наследственность — 20%;
- внешняя среда и природные условия — 20%;
- здравоохранение — 20%;
- условия и образ жизни (поведение, привычки, питание и т. д.) — 50%».

Обсуждение

Как вы думаете, на какие из перечисленных факторов (здравоохранение, наследственность, внешняя среда и природные условия, образ жизни) мы можем повлиять, а что изменить невозможно?

«Ребята, а как вы думаете, на какие из перечисленных факторов (здравоохранение, наследственность, внешняя среда и природные условия, образ жизни) мы можем повлиять, а что изменить невозможно?» *Учащиеся отвечают на вопрос.* «Ребята, человек не может повлиять на свою наследственность, а также изменить многие условия, в которых он живёт, но за счёт своего упорства, целеустремлённости и знаний он может справиться даже с самыми серьёзными проблемами».

А.В. Суворов



«Великий русский полководец Александр Васильевич Суворов в детстве был болезненным, слабым ребёнком. Однако он очень хотел стать военным. Поэтому уже с раннего возраста он закалялся, жёстко соблюдал режим питания, занимался спортом. Всё это позволило ему стать физически сильным, мужественным человеком, гениальным военачальником, сумевшим создать практически непобедимую армию».

Пароход «Челюскин»



«Вот ещё один яркий исторический пример, подтверждающий, что ведение здорового образа жизни позволяет нашему организму справляться с экстремальными ситуациями.

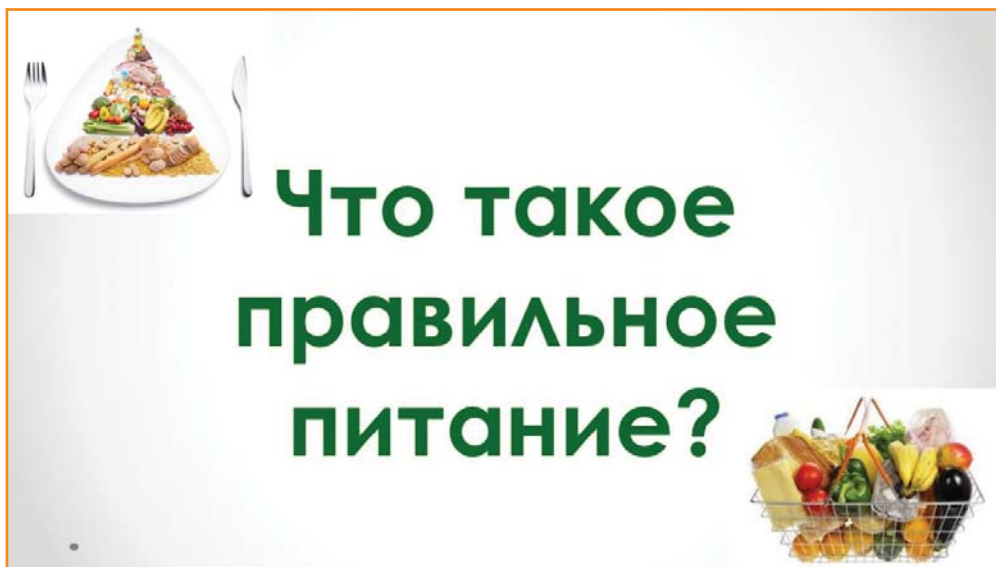
В 1934 г. в Северном Ледовитом океане потерпел крушение пароход «Челюскин», на борту которого было 102 человека. Всем им пришлось 2 месяца жить на льдине. Несмотря на 40-градусный мороз, отсутствие нормального жилья (жили в бараке, построенном из уцелевших материалов), никто из челюскинцев (а среди них были две маленькие девочки) не заболел. Командир экспедиции Отто Юльевич Шмидт строго требовал от всех членов экспедиции соблюдать обычный образ жизни: регулярное чередование работы и отдыха, соблюдение элементарных гигиенических правил, питание по часам и т. д. Всё это помогло полярникам справиться с экстремальной ситуацией».

Правильное питание – залог здоровья



«Ребята, здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека. Одной из составляющих здорового образа жизни является правильное питание.

Питание — это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание, как избыточное, так и недостаточное, способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности организма оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижению работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни. При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Кроме того, многие вещества человеческого организм не в состоянии синтезировать в процессе обмена, они должны поступать с пищей, иначе возникают болезни, связанные с неполноценным питанием».



«Ребята, давайте обсудим, что такое правильное питание». *Учащиеся дают разнообразные варианты ответов.* «Из всего сказанного вами можно сделать вывод, что правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Ребята, давайте рассмотрим основные правила здорового питания, которые рекомендованы Всемирной организацией здравоохранения».

Правило № 1

Употребляйте разнообразные натуральные пищевые продукты



«Употребляйте разнообразные (свежие, замороженные, сушёные) натуральные пищевые продукты — без содержания химических веществ, наполнителей, красителей и искусственных консервантов. Наш организм постоянно нуждается в витаминах, макроэлементах и минеральных веществах, соответственно, пища, которую мы употребляем, должна быть полноценной и разнообразной, т. е. чем разнообразнее будет наше меню, которое состоит из полезных продуктов, тем больше полезных веществ получит наш организм. Любая продукция с консервантами, усилителями вкуса и красителями увеличивает нагрузку на организм, препятствует выведению токсинов, замедляет обмен веществ. Кусочек курицы, запечённой в духовке, во много раз полезнее самой качественной и дорогой колбасы из магазина».




Правило № 2

Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты

5 РАЗ В ДЕНЬ

«Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты. Ежедневно в ваш рацион питания должны входить свежие овощи и фрукты (более 500 граммов в день, не считая картофеля), лучше свежие и выращенные в местности вашего проживания».



Правило № 3

Употребляйте молочные продукты с низким содержанием жира (молоко, кефир, простокваша, сыр, натуральный йогурт)

«Употребляйте молочные продукты с пониженным содержанием жира (молоко, кефир, простокваша, сыр, натуральный йогурт)».

Правило № 4

Чаще употребляйте морепродукты (рыбу, кальмары, креветки и т. д.)



«Чаще употребляйте рыбу — 2–3 раза в неделю. Один раз в неделю можно использовать вместо рыбы морепродукты. Однако, в отличие от рыбы, морепродукты не являются обязательным компонентом питания».



Правило № 5

Ограничьте употребление соли



«Ограничьте употребление соли. Общее потребление поваренной соли с учётом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль».

Правило № 6
Ограничьте употребление
сахаров (сладостей,
кондитерских изделий,
сладких напитков,
десертов)



«Ограничьте употребление сахаров (сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десертов)».

Правило № 7

Заменяйте животный жир на жир растительных масел



«Сочетайте правильно растительные масла и животные жиры. Больше в рационе питания должно быть растительных масел.

Жиры (липиды) входят в состав клеток и выполняют множество функций в организме: составляют каркас для клеточных стенок, дают энергию, чувство сытости, участвуют в обмене веществ. Жиры служат источником незаменимых пищевых веществ — жирорастворимых витаминов (А, Е, D, К) и жирных кислот. Жиры влияют на выработку половых гормонов. Поэтому плохи не сами жиры, а их количество, которое нужно контролировать. Потребление жиров для взрослых должно составлять не более 30% от калорийности суточного рациона».



Правило № 8

Готовьте пищу на пару, а также путём отваривания и запекания



«Готовьте пищу на пару, а также путём отваривания и запекания. Сохранить все полезные вещества в продуктах можно при минимальной тепловой обработке. От жарки на масле лучше отказаться, оптимальные способы — варка, запекание в духовом шкафу и приготовления на пару».

Правило № 9
**Питайтесь 4-5 раз в день
небольшими порциями в
одно и то же время**



«Питайтесь 4—5 раз в день небольшими порциями в одно и то же время. Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приёмы пищи вредны так же, как постоянные перекусы и привычка всё время что-нибудь жевать».



«Ребята, давайте рассмотрим оптимальные варианты режима питания. Первый вариант — это четырёхразовое питание, включающее в себя завтрак, обед, полдник и ужин. Второй вариант четырёхразового питания — это первый и второй завтраки, обед и ужин. И наконец, третий вариант — это пятиразовое питание, в которое входит первый и второй завтраки, обед, полдник и ужин. Ребята, любой из этих вариантов считается правильным. Однако учёные считают один из представленных вариантов питания наиболее полезным для здоровья. Как вы думаете, какой из представленных вариантов режима питания считается наиболее полезным для здоровья?» *Учащиеся в процессе обсуждения отвечают на поставленный вопрос.* «Ребята, для того чтобы ответить правильно на этот вопрос, давайте внимательно рассмотрим все три варианта режима питания и решим, в каком случае распределение пищи оказывается более равномерным и промежутки между приёмами пищи меньше». *Учащиеся отвечают на вопрос.* «Из представленных вариантов режима питания наиболее полезным считается пятиразовое питание, при котором более равномерное распределение пищи и промежутки между приёмами пищи будут меньше. При более частом приёме пищи может снижаться аппетит или развиваться ожирение. Вообще при 4–5-разовом режиме питания обеспечивается равномерная нагрузка на систему пищеварения, пища лучше переваривается и усваивается и происходит своевременное поступление питательных веществ, которое компенсирует энергетические затраты».

Правило № 10

Употребляйте тёплую пищу не менее 3 раз в день (завтрак, обед и ужин)



«Употребляйте тёплую пищу не менее трёх раз в день (завтрак, обед, и ужин). Горячее питание (если быть точным, тёплое питание имеет крайне важное значение. Если пища тёплая, она переваривается в течение 2—3 часов. При этом происходит полноценное расщепление крупных белковых молекул на аминокислоты. Холодная пища нарушает скорость опорожнения желудка, способна вызывать спазмы в ЖКТ, нарушать выделение ферментов, необходимых для переваривания пищи. Непереваренные белки, попадая в тонкий кишечник, где происходит всасывание пищи, всосаться не могут. Более того, в месте, где должны работать бактерии, отвечающие за расщепление только углеводов, начинают множиться бактерии, которые живут на мясе и прочих животных белках. В результате развивается дисбактериоз, нарушается обмен веществ, появляются болезни, в том числе ожирение. Ребята, вы проводите в школе от 6 до 8 часов, а некоторые и до 9 часов. Длительный перерыв в приёме пищи плохо сказывается на работе и усвоении школьного материала, самочувствии, настроении, на состоянии пищеварительной системы. Поэтому очень важно получать горячий завтрак и обед».

Правило № 11

Выпивайте достаточное количество чистой воды




« Выпивайте достаточное количество чистой воды. Питьевой режим не менее важен, чем регулярные приёмы пищи. Ведущий обращает внимание учащихся на то, что в зависимости от возрастных особенностей рациона питания поступление воды с пищей в организм ребёнка колеблется от 40 до 60%. При расчёте воды учитываются все прозрачные напитки (чай, напитки из фруктов и пр.). Для утоления жажды и основным питьём служит простая вода. Компоты, морсы и др. должны входить в состав приёма пищи, завершая его как третье блюдо на обед».



Правило № 12

**Количество энергии,
которое вы получаете с
пищей, должно
соответствовать
количеству энергии,
которое вы тратите в
течение дня**



«Количество энергии, которое вы получаете с пищей, должно соответствовать количеству энергии, которое вы тратите в течение дня».



«Ребята, давайте рассмотрим пирамиду питания, разработанную диетологами. В основании пирамиды — овощи и фрукты, цельнозерновые продукты и растительные жиры. Продукты из этих групп следует по возможности употреблять с каждым приёмом пищи. На второй ступени пирамиды находятся белоксодержащие продукты животного происхождения. Эти продукты можно употреблять до двух раз в день. Также на этой ступени находятся молоко и молочные продукты, их употребление следует ограничить 1–2 порциями в день. На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, употребление которых следует сократить. К ним относятся животные жиры, содержащиеся в красных сортах мяса и сливочном масле, а также продукты с большим содержанием так называемых быстрых углеводов: продукты из белой муки, очищенный рис, газированные напитки и прочие сладости.

Очень важно знать, что пища — источник энергии, которая должна быть в балансе с нашей физической активностью, т. е. затраты энергии должны быть больше или равны потреблению энергии, тогда мы не будем набирать лишний вес и будем хорошо себя чувствовать. А показателем, который поможет нам понять, есть ли у нас лишний вес или у нас недостаток массы тела, который тоже отрицательно сказывается на здоровье, является индекс массы тела (ИМТ)».

Индекс массы тела

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 (\text{м}^2)}$$

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16 – 18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5 – 24,99	Норма
25 – 30	Избыточная масса тела (предожирение)
30 и более	Ожирение

«Индекс массы тела — это универсальный показатель, рекомендованный Всемирной организацией здравоохранения, который позволяет нам определить, насколько безопасным для нашего здоровья является наш вес. ИМТ рассчитывается по формуле: вес тела в килограммах разделить на рост в метрах в квадрате.

Если ИМТ от 18,5 до 25, то это нормальная масса тела, если менее 18,5 или более 25 — стоит задуматься и корректировать вес, чтобы исключить важнейший фактор риска неинфекционных заболеваний. А сейчас, ребята, предлагаю вам рассчитать каждому свой индекс массы тела и сопоставить данные с таблицей». *Учащиеся рассчитывают свой ИМТ.* «Ребята, если вес тела превышает рекомендуемый максимальный, не следует огорчаться и отказываться от еды, а нужно больше времени уделять подвижным играм и занятиям спортом».



«Ребята, ещё с давних времён люди старались заботиться о своём здоровье и знали практически всё о пользе правильного питания. Однако, несмотря на то что каждое поколение в основу здорового питания вносило свои изменения, главные принципы дожили и до наших дней. Принципы правильного питания читаются между строк народных сказок и легенд, рассказов и притч, но наиболее ярко их демонстрируют пословицы и поговорки — настоящие перлы народного творчества и мудрости. Пословицы на тему правильного питания передавались из поколения в поколение и являлись своего рода пособием, которое учило, как следует жить и что употреблять в пищу, чтобы сохранить здоровье и силу. Ярким подтверждением тому может стать высказывание Сократа «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

Обсуждение

Какие пословицы и поговорки на тему правильного питания вы знаете?



«Ребята, какие пословицы и поговорки на тему правильного питания вы знаете?»

Учащиеся приводят примеры (например, «Не поешь толком — будешь волком»; «Щи да каша — пища наша», «Аппетит приходит во время еды», «Когда я ем, я глух и нем», «Всякому нужен и обед, и ужин», «Кашу маслом не испортишь», «Война войной, а обед — по расписанию», «Хлеб всему голова», «Сытый голодного не разумеет», «Был бы обед, а ложка сыщется», «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу», «Не всё, то полезно, что в рот полезло», «Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец родной», «Дорога ложка к обеду», «Сытый голодному не товарищ»).

«Ешь чеснок и лук – не возьмёт недуг»



«Ребята, вы молодцы, что знаете много пословиц и поговорок о правильном питании. О пользе правильного питания знали испокон веков. Хотелось бы отметить, что все высказывания и пословицы сочинялись на основании собственных наблюдений. Употребляя в пищу определённые продукты, люди видели результат их воздействия на организм, отсюда и появлялись новые высказывания, такие как «Ешь чеснок и лук – не возьмёт недуг».

«Щи да каша – пицца наша»



«Во все времена составлению рациона, пусть и неосознанно, уделяли много внимания. Ещё наши бабушки говорили: «Щи да каша – пицца наша», подчёркивая важность рационального питания, ежедневного употребления первых блюд и питательных злаков. Они знали, что для полноценного развития, активной работы и бодрого духа необходимо не только достаточно, но и правильно питаться».

«Вода – матушка, а хлеб – батюшка»



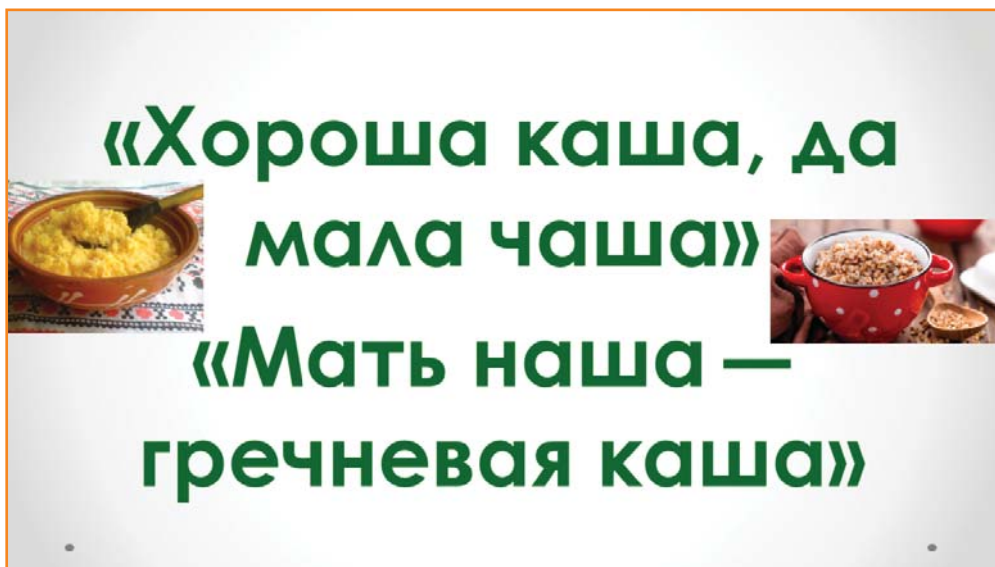
«У наших бабушек и дедушек было особое отношение к хлебу, поэтому многие пословицы о здоровом питании посвящены именно этому продукту. Достаточно вспомнить такое высказывание, как «Вода — матушка, а хлеб — батюшка».

Хлеб с давних пор по праву считался бесценным продуктом, ведь в нём содержатся такие необходимые для организма элементы, как белки, жиры, углеводы, витамины».

«Не всё в рот, что ОКО ВИДИТ»



«Ребята, если вникнуть в смысл русской поговорки «Не всё в рот, что око видит», становится понятно, что даже наши предки к пище подходили с умом. Только так еда становилась основным источником отличного самочувствия, бодрого духа и крепкого здоровья».



«Наверное, трудно найти человека, который бы не знал о пользе каши. Наши предки тоже считали каши полезными и невероятно вкусными, поэтому существует множество поговорок, посвящённых именно этому продукту.

«Хороша каша, да мала чаша», «Мать наша — гречневая каша». И это далеко не все высказывания, которые посвящены этому бесценному продукту».



«Ребята, также существует множество поговорок, в которых особое внимание уделяется режиму питания: «Укоротить ужин – удлинить жизнь».



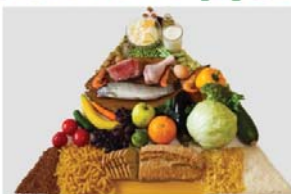
«Существуют также некоторые пословицы про здоровое питание, в которых говорится, что употребление пищи должно быть умеренным. Существуют также пословицы про здоровое питание, в которых говорится, что употребление пищи должно быть умеренным. Ведь ещё наши предки подметили, что переедание может вызвать серьёзные проблемы со здоровьем: «Ешь, да не жирей, тогда будешь здоровей».

«Когда я ем, я глух и нем»



«Также нашими предками было придумано много поговорок про культуру питания. Всем нам с детства известно такое высказывание: «Когда я ем, я глух и нем». Так в детстве нам говорили бабушки. Действительно, современными учёными доказано негативное влияние посторонних факторов на процесс пищеварения».

Правильное питание – это залог крепкого здоровья, хорошего настроения, молодости и долголетия



«Если все народные высказывания поместить в одну книгу, получится настоящий кладезь дельных советов и рекомендаций по правильному и здоровому питанию. Судя по всем народным поговоркам, можно сделать вывод: правильное питание — это залог крепкого здоровья, хорошего настроения, молодости и долголетия.

Ребята, на этом наше занятие подошло к концу. Что нового вы узнали о здоровье и правильном питании? Что больше всего запомнилось и понравилось?» *Учащиеся отвечают на вопросы и делятся своими впечатлениями о проведённом занятии.*

Домашнее задание

Подготовить рекламу (это может быть рисунок, стихотворение, мини-проект, мини-презентация) полезного продукта питания или блюда.



«Ребята, предлагаю вам домашнее задание: подготовить рекламу (это может быть рисунок, стихотворение, мини-проект, мини-презентация) полезного продукта питания или блюда».

Литература

Барановский А. Ю. Диетология: Руководство. — СПб.: Питер, 2008.

Безруких М. М. Формула правильного питания: рабочая тетрадь / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Безруких М. М. Формула правильного питания: блокнот для школьников / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. — М.: Nestle, 2017.

Безруких М. М. Формула правильного питания: метод. пособие / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Безруких М. М. Как сохранить здоровье ребёнка // Материалы IV Межрегиональной конференции «Воспитываем здоровое поколение». — М., 2004. — С. 2—4.

Боровская Э. Здоровое питание школьника. — М.: Эксмо, 2010.

Воробьев Р. И. Питание: мифы и реальность. — М.: Грэгори, 1997.

История педагогики и образования. От зарождения воспитания в первобытном обществе до конца XX века: учеб. пособие для педагогических учебных заведений / под общ. ред. акад. А. И. Пискунова. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: ТЦ «Сфера», 2006.

Лисовская Г. М. Физиологические основы здоровьесбережения в образовательном процессе: избр. лекции (1980—2002). — Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005.

Малозёмов О. Ю. Здоровьесбережение: социальные и психолого-педагогические аспекты: учеб. пособие / О. Ю. Малозёмов, Ю. И. Громько; ОГФСО «Юность России». — Екатеринбург, 2006.

Павлоцкая Л. Ф., Дуденко Н. В., Эйдельман М. М. Физиология питания. — М.: Высшая школа, 1989.