## КЛАССНЫЙ ЧАС «КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

**(8–9-й класс)**

**Цель:** формирование интереса и готовности к соблюдению правил ра- ционального питания.

**Оборудование:** компьютер, раздаточный материал, иллюстрации.

###### Пища к размышлению

Приходится слышать много противоречивых советов о том, что полезно есть, а что нет. Чудодейственные диеты и научные теории, похоже, быстро выходят из моды, сменяясь новыми. А многим из нас просто не хватает времени, чтобы планировать свой рацион и менять привычные рецепты приготовления пищи.

Я бы хотела, во-первых, помочь вам разобраться в противоречивом обилии советов, и, во-вторых, рассказать, как готовить полезную для здоровья пищу без каких-либо особых затрат времени или денег. Давайте посмотрим, насколько изменился наш рацион в течение века:

* + - в 1910 году калории, которые человек получал за счет жиров, составляли 32% всех пищевых калорий, сейчас – 42%.
		- по той же статистике 1910 года, на сахар приходилось 12% калорий, теперь – 18%.
		- за счет прекрасной, питательной пищи из крахмалосодержащих продуктов мы сегодня получаем только 21%, тогда как в 1910 году на их долю приходилось 37% калорий *(информация расположена на слайде).*

Ко всему прочему эти изменения резко повысили риск смертельных недугов – увеличили вероятность преждевременной смерти от болезней, которые можно предотвратить.

*Сегодня у ученых есть доказательства того, что при богатой жирами диете возрастает вероятность развития рака груди и кишечника. Наука располагает многочисленными данными, что конкретный вид пищи способен значительно увеличить опасность ишемической болезни сердца.*

*Рациональная диета может остановить развитие атеросклероза или поможет избежать его возникновения в результате неправильного питания.*

###### Сбор информации

Чтобы выяснить, что нужно изменить в своем рационе, подумайте, что обычно едят у вас в семье в течение недели, и отметьте в следующем списке вопросы, вас касающиеся *(участники разговора получают листы с вопросами, где отмечают выбранные варианты).*

* *Больше трех яиц в неделю?*
* *Почти каждый день мясо?*
* *Сыр несколько раз в неделю?*
* *Животный жир?*
* *Больше мяса, чем крахмалосодержащей пищи или овощей?*
* *Каши из полуфабрикатов, содержащих сахар?*
* *Много консервированных супов, растворимых концентратов?*
* *Консервированные овощи и соленья, мясо и соусы?*
* *Белый хлеб?*
* *Сардельки, сосиски или мясные консервы?*
* *Магазинные кондитерские изделия или домашнее печенье?*
* *Сливочное мороженое, сливки, сметана?*
* *Цельное молоко?*

В этом списке не вся «проблемная» пища, но он дает представление о тех переменах, которые вам, вероятно, предстоит провести в рационе, чтобы оградить себя от многих болезней.

###### Руководство к действию

* *Ешьте мясо не чаще двух–трех раз в неделю.*
* *Ешьте сосиски и сардельки только в особых случаях, на массовых гуляниях, например, где они составляют неотъемлемую часть атмосферы праздника.*
* *Помните, что рыба и птица прекрасно заменяют мясо.*
* *Съедайте три желтка в неделю, не больше.*
* *Не превращайте сыр в основной поставщик белка.*

###### Встреча с экспертами

*Роль экспертов играют ученики, заранее подготовленные к выступлению.*

**Эксперт №1.**

* + **Как ограничить потребление соли**

*Большинству людей фактически вообще не нужно солить пищу. Соль уже имеется в целом ряде пищевых продуктов, и этой соли может быть вполне достаточно.*

*Сокращайте потребление соли постепенно, в течение двух или трех месяцев. Это можно делать поэтапно.*

***1-й этап.*** *Пробуйте пищу на вкус, прежде чем посолить.*

***2-й этап.*** *Уберите солонку со стола.*

***3-й этап.*** *Меньше кладите соли, готовя пищу. Для начала ограничь- тесь тремя четвертями привычного количества. Затем солите уже вполовину меньше.*

***4-й этап.*** *Поэкспериментируйте с другими специями – кладите в пищу травы, перец, чеснок, добавляйте вино, сухую горчи- цу, пудру кэрри, лимонный сок и такие пряности, как кори- ца и мускатный орех.*

***5-й этап.*** *Ограничьте потребление соли, которую получали с гото- выми продуктами, такими, как консервированные супы и овощи, старайтесь их не есть.*

***Пищевые приправы взамен соли к мясу, рыбе и птице* Говядина** – *мускатный орех, зеленый перец, свежие грибы.* **Цыпленок** – *лимонный сок, красный перец, петрушка.*

**Рыба** – *лавровый лист, майоран, сухая горчица.*

##### Эксперт №2.

* **Какой вред приносит нам сахар**

*Существует бесспорная связь между сахаром и кариесом, особенно если есть сладкое не за обедом или если сахар имеет вид липкой субстанции*

*Сахар больше полнит, чем любая другая пища равной кало- рийности. Беда в том, что* ***сахар – это сплошные калории.*** *Чем больше сахара, тем больше вероятность, что организм будет получать лишние калории, не успевая их расходовать.*

*Чтобы организм получал все необходимые белки, минераль- ные вещества и витамины, нужна самая разнообразная пища, а сладкое вытесняет ее из нашего рациона. Будет гораздо лучше, если вы ограничите себя в сахаре и позаботитесь о здоровой пи- ще, чтобы еда была не просто калорийной, а действительно пи- тательной.*

##### Эксперт №3.

* **Углеводы. «За» и «против»**

*Углеводы снискали себе весьма дурную славу по той причине, что к ним относится сахар. Но сахар – это углевод очищенный, не способный ничего дать, кроме калорий. Сложные же углеводы очень полезны. Они есть в такой крахмалосодержащей пище, как хлеб, рис, картофель, кукуруза, а также в овощах, в частности чечевице и бобовых, весьма богатых белками. Богатая углеводами пища – надежный поставщик витаминов, минеральных веществ и клетчатки. Углеводы могут даже помочь похудеть.*

##### Эксперт №4.

* + **Как составить полноценный белковый рацион**

*Достаточно следовать такому простому правилу: два поставщика белка, которые войдут в суточный рацион, нужно брать из разных групп растительных продуктов. Всего этих групп три.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зерновые** | **Бобовые** | **Семена, орехи** |
| Хлеб из муки грубого помола | Фасоль | Кунжут |
| Макаронные изделия | Горох | Подсолнечник |
| Рис | Чечевица | Орехи |
| Кукуруза | Арахис |  |

##### Эксперт №5.

* + **Овощи**

*Овощи всех видов заслуживают куда больше внимания, чем им отводится в пищевом рационе.*

* *В них много растительных волокон.*
* *В расчете на единицу массы овощи дают меньше калорий, чем прочая пища.*
* *Овощи хорошо утоляют голод.*
* *Овощи богаты витаминами и минеральными веществами.*
* *Они сравнительно недороги, и их легко готовить.*
* *Из овощей получаются прекрасные закуски и гарниры.*

*Чтобы получить максимальную пользу от растительной пищи, нужно каждую неделю вводить в рацион как можно больше разнообразных овощей: зелень, корнеплоды, горох и фасоль. Совсем не лишне съедать с каждым основным блюдом по два вида овощей плюс картофель или другую крахмалосодержащую пищу.*

###### Подводим итоги

Я предлагаю составлять ежедневный рацион из пищи следующих пяти видов.

* + Продукты животного происхождения.
	+ Зерновые (семена травяных растений).
	+ Стручковые плоды.
	+ Овощи.
	+ Фрукты.

В идеале в суточный рацион нужно включать не больше двух блюд из пищи животного происхождения, причем в этих блюдах должно быть как можно меньше жира. Утоляя голод в основном пищей четырех остальных видов, вы будете получать вполне достаточно белков, витаминов и минеральных веществ.

Так как? Вы еще не убедились, что стоит приложить усилия и научиться питаться иначе? Поверьте, стоит.

Пища, из которой складывается день за днем наш рацион, очень важна для нашего здоровья. Предлагаю вам решительно взяться за изменения в

питании – посвятите этому предстоящий год, проводя одну или две перемены в месяц. Каждой из них вы будете потом рады!