

Департамент образования мэрии города Ярославля
МОУ Городской центр психолого-медико-социального сопровождения города Ярославля

Здоровое питание в школе и дома

Учебно-методическое пособие

Г. Ярославль

2011

УДК 641/642 (072)

ББК 51.28 р

346

Здоровое питание в школе и дома: Учебно-методическое пособие. – Ярославль: МОУ Городской Центр психолого-медико-социального сопровождения, 2011. - 71 страница

Учебно-методическое пособие «Здоровое питание в школе и дома» включает в себя теоретический обзор проблематики рационального, здорового питания, подходы к формированию мотивации взрослыми (педагогами и родителями) на здоровое питание у школьников. В методическом издании представлен как медико-гигиенический, так и психолого-педагогический подход к проблеме здорового питания, уделяется внимание формированию ответственного отношения к питанию у школьников.

Пособие адресовано педагогам, психологам, родителям, всем тем, кто занимается вопросами формирования у школьников мотивации здорового образа жизни.

В книге использован материал, предоставленный муниципальными образовательными учреждениями МОУ ГЦПМСС, СОШ №№ 2, 10, 84, ОСОШ № 97.

Авторский коллектив: *Иванова Елена Анатольевна*, заместитель директора департамента образования мэрии города Ярославля, *Ильина Елена Александровна*, начальник отдела общего образования департамента образования мэрии города Ярославля, *Корнилова Ирина Вениаминовна*, главный специалист отдела общего образования департамента образования мэрии города Ярославля, *Гоголев Юрий Владимирович*, директор МОУ Городской Центр психолого-медико-социального сопровождения, *Луканина Марина Федоровна*, заместитель директора МОУ Городской Центр психолого-медико-социального сопровождения, *Сафонова Надежда Геннадьевна*, врач МОУ Городской Центр психолого-медико-социального сопровождения, кандидат медицинских наук

Рецензенты: Яналузян И.Ю., заведующая технологической пищевой лабораторией санатория-профилактория профессионального образования.

Оглавление

Введение.....	4
Питание детей школьного возраста.....	6
Проблемы питания, возникающие у подростков и детей.....	23
Общие рекомендации родителям по питанию детей.....	25
Формы работы педагога по пропаганде здорового питания в школе.....	35
Литература	69

ВВЕДЕНИЕ

Проблема правильного питания детей является одной из актуальных задач, стоящих перед современной школой. Охрана здоровья школьников является одним из приоритетных направлений развития системы образования. В рамках модернизации системы образования, задачи формирования культуры здоровья, культуры питания, обучения навыкам здорового образа жизни гармонично сочетаются с задачами образования по обеспечению активной адаптации личности к жизни в современном обществе.

Именно в детстве происходят усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. Существенно и то, что у детей и подростков естественной является учебная деятельность, поэтому вопросы формирования здорового образа жизни, культуры питания могут быть органично включены в учебно-воспитательный процесс.

Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. Под выражением здоровое питание подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих.

Питание человека должно быть рациональным, сбалансированным, т.е. соответствовать физиологическим потребностям организма с учетом условий труда, климатических особенностей местности, возраста, массы тела, пола и состояния здоровья человека. Рациональное питание – одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах.

Данное методическое пособие посвящено вопросам организации здорового питания в образовательных учреждениях города Ярославля. Целью написания данного пособия является обеспечение педагогов школ (учителей биологии, учителей начальных классов, классных руководителей), психологов, родителей, всех тех, кто занимается вопросами формирования у школьников мотивации здорового образа жизни необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье обучающихся, формировать у них гигиенические знания, нормы и правила здорового образа жизни, здорового, рационального питания, убеждать школьников в необходимости сохранения своего

здоровья, а также содействовать воспитанию у них ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

В книге использован материал, предоставленный муниципальными образовательными учреждениями СОШ №№ 2, 10, 84, СОШ № 97, МОУ ГЦ ПМСС.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

«Культура питания - это не только чистые стол и посуда, умение пользоваться ножом и вилкой, это, прежде всего, сознательное и правильное применение в повседневной жизни принципов рационального питания. Главная цель питания - обеспечение роста, развития, работоспособности, хорошего самочувствия, высокой сопротивляемости различным неблагоприятным факторам окружающей среды и инфекциям» (Дружинина Л.В., Ладодо К.С., 2008).

Пища является исходным материалом для построения и обновления каждой клеточки человеческого организма. Какое питание - таково и здоровье человека.

У детей и подростков в школьный период наблюдаются интенсивные процессы роста, сложная гормональная перестройка организма, деятельности нервной и сердечнососудистой системы, головного мозга. Значительное умственное и физическое напряжение, которое в последние годы значительно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ, нередко в сочетании с дополнительными нагрузками, приводит к необходимости ответственного подхода к составлению режима питания современных детей. Пищевой рацион школьников должен покрывать все энергетические потребности, связанные с бурным ростом организма и интенсивной жизнедеятельностью детей. Очень часто это происходит, в основном, за счет потребления большого количества продуктов с высоким содержанием жира и сахара, что может привести к развитию в будущем ожирения, кариеса, гиповитаминозов, а также дефициту микронутриентов. Поэтому одной из главных целей врача общей практики, а также педагогов является пропаганда здорового образа жизни и питания среди детей.

В настоящее время в состоянии здоровья школьников преобладает увеличение удельного веса имеющих хроническую патологию и уменьшение числа относительно здоровых детей. К сожалению, в структуре заболеваний школьников стали чаще встречаться заболевания ЖКТ, почек, болезни обмена веществ, да и близорукость и сколиоз стали частыми спутниками наших детей. Не рационально построенные нагрузки, не сбалансированное питание могут привести к ухудшению здоровья и обострениям уже имеющихся хронических заболеваний (Черная Н.Л)

Достаточная обеспеченность ребенка всеми пищевыми ингредиентами, витаминами, макро и микроэлементами улучшает состояние иммунной системы, повышает сопротивляемость организма к отрицательным факторам окружающей среды. Питание влияет на развитие центральной нервной системы, интеллект, состояние

работоспособности. Поэтому проблема школьного питания, полноценного, сбалансированного рациона приобретает в наши дни такую актуальность.

Было замечено, что учащиеся, получающие горячее питание, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой. Кроме этого, регулярное питание, соблюдение режима питания - это, прежде всего профилактика заболеваний пищеварительной системы. Поэтому, при организации школьного питания лучше ориентироваться на принципы здорового питания.

Принципы рационального, сбалансированного, щадящего питания:

1. Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями.

2. Сбалансированность рациона по всем пищевым веществам.

3. Соблюдение режима питания с достаточной продолжительностью каждого приема пищи (завтрак и ужин - 15-20 минут, обед - 20-25 минут).

4. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.

5. Технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов.

6. Исключение из рациона продуктов и блюд, обладающих раздражающими свойствами, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья детей и подростков с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения).

7. Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимости ими отдельных видов продуктов или блюд).

Важно, чтобы кроме энергии пища содержала все вещества, которые непрерывно расходуются в организме на протяжении всей жизни. Белки, жиры, углеводы, минералы, витамины и вода определяют химические свойства пищевого рациона.

Кроме того, значимым принципам здорового питания являются эстетические требования к пище – она должна выглядеть внешне здоровой, свежей, иметь красивый внешний вид и свежий запах.

Модель рационального питания.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее можно составлять сбалансированный рацион на каждый день.



Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой.

Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной пасты, или 1,5 чашки приготовленного риса. Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно. Сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.

Кирпичи 2 и 3 - овощной и фруктовый.

Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы). Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций. Фруктов - от 3 до 5. 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки

сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста. Когда иммунная система ослаблена, это вызывает обострение различных хронических заболеваний, поэтому - поддержание иммунитета - это первоочередная задача. Очень важно включать в рацион ярко-желтые, оранжевые и красные овощи и фрукты (помидоры, тыкву, сладкий перец). Они содержат водорастворимый бета-каротин, предшественник витамина А, в организме превращающийся в жирорастворимый витамин А. Необходимо пить свежевыжатые соки, причем не только фруктовые, но и овощные! Если недоступны свежие фрукты, можно купить быстрозамороженные овощные смеси и фрукты, а также сухофрукты.

Кирпич 4 пищевой пирамиды – мясной.

В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба. К этой же группе (а не к группе молочных продуктов) диетологами отнесен творог. Таких продуктов следует потреблять от 4 до 8 порций (1 порция: 30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы, 1 чашка бобов, гороха или чечевицы, 1 яйцо или 2 белка, 30-60 г обезжиренного сыра, 1 чашка обезжиренного творога). В мясе содержится железо, которое является иммуномодулятором, витамины В (в основном в свинине). Сосиски, сардельки, вареные колбасы в эту группу не входят - мясо в них не так много, а жира и калорий - предостаточно! Чтобы получать в достаточном количестве микроэлемент селен, необходимо есть морепродукты (источник кислот омега-3 и омега-6). Витамины и микроэлементы из разных типов продуктов усваиваются с разной интенсивностью.

Кирпич 5 пищевой пирамиды – молочный.

Каждый день на столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо - и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Необходимо ограничивать поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).

Кирпич 6 пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный.

В группу жиросодержащих продуктов входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.

Роль пищевых веществ в питании и продукты, в которых они содержатся.

Белки - основа строения каждой клетки. Это природные органические соединения, состоящие из аминокислот, среди которых есть так называемые заменимые, т.е. те, которые могут строиться в организме самостоятельно, и незаменимые, которые поступают только с пищей, ничем иным их заменить нельзя. Белки выполняют в организме множество важнейших функций. Они являются: 1) основным строительным материалом клетки, ее органоидов и межклеточного вещества; 2) основным компонентом всех известных ферментов - катализаторов и регуляторов обменных процессов в организме.

Усвояемость белков зависит от качества белка и вида кулинарной обработки пищи. Полноценный белок содержится в мясе, рыбе, кальмарах, креветках, икре, яйцах, молоке, твороге, сыре, орехах. Животные белки лучше усваиваются. Белки растительного происхождения менее полноценны, они же хуже усваиваются организмом. Однако если употреблять в пищу разнообразные продукты растительного происхождения, то можно доставить в организм все незаменимые аминокислоты. Основные поставщики белка растительного происхождения - фасоль, горох, арахис, чечевица, соя, пшеница, рис, кукуруза, ячмень, гречка, овсянка, пшено, орехи, семечки, картофель.

В организме лучше усваиваются белки, подвергнутые тепловой обработке.

Жиры - бывают животного и растительного происхождения. Это основной энергетический материал. При распаде (сгорании) 1 г. жиров выделяется 9,0 ккал. энергии. Жиры - единственные носители жирорастворимых витаминов А, Е, D, К, источник для синтеза биологически активных веществ. Жиры участвуют в процессах терморегуляции, защите организма от холода, способствуют закреплению в определенном положении внутренних органов, кишечника, предохраняют их от смещения и сотрясений.

Источник животных жиров - мясные, молочные, рыбные блюда, сливочное масло, сало, яичный желток и прочие.

Источник растительных жиров - растительные масла, орехи, овсяная, гречневая крупы.

Избыток жира может привести к развитию ожирения, атеросклероза, снижению иммунитета, развитию злокачественных опухолей.

Важно помнить, что к полноте более склонен тот, у кого в детстве была избыточная масса тела.

Углеводы - самый главный источник энергии, кроме того они являются материалом для строительства клеток организма, некоторых важных биологических веществ, межклеточного вещества. Если с пищей поступает мало белков и жиров, из углеводов могут синтезироваться заменимые аминокислоты и липиды. При слишком низком поступлении углеводов с пищей происходит резкое нарушение обмена веществ, характеризующееся усиленным окислением жиров, отравление организма продуктами неполного сгорания жиров, разрушение собственных белков организма для покрытия энергетических затрат. При избыточном поступлении углеводов понижается сопротивляемость организма инфекции, развиваются атеросклероз, желчнокаменная болезнь, ожирение.

Наиболее предпочтительными источниками углеводов в питании человека могут быть следующие пищевые продукты: картофель, рис, гречневая, пшенная, перловая, овсяная, ячневая крупы, хлеб, овощи, арбуз, дыня, ягоды, фрукты, мед натуральный.

Незаменимыми компонентами пищи являются витамины. При недостатке или избытке этих веществ развиваются особые болезненные состояния (гипо- или гипервитаминозы). Повышенная потребность в витаминах возникает в период интенсивного роста организма, чрезмерной физической или нервно-психической нагрузки, при стрессовых состояниях инфекционных заболеваниях, отравлениях и многих других состояниях. Существуют витамины жирорастворимые (А, Е, D, К) и водорастворимые (С и витамины группы В).

. С ускорением темпа жизни, увеличением нервного напряжения и возрастанием числа стрессовых ситуаций, увеличением доли потребляемых рафинированных продуктов потребность человека в витаминах возрастает. Дополнительного количества витаминов, особенно антиоксидантного действия (А, Е, С), требуют и поступающие в организм радионуклиды, соли тяжелых металлов.

Витамин А (ретинол) является витамином роста и зрения. Он регулирует обменные процессы в слизистых оболочках всех органов; стимулирует иммунитет и повышает устойчивость организма к инфекциям. При недостатке витамина А замедляется рост человека, ухудшается зрение, особенно в сумерках («куриная слепота»). Наибольшее количество витамина А содержится в печени животных, мясе, рыбе, яичных желтках, сметане, сливках. В облепихе, моркови, болгарском перце, щавеле он находится в виде каротина, который является предшественником витамина А (провитамин А). В меньших количествах каротин присутствует в абрикосах, тыкве, помидорах, черноплодной рябине. При варке витамин А сохраняется, в большей степени он теряется при поджаривании

продуктов. Для всасывания витамина А в кишечнике в обязательном порядке должны присутствовать жиры. К примеру, если жевать тертую морковь, то в кишечнике всасывается 5-10 % каротина. Если же к этой моркови добавить сметану, всасывание каротина повышается до 60 %.

Витамин Е способствует замедлению окислительных процессов, стимулирует мышечную деятельность, препятствует окислению витамина А, обладая антиоксидантным действием, ограничивает негативное влияние радионуклидов, попавших в ткани организма. Витамин Е известен как "витамин плодовитости", поскольку он необходим для воспроизведения потомства. Кроме того, он обеспечивает нормальное функционирование сердечной мышцы.

В наибольших количествах витамин Е содержится в растительном масле, печени животных, яйцах, злаковых, бобовых культурах, ягодах шиповника, облепихе, зеленых листьях овощей, черешне, рябине, семенах яблок и груш.

Витамин Д (кальциферол) является регулятором кальциево-фосфорного обмена, способствует всасыванию кальция и отложению его в костях. При дефиците витамина Д у детей развиваются деформации костей (рахит). Способен синтезироваться в коже человека, но при обязательном облучении ее солнцем или ультрафиолетовым (кварцевым) облучателем (в организме светлокотжих людей витамин Д образуется в 2 раза быстрее, чем у людей со смуглой кожей). Поступает этот витамин и с продуктами питания, но в сравнительно небольших количествах.

В наибольших количествах витамин Д содержится в рыбьем жире, жирных сортах рыбы, яйцах, сливочном масле, молоке. Под влиянием солнечных лучей витамин Д может образовываться в коже.

Витамин К. При недостатке этого витамина замедляется свертываемость крови. Без витамина К организм не может синтезировать особый белок протромбин. Последний необходим для образования кровяного сгустка. Недостаток витамина К может развиваться при нарушении всасывания жиров в кишечнике (витамин К относится к группе жирорастворимых витаминов).

В больших количествах витамин К содержится в капусте, шпинате, тыкве, помидорах, печени животных. Под влиянием микрофлоры он образуется также в кишечнике.

Витамин С (аскорбиновая кислота) участвует в регуляции углеводного и азотистого обмена, выступает в качестве катализатора (ускорителя реакций) окислительно-восстановительных процессов, оказывает антиоксидантное действие. Потребность в аскорбиновой кислоте увеличивается при любом воспалительном процессе, при любом виде активной деятельности, она необходима для построения соединительной ткани, улучшения свертываемости крови. Под влиянием аскорбиновой кислоты повышается устойчивость организма к инфекциям и другим неблагоприятным условиям окружающей среды. Его значимость для здоровья и увеличения продолжительности жизни объясняется тем, что он участвует в создании и оздоровлении соединительных тканей.

При варке пищи теряется 50-60% аскорбиновой кислоты, а при длительной варке она разрушается полностью. Ускоряет разрушение аскорбиновой кислоты присутствие в среде ионов меди, железа, свинца. Аскорбиновая кислота лучше сохраняется в кислой среде, например в квашеной капусте, а в щелочной среде (при добавлении соды) разрушается очень быстро. Витамин С не синтезируется организмом человека и должен систематически поступать с продуктами питания, иначе в первую очередь начинают страдать стенки кровеносных сосудов.

Ранними проявлениями гиповитаминоза С могут быть быстрая утомляемость, разбитость, вялость кишечника, отсутствие аппетита, мышечная слабость. При нарастании дефицита витамина поражаются дёсны, расшатываются зубы, плохо заживают раны, на коже появляются мелкие точечные кровоизлияния.

Много его содержится в болгарском перце, зеленом луке, помидорах, капусте, картофеле, лимонах, землянике, черной смородине, шиповнике, печени животных.

Витамин В1 (тиамин) принимает участие в обмене углеводов, аминокислот, жирных кислот. При недостатке витамина отмечается снижение аппетита, выделения желудочного и кишечных соков, массы тела, нарушается сердечная деятельность, развиваются воспаления нервов (невриты). Очень часто нарушения пищеварения, и в частности запоры, являются следствием недостаточного содержания витамина В1. Чтобы избавиться от подобного рода недугов, необходимо есть хлеб из муки грубого помола и каши из недробленых круп.

Основными источниками витамина В1 являются хлеб, горох, фасоль, крупы, грецкие орехи, печень животных, сердце, яичный желток, молоко.

Витамин В2 (рибофлавин) входит в состав ферментов, регулирующих обмен аминокислот и жирных кислот. Он стимулирует остроту зрения, реакцию на свет и цвет,

улучшает состояние кожи, нервной системы, слизистых оболочек, функцию печени и кроветворения.

Симптомы гиповитаминоза проявляются болезненными трещинами в уголках рта (заеды), шелушением кожи, слабостью и утомляемостью глаз. Витамин В2 поступает в организм с продуктами животного и растительного происхождения. Он лучше усваивается в присутствии белков. Его много содержится в печени, почках, пивных дрожжах, меньше в молоке, яйцах, мясе, зерновых.

Витамин В5 (пантотеновая кислота) совместно с рибофлавином участвует в углеводном обмене, активизирует многие биохимические реакции, обмен гормонов, гемоглобина. При уменьшении содержания пантотеновой кислоты в организме нарушаются процессы обмена веществ, страдают желудочно-кишечный тракт, сердечнососудистая и нервная системы.

Пантотеновой кислотой богаты косточковые плоды, семечки, печень и мясо крупного рогатого скота. Она имеется в капусте, картофеле, моркови, луке. Недостаток этого витамина в организме вызывает различные нарушения обмена веществ: дерматиты, депигментацию, прекращение роста и др. Гиповитаминоз пантотеновой кислоты встречается крайне редко.

Витамин В6 (пиридоксин) участвует в обмене аминокислот, регуляции обмена холестерина, образовании гемоглобина, арахидоновой и никотиновой кислот.

Чем в больших количествах потребляет человек белковую пищу, тем больше необходимо ему витамина В6. Много витамина В6 содержится в рисовых и пшеничных отрубях, фасоли, печени, в меньших количествах он имеется в мясе, рыбе, яйцах и крупах. Частично образуется микрофлорой кишечника.

Витамин В9 (фолиевая кислота) участвует в образовании гемоглобина и эритроцитов. Играет важную роль в обмене белков, положительно влияет на жировой обмен в печени. При дефиците фолиевой кислоты в организме развивается малокровие.

Фолиевая кислота легко разрушается при тепловой обработке пищи. К примеру, при длительной варке овощей теряется до 90 % витамина. Некоторое количество фолиевой кислоты синтезируется микрофлорой кишечника. Ее усвоение в кишечнике улучшается при одновременном наличии белка. Сравнительно много фолиевой кислоты содержится в печени, хлебе, бобовых, мясе, грибах, яйцах, моркови, шпинате, капусте.

Витамин В12 (цианкобаламин) иногда называют антианемическим витамином. Он участвует в синтезе белка, образовании эритроцитов. При недостатке витамина В12 развивается особый вид малокровия злокачественная анемия. Витамин В12 играет важную роль в использовании организмом фолиевой кислоты.

Развитие гиповитаминоза возможно при вегетарианском питании и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. В больших количествах содержится в печени животных и рыб.

Витамин РР (никотиновая кислота) входит в состав важных ферментов организма. К никотину табака витамин РР никакого отношения не имеет. Никотиновая кислота участвует в процессе клеточного дыхания, при окислении углеводов, обмене белков, регуляции нервной деятельности, функции органов пищеварения, обмене холестерина, расширении мелких сосудов.

Недостаток витамина проявляется общей слабостью, воспалением слизистой оболочки рта, языка, воспалением кожи на лице, руках (на участках, не защищенных от действия солнечных лучей). Наличие комплекса подобных признаков расценивается как заболевание, которое называется пеллагрой.

Никотиновая кислота в наибольших количествах содержится в мясных продуктах, печени, почках, сердце, рыбе. Частично она может синтезироваться в организме из аминокислоты триптофана. При тепловой обработке продуктов никотиновая кислота не разрушается.

Витамин Р (рутин) усиливает биологический эффект витамина С, уменьшает проницаемость капилляров. Содержится в лимонах, кожуре апельсинов, черной смородине, черноплодной рябине, шиповнике, петрушке, салате, других овощах.

Витамин Н (биотин), как и пантотеновая кислота, участвует в обмене жирных кислот и аминокислот. При недостатке биотина могут наблюдаться шелушение кожи, выпадение волос, ломкость ногтей. Иногда воспаление кожи при гиповитаминозе сопровождается повышенной функцией сальных желез (себорея).

Разнообразное питание обеспечивает достаточное поступление витамина, но больше всего его в грибах, печени, мясе, яйцах, молоке.

Наиболее часто встречается дефицит витаминов С, А, В1, В2, РР, В6, фолиевой кислоты. Это случается при резком ограничении в рационе хлеба, круп, молока, яиц, мяса, рыбы. Названные продукты, а также овощи, фрукты и ягоды основные источники витаминов для организма

При дефиците витаминов в продуктах питания, заболеваниях кишечника прием поливитаминных препаратов единственный путь для адекватной поставки организму этих незаменимых пищевых веществ.

Витамины в плодах и овощах распределены неравномерно. В кожуре свежих огурцов и плодов цитрусовых их почти вдвое больше, чем в мякоти. А вот мякоть яблок, айвы, груш и картофеля содержит витаминов значительно больше, нежели их кожица. В помидорах и сладком перце насыщенность аскорбиновой кислотой и провитамином А убывает от основания к их верхушке.

Иногда причиной бессонницы, повышенной раздражительности и ряда других болезненных состояний является неумеренное потребление витаминных препаратов. При избытке витамина D кальций выводится из костной ткани и она начинает размягчаться, как, например, и при недостаточности витамина D. Перенасыщение организма витамином А может привести к отравлению. Избыток одного из витаминов группы В, а именно фолиевой кислоты, неблагоприятно сказывается на функции надпочечников. Любые витаминные препараты надо употреблять, соблюдая осторожность.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Минеральные вещества являются обязательным компонентом тканей организма. В зависимости от их содержания в организме минеральные вещества делятся на макро- и микроэлементы. К макроэлементам относят натрий, калий, кальций, магний, фосфор, хлор, серу. К микроэлементам - железо, медь, марганец, цинк, йод, хром, кобальт, фтор, молибден, никель, кремний, селен.

Натрий. В организме он распределяется по всем тканям. Наибольшее количество натрия содержится в печени, мышцах, межклеточной жидкости. Он необходим для сокращения мышц, регуляции кислотно-щелочного равновесия, удержания воды тканями. В организм натрий поступает главным образом в виде хлорида натрия (поваренной соли).

Калий содержится в организме в межклеточной жидкости, мышечной ткани, сердечной мышце, печени и селезенке. Он также поддерживает кислотно-щелочное равновесие, регулирует деятельность некоторых ферментов, возбуждает парасимпатический отдел вегетативной нервной системы.

Калия больше всего в сушеных абрикосах, инжире, апельсинах, мандаринах, картофеле (500 г картофеля обеспечивают суточную потребность), сушеных персиках,

репе, шиповнике, черной и красной смородине, бруснике, землянике, арбузах, дыне, сое, алыче, свежих огурцах, брюссельской капусте, грецких и лесных орехах, зелени петрушки, изюме, черносливе, ржаном хлебе, овсяной крупе.

Кальций. До 99 % этого элемента находится в костях и зубах, остальное количество в крови и других жидкостях организма. Кальций входит в состав клеточных мембран. В поступлении повышенного количества кальция особенно нуждаются растущий организм и беременные женщины. Длительный недостаток кальция в пище нежелательно сказывается на возбудимости сердечной мышцы и ритме ее сокращений.

Всасывание кальция в кишечнике снижается при одновременном поступлении большого количества фосфора. Хорошо, когда кальций и фосфор поступают в организм в соотношении 1: 1 или 1: 1,5, не более. Соотношение кальция и фосфора составляет в молоке 1:0,8, твороге 1: 1,4, сыре 1: 0,5, говядине 1: 3,4, хлебе 1: 4, картофеле 1: 6, моркови 1: 1. Отсюда становится понятным, почему гораздо лучше всасывается, к примеру, кальций молока, чем картофеля. Также следует отметить, что кальций теряется при термической обработке (например, при варке овощей - 25%). Потери кальция будут незначительны, если вода, в которой варились овощи, идет в употребление. Необходимо помнить, что всасываемость кальция в кишечнике затрудняется фитиновой кислотой, которой больше всего в ржаном хлебе, и щавелевой кислотой, имеющейся в изобилии в щавеле, какао. Затрудняется утилизация кальция пищей, богатой жирами. 'Врагами' кальция являются тростниковый сахар, шоколад и какао.

Самым легкоусвояемым является кальций молока и молочных продуктов (за исключением сливочного масла) в сочетании с овощами и фруктами. Козье молоко богаче кальцием, чем коровье. Для удовлетворения суточной потребности достаточно 0,5 л молока или 100 г сыра. Молоко не только является прекрасным источником кальция, но и способствует усвоению кальция, содержащегося в других продуктах.

Очень важным для усвоения кальция является присутствие в рационе витамина D, который нейтрализует действие различных антикальцирующих веществ и является регулятором фосфорно-кальциевого обмена.

Много кальция в зеленой капусте, шпинате, зеленом луке, петрушке, малине, черной смородине, сливах, персиках, молочных продуктах.

Фосфор. Фосфор используется в основном для минерализации костей, его меньшая часть необходима для обеспечения реакций обмена веществ и построения тканей организма. Лучший источник фосфора животные продукты. Он имеется также в зерновых

и бобовых культурах. Фосфор, содержащийся в продуктах животного происхождения, усваивается лучше, благотворно влияет на нервную систему, особенно при напряженной умственной работе.

Магний накапливается в печени, мышцах, костях. Он активизирует некоторые ферменты обмена веществ, оказывает сосудорасширяющее и антиспастическое действие, стимулирует перистальтику кишечника и желчевыводящих путей. Важная роль отводится магнию в регуляции деятельности нервной системы. Он также обладает успокаивающим, и мочегонным действием, способствует должному поддержанию тонуса стенок кровеносных сосудов и усиливает процессы торможения в коре головного мозга. Магний является составной частью хлорофилла, а поэтому в больших количествах содержится в зеленых овощах и зелени. Больше всего магния содержат продукты растительного происхождения, особенно пшеничные отруби, соевая мука, сладкий миндаль, грецкие орехи, горох, пшеница, многие крупы, абрикосы, белокочанная капуста.

Хлор регулирует водный обмен и кислотно-щелочное равновесие организма. С пищей поступает обычно достаточное количество хлора.

Железо играет важнейшую роль в процессах кроветворения и тканевого дыхания. Запасы железа в организме находятся в печени. Из депо по мере необходимости оно поступает в костный мозг и используется на образование гемоглобина.

Основные источники железа для организма мясо, птица, печень животных. Много железа в грибах, особенно в лисичках, яблоках, персиках, сливах. Важно помнить, что из мясных продуктов в кишечнике всасывается до 20 % железа, из яиц, хлеба, круп не более 10 %, а из овощей всего 5 %. Поэтому при малокровии и необходимости увеличить поступление железа в организм предпочтение следует отдавать не растительным продуктам, а мясным. В кишечнике железо лучше усваивается в присутствии лимонной или аскорбиновой кислоты, фруктозы. Наоборот, крепкий чай всасывание железа заметно подавляет.

Марганец участвует в регуляции роста и развития ребенка, необходим для некоторых желез внутренней секреции. Он регулирует активность ферментов, в результате чего повышается интенсивность обмена веществ. Если ребенок получает с пищей недостаточное количество марганца, у него может наблюдаться задержка формирования скелета с нарушением процесса окостенения, появляется малокровие. С другой стороны,

при избыточном поступлении марганца возможно развитие рахита. В организм марганец поступает в основном с растительной пищей.

Кобальт повышает интенсивность основного обмена, стимулирует образование мышечных белков, регулирует углеводный обмен, участвует в синтезе гемоглобина и эритроцитов, регулирует деятельность нервной системы. Кобальт входит в состав молекулы витамина В12. Кобальт способен избирательно угнетать дыхание клеток злокачественных опухолей и тем самым их размножение. С другой стороны, недостаток кобальта в организме может вызвать рак крови. Избыток кобальта оказывает токсическое действие на сердце.

Больше всего кобальта содержат говядина, виноград, редис, салат, шпинат, свежий огурец, черная смородина, клюква, репчатый лук, говяжья, особенно телячья, печень, яйца, молоко.

Йод. Почти половина его у человека находится в щитовидной железе, так как йод является важнейшим компонентом вырабатываемого ею гормона - тироксина. При длительном недостатке йода в пище развивается зобная болезнь. При сочетательном дефиците в рационе йода, меди, кобальта и марганца нарушается обмен витамина С, а также снижается количество эритроцитов в крови. Детям нужно больше йода, чем взрослым, так как дефицит йода может привести к неправильному росту и задержке умственного развития.

Довольно много йода содержат морская капуста, кальмары, креветки, морская рыба, салат-латук, лук репчатый и порей, дыни. Есть он также в хлебобулочных изделиях, в некоторых плодах, овощах, а также в молоке и молочных продуктах. Из-за недостатка йода в продуктах питания и воде его добавляют в поваренную соль (йодированная соль), хлебные изделия.

Фтор содержится в основном в костях и зубах. При его недостатке развивается кариес зубов, при избытке другое заболевание, называемое флюорозом. В организм поступает главным образом с питьевой водой.

Цинк необходим организму для образования инсулина основного гормона поджелудочной железы. Он регулирует деятельность половых желез. При его недостатке возможна задержка полового развития. Избыток же цинка оказывает токсическое действие на сердце и другие органы.

Минеральные вещества входят в состав ряда гормонов, ферментов, принимают участие в построении тканей, регуляции кислотно-щелочного равновесия внутренней среды организма, влияют на иммунитет, кроветворение, свертываемость крови.

У детей школьного возраста потребность в основных пищевых веществах и энергии остается высокой и обусловлена физиолого-биохимическими особенностями: ускоренным ростом и развитием, дифференцировкой различных органов и систем, особенно ЦНС, напряженностью метаболических процессов (Тутельян В.А., Конь И.Я., 2004).

Важно соблюдать дифференцированный подход к определению пищевой потребности в зависимости от вида деятельности. Так, у школьников, обучающихся в специализированных школах с повышенными умственной и физической нагрузками (математические, с изучением иностранных языков, спортивные и т.д.), общая калорийность рациона должна быть увеличена на 10 % от возрастной нормы (Воронина Г.А., 2001).

Большое значение для детей школьного возраста имеет правильно установленный режим питания, который зависит от учебного процесса. Завтрак и ужин (1-й и 4-й приемы пищи) должны составлять по 25 % от суточной калорийности. Если ребенок занимается в первую смену, то в 11 ч 30 мин — 12 ч, во время большой перемены, он должен получать полноценный второй завтрак (15 % от суточной калорийности), а обед — дома в 15 ч 30 мин — 16 ч (35 % от суточной калорийности). Если ребенок занимается во вторую смену, то обед он получает дома в 12 ч 30 мин — 13 ч, перед уходом в школу, а в 16 ч — полдник в школе. Последний прием пищи должен быть за 1,5 - 2 часа до сна. Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4–5 часов. Таким образом, обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи, а также исключается чувство голода. Промежуток между ужином и завтраком следующего дня (ночной промежуток) не должен превышать 12 часов. При обычном распорядке дня дети в школе получают завтрак, а при продленном дне – завтрак и обед. Дети, находящиеся в школе на продленном дне, должны получать, кроме завтрака, обед (35 % калорийности).

Большая длительность пребывания детей в школе, большая напряженность работы на уроках и высокие энергозатраты в период школьного рабочего дня требуют организации школьных завтраков. Они могут быть предложены детям во время второй или третьей перемены. Настоятельно рекомендуется, чтобы в составе завтрака было горячее блюдо. Обеды в школах должны быть правильно составленными и разнообразными на протяжении недели. Поэтому меню обычно составляют на 7 дней. Обед должен состоять из супа, второго блюда из мяса (рыбы) и гарнира, сладкого блюда (компот, кисель, сок,

свежие фрукты). Желательно, чтобы перед первым блюдом были закуски в виде салата из свежих овощей или винегрета. Белковая пища повышает возбудимость нервной системы, поэтому лучше давать ее в период наиболее активной деятельности, возбуждение нервной системы перед сном нежелательно, т. к. это может мешать быстрому наступлению глубокого сна. Кроме того, белковая пища переваривается дольше, требует больших энергозатрат и плохо переваривается вечером.

Ужин должен быть легким, малообъемным, желательно из овощных и молочных или рыбных блюд, за 1,5-2 часа до сна.

Рекомендуется употреблять свежеприготовленные блюда из свежих продуктов, подвергшихся минимальной термической обработке. Предпочтение отдается варке, тушению, запеканию.

Одним из условий рационального питания является правильное составление меню. Меню должно быть разнообразным. Это достигается и путем использования широкого ассортимента продуктов, и способами кулинарной обработки, позволяющими приготовить различные блюда из одного продукта. В течение дня блюда не должны повторяться. Имеет значение правильное сочетание блюд. Так, если суп заправлен крупой, то второе блюдо должно быть с овощами. К мясу лучше давать овощные гарниры, к рыбе - картофель; рекомендуются сложные овощные гарниры (картофель, тушеная капуста и зеленый горошек; тушеная или отварная свекла, картофель и огурец и т.д.). Следует широко включать в рацион салаты из свежих овощей, заправленные растительным маслом, как источники витаминов и минеральных солей.

Рекомендуется использовать не только "белые" крупы - манную, рис, но и перловую, гречневую, овсяную, ячневую, т.к. все они различаются по содержанию минеральных веществ и витаминов. Хорошему усвоению пищи способствуют фруктовые, овощные, сметанные и молочные соусы.

С целью профилактики дефицита микронутриентов, в том числе йода, необходимо использовать продукты, обогащенные биологически активными добавками (хлебобулочные изделия с йодидом калия, витамином С, витаминизированные молочные продукты).

Для того чтобы питание ребенка было наиболее полноценным, в семье рекомендуется составлять семидневное меню. Если ребенок питается в школе, то при составлении меню это следует учитывать.

Питание детей от 7-ми до 11-ти лет

Рацион питания младших школьников приближается к рациону старших школьников и взрослых. Находящийся в состоянии непрерывного роста организм ребенка

нуждается в питании, содержащем большие количества витаминов и минеральных веществ. В холодное время года жиров должно быть несколько больше, чем в летнее, так организм получает необходимое количество энергии в небольшом объеме продуктов.

В меню должны присутствовать различные салаты, свежие фрукты и овощи. Сохраняется большое количество молока и молочных продуктов. Включаются жирные блюда из баранины и свинины, острые соусы, специи.

Способы приготовления приближаются к методам приготовления пищи для взрослых.

Питание детей от 11-ти до 14-ти лет

Подростковый период отмечается повышенной активностью обменных процессов, усиливается эндокринное, умственное и физическое развитие.

Питание должно быть разнообразным и полноценным по химическому составу и энергетической ценности. В рационе вашего ребенка этого возраста в обязательном порядке должны присутствовать белки и жиры животного происхождения (молоко, мясо, рыба, яйца), углеводы (хлеб, крупы, макаронные изделия, овощи, фрукты).

Рекомендуется 4-разовое питание в одно и то же время. Режим питания надо организовать таким образом, чтобы высококалорийная пища принималась ребенком в первой половине дня (завтрак, обед), а ужин был легким. Необходимо предусмотреть, по возможности, второй школьный завтрак и полдник, в зависимости от того, в какую смену учится ваш ребенок.

Повышенные частые психо-эмоциональные нагрузки (нервотрепки) и нерациональное питание способствует возникновению и развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта, ожирения.

Питание детей во время учебы и экзаменов

С помощью правильного и продуманного питания можно помочь учащемуся ребенку развить память, улучшить способности и снять усталость. Для укрепления памяти и развития способностей можно предложить ему орехи: миндаль и грецкий орех; сухофрукты: инжир, изюм — также для хорошей памяти и снятия усталости. 3-4 яблока помогут не только хорошо отдохнуть, но и быстрее усвоить новые знания и не «растерять» их на следующий же день. Использовать шоколад, как основной источник питания при подготовке к экзаменам не следует, т.к. он является простым углеводом, поэтому при его употреблении очень быстро увеличивается концентрация глюкозы в крови, но также и быстро падает, что приводит к умственному утомлению. В этом случае предпочтение следует отдавать сложным углеводам. Однако непосредственно перед экзаменом, за 15 – 20 мин, или даже на самом экзамене шоколад сыграет позитивную роль, т.к. в период

интенсивного умственного процесс он «даст» то необходимое питание для мозга – глюкозу. Следует активно включать в рацион питания сыр, свежие ягоды и творог. Самое усиленное питание ребенок должен получать во время сдачи экзаменов. Для полноценной деятельности мозга ему необходимо обеспечить его достаточным количеством ненасыщенных жирных кислот, которых много в льняном, подсолнечном, оливковом масле, а также в масле ростков пшеницы.

В рыбе, рыбных продуктах, морепродуктах содержится огромное количество незаменимых жирных кислот «Омега-3». Благодаря ним мозг будет работать слаженно, без «поломок» и затруднений.

В желтках куриных яиц также достаточно много всего полезного и нужного (потребление не более 3-4 в неделю). Для нормальной работы нервной системы, которая во время учения и сдачи экзаменов работает у ребенка на пределе, нужны витамины группы В, витамин С.

Проблемы питания, возникающие у подростков и детей

Беспокойство родителей за здоровье детей иногда принимает чрезмерные формы. Особенно это касается питания. И чаще всего потому, что у каждого свои представления о правильности питания, красоте, весе, фигуре. Родители стараются быть хорошими и кормить своих детей досыта.

На психологических консультациях *наиболее частыми запросами* по проблеме питания со стороны родителей являются:

- отказ ребенка принимать пищу в общественных учреждениях (школе или детском саду),
- увлечение диетами, голодание или переедание (чаще у девочек),
- отказ употреблять в пищу некоторые пищевые продукты (чаще очень полезные для здоровья: мясо, молочные продукты, овощи (чаще лук),
- неправильное питание, еда «в сухомятку» и т. д.

Рассмотрим некоторые из проблем питания у подростков более подробно.

Дети, в том числе и младшего дошкольного возраста, предпочитают сегодня *«быструю» пищу из магазина* (родители особо не возражают). В результате вместо картофельного пюре или каши ребенок скушает хрустящие чипсы из пакетика, вместо горячего завтрака в школе предпочтение отдаст школьной пицце, вместо стакана компота из сухофруктов выпьет стакан газированной воды. «Синтетические» продукты понемногу вытесняют натуральные. Культура и основы здорового питания не всегда прививаются ребенку в семье. При сегодняшней загруженности детей различными формами

дополнительного образования (кружки, секции, и т.д.) не всегда получается принимать пищу в одно и то же время, но иногда это просто входит в привычку, и вот опять привычный пакетик с сухариками в руках или бутерброд с колбасой. По результатам углубленных медицинских осмотров учащихся гастроэнтерологическая патология занимает стабильно 3-е место в структуре заболеваемости, растет количество аллергических заболеваний среди детей. Если организацию школьного питания контролируют соответствующие органы, то домашний рацион ребенка не регламентирует никакие правила, и ребенок получает сполна все, что захочет.

У каждого человека – собственный взгляд на свой вес и свое тело. Тем не менее, сегодня подростки испытывают колоссальное давление со стороны общества: реклама, мода, пресса, мнение окружающих людей заставляют их стремиться к стройности. Само по себе *желание похудеть* не является патологическим: для сформировавшейся взрослой личности снижение веса – это средство для расширения круга своих возможностей (улучшение здоровья, желание соответствовать своей профессии, моде, своему идеалу). Зрелая личность эту цель достигает адекватными методами - это полноценное рациональное питание, занятия спортом, ведение здорового образа жизни, оздоровительные косметические процедуры, активный отдых. Другое дело, когда на экране телевизора, на страницах глянцевого модных журналов, идет массированная пропаганда стандарта «90-60-90», культивация образов истощенных манекенщиц. А еще - негласное соревнование поп-звезд в не совсем честных высказываниях о том, как замечательно питаться одним шпинатом, запивая его стаканом минеральной воды; и вся эта агрессивная информация накладывается на хрупкую психику девочки-подростка. Именно поэтому нервная анорексия (медицинское название этого заболевания) получила название «синдрома Твигги» (от англ. “ twig ” – веточка, прутик, былинка). Так звали легендарную английскую манекенщицу шестидесятых годов прошлого века, которая покорила мир своей хрупкостью и ввела поголовную моду на худобу. Миллионы девушек бросились подгонять свои размеры под ее стандарты. Этому заболеванию чаще подвержены эмоционально незрелые; зависимые от матери; неспособные к решительным поступкам и принятию самостоятельных решений; впечатлительные, ранимые, застенчивые, мнительные девочки, прилежные и аккуратные; с высоким уровнем ответственности; боящиеся не оправдать чрезмерных надежд своих родителей («Ты должна учиться на одни пятерки!», «Тебя ждет блестящая карьера!», «Музыкальная школа, иностранный язык, балльные танцы и хорошая учеба в престижной школе – и только тогда ты идеальная дочь!»).

Провоцировать его развитие может и сам подростковый период, когда структура самооценки усложняется: самоутверждения за счет учебы уже недостаточно, значимость приобретает отношение к личности и внешности девушки окружающих ее взрослых и сверстников. Кроме этого, подтолкнуть девочку к мысли об излишней полноте может появление видимых женских форм, что является совершенно нормальным для периода взросления.

При этом вес девочки-подростка может быть абсолютно нормальным или лишь незначительно повышенным. После чего девушка от эпизодических попыток похудения переходит к решительным действиям: ограничение объема съедаемой пищи, исключение из рациона мяса, молочных продуктов, жиров, переход исключительно на растительную пищу, изнуряющие занятия шейпингом, в тренажерном зале. Все это приводит к развитию анорексии, последствия которой порой оказываются необратимы.

Причины таких проблем, как правило, лежат в области привычки или проявляются на фоне неумения справляться с личными проблемами. Чаще всего увлечение диетами провоцируется неуверенностью в себе и в своей привлекательности. Отказ от еды часто впервые проявляется в стрессовых ситуациях: развод родителей, личностные кризисы, сложно протекающая адаптация в школе, проблемы с одноклассниками. Влияние оказывает и тот вариант питания, который является привычным в семье – дети едят то, что им готовят родители. В некоторых случаях отказ от приема пищи или неправильное питание является для ребенка способом повысить свою значимость в семье и привлечь к себе внимание со стороны родителей, особенно.

Общие рекомендации родителям по питанию детей

Еда в жизни человека играет огромную роль и может подарить ему, с одной стороны, здоровье и долголетие, а с другой - болезни и преждевременную старость. Все зависит от того: что мы едим, как едим, как много едим, в какое время и даже с кем едим и что при этом думаем (Ренценбринк У., 2003).

Что же дает пища человеку, кроме состояния удовольствия от ее поглощения?

Часть пищевых веществ мы используем как строительный материал. Наше тело, кажущееся таким цельным, непрерывно обновляется. Одни клетки умирают, им на смену появляются новые. Скорость возобновления зависит от вида клеток и общей интенсивности обменных процессов. В среднем наша плоть почти полностью обновляется за 4-5 лет. Помимо чисто пластических веществ, через пищу поставляются и

"вспомогательные соединения, обеспечивающие протекание многих реакций, влияющих на иммунитет и прочие функции.

Пища служит главным источником энергии человека. Органические вещества, которые содержатся в продуктах, окисляясь, высвобождают свои скрытые силы - химическую энергию. За счет нее мы поддерживаем температуру тела, двигаемся, синтезируем необходимые вещества. Можно сказать, что питание - это материализованная энергия, она входит в человека в виде пищи, преобразуется в нем и исходит в совершенно другом виде - в физической, эмоциональной, интеллектуальной деятельности.

То, насколько хорошо человек умеет преобразовывать энергию пищи в другие виды энергии, насколько его пищевой рацион полезнее для его физического и душевного здоровья, во многом зависит от того, как он питался в детстве, какое отношение к питанию было в семье, насколько разнообразным, естественным и природным был рацион питания, в какой степени родителям удалось воспитать в ребенке культуру питания.

1. **Самое лучшее – не заставлять ребенка есть, когда он не голоден, и доверять его аппетиту.** Не делайте проблему там, где ее нет. Не стыдите, не критикуйте, не тащите в поликлинику, если он есть не хочет. Если мы заставляем ребенка принимать пищу и акцентируем на этом внимание – подросток укрепляется во мнении, что его питание – это очень значимая и сложно решаемая проблема. Как правило, если ребенок начинает сам управлять своим процессом питания, сколько и когда ему есть – это учит его ответственности в жизни, причем не только по отношению к здоровью.
2. **Последите за своим поведением в отношении питания – весом, привычками и диетами.** Не пугаете ли, что нельзя есть между завтраком, обедом и ужином, а то станет плохо?
3. **Говорите ребенку о пользе здорового питания.** Приучайте его питаться горячей пищей.
4. **Вовлекайте в разговоры детей, когда обсуждаете модные диеты,** которые, на ваш взгляд вредны для человека.
5. **Обсуждайте с ребенком его рацион питания, вовлекайте подростка в процесс покупки и приготовления пищи.**
6. Если мы хотим, чтобы ребенок питался правильно – **наше питание тоже должно быть сбалансированным и полноценным.**
7. **Увеличивайте количество интересных рецептов:** ребенок может не любить пить молоко, но ему понравится пить молочные коктейли, пусть будут разнообразные

рецепты блюд из мяса, большим количество салатов – чаще всего они не сложны в приготовлении и не являются накладными для бюджета. Прием пищи за хорошо сервированным столом всегда приятнее, не забывайте об этом.

8. **В подростковом возрасте непопулярными будут все формы жесткого убеждающего воздействия**, поскольку подростки стремятся к самостоятельности во всем. Полезно и эффективно использовать беседы (Давай поговорим о том, какое питание ты считаешь правильным), создавать игровые моменты (Сегодня ты повар, приготовь нам обед из таких вот продуктов), разговор о том, какие существуют мировые кухни и как питаются в разных странах, о питании, полезности продуктов, содержании в них полезных минералов и витаминов, о том, как тот или иной продукт влияет на здоровье - главное, чтобы информация подавалась в игровой, интересной и демократичной форме! Жесткое давление в этом вопросе пользы не принесет.
9. Самое главное - **максимальное разнообразие пищи, обеспечивающее поступление в организм всех необходимых питательных веществ**. Для ребенка особенно важно, чтобы растущий организм получал в достаточном количестве витамины и минеральные вещества.
10. Старайтесь, **чтобы ребенок не делал из еды культ**, но и не относился к ней пренебрежительно.
11. **Постарайтесь выбрать в зависимости от индивидуальных особенностей наиболее подходящий для вашего ребенка рацион**. Есть хорошая поговорка: "То, что для одного лекарство, для другого яд". Так же и с продуктами, и диета, прекрасно подходящая ребенку вашей знакомой, для вашего сына или дочери может оказаться совсем даже неподходящей.
12. **Не заставляйте детей есть, когда им не хочется**. Даже если вы думаете, что они голодны.
13. **Не заставляйте детей есть то, что им не хочется**. Если вкус ребенка не извращен и обмен веществ еще не нарушен, то стоит поинтересоваться, что бы он хотел съесть. Ребенок зачастую интуитивно чувствует, какие продукты нужны его организму в данный момент. Прислушивайтесь к его желаниям.
14. **Не подгоняйте детей: "Ешь скорее!", "Ну, что ты там тянешь!"** и т.п. Даже если вы опаздываете, то вред от опоздания будет несравненно меньшим, чем тот вред, который нанесет спешка не только системе пищеварения, но и психике ребенка.

15. **Не предлагайте детям еду, если они находятся в состоянии сильного эмоционального переживания**, а также когда ребенок устал, когда он замерз или перегрелся, полон страха или гнева, при лихорадке, болях.
16. **Старайтесь не использовать пищу (обычно для этого используют сладости) в качестве поощрения, вознаграждения за хорошее поведение.** Также не стоит использовать еду (те же сладости) в качестве утешения - это может привести к тому, что уже взрослый человек при возникающих у него неприятностях будет стремиться найти утешение в еде, что в большинстве случаев и приводит к ожирению.
17. **Специалисты по натуральному питанию не рекомендуют есть до полного насыщения.** Приучите ребенка к тому, что всегда лучше недоесть, чем переесть. Научите его вставать из-за стола с ощущением, что он еще мог бы что-то съесть.
18. **Корректируйте рацион в зависимости от климатических и сезонных условий.** Летом лучше ориентироваться на холодную пищу (комнатной температуры), зимой - больше на горячую (теплую). Весной и летом нужно увеличивать количество растительных продуктов. В холодное время года следует добавлять в рацион пищу, богатую белками и жирами.
19. **Не ругайте ребенка, если он съел что-либо, на ваш взгляд, вредное.** Вред от критики порой может быть больше, чем вред от тех продуктов, которые вы считаете бесполезными для ребенка.
20. **Очень важно чтобы ребенок ел свежую пищу.** Рекомендуется готовить только на один раз, ибо, если пища постоит хотя бы несколько часов, в ней начинаются процессы брожения и гниения.
21. **Положительный эмоциональный фон во время еды весьма полезен.** В то же время очень плохо влияют на процесс пищеварения отрицательные эмоции, различные переживания и выяснения отношений.
22. **Научите ребенка тщательно пережевывать пищу (в комке пища не усваивается).** Твердую пищу необходимо пить, а жидкую есть. Тщательное пережевывание пищи очень важно и с физиологической точки зрения.
23. Поговорка: "Завтрак съешь сам, обед раздели с соседом, а ужин отдай врагу" скорее всего, далека от истины. В Западной Европе в средние века была распространена поговорка: "Вставать в 6 часов, обедать в 10, ужинать в 6 и ложиться спать в 10 - значить удлинить жизнь в десять раз по десять". Отдохнув во сне, наш организм не нуждается сразу же после пробуждения в большом количестве пищи. **Поэтому**

- утром не предлагайте детям слишком обильный завтрак, лучше всего ограничиться легким перекусом.**
- 24. По возможности старайтесь строить пищевой рацион ребенка так, чтобы поддерживать щелочную среду в его организме, а для этого стремитесь к тому, чтобы на одну часть кислой пищи приходилось две части щелочной.**
 - 25. Старайтесь ограничить в пищевом рационе ребенка продукты, богатые холестерином.**
 - 26. Лучше всего включать в пищевой рацион ребенка те овощи и фрукты, которые растут в вашем регионе, ибо они находятся в биологическом равновесии с организмом ребенка.**
 - 27. Ужинать рекомендуется не позже чем за два часа до сна. В идеале к моменту засыпания желудочное пищеварение должно закончиться и пища в основном перейти в кишечник.**
 - 28. Желательно избегать контрастных температур за одну еду (мороженое и горячий шоколад). Лучше есть теплое, чем холодное. Лучше холодное, чем горячее. Наши внутренности не имеют точных и оперативных терморепцепторов. Ими являются - губы, язык, нёбо и глотка, но постоянное употребление горячей пищи приводит к тому, что эти рецепторы перестают работать так, как надо. А ведь примерно при 39,5°C начинают разрушаться ферменты пищеварительных клеток, а выше 40°C - сами клетки. Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что, отказавшись от горячего, мы прибавим себе здоровья и, естественно, много лет жизни.**
 - 29. В процессе тепловой обработки продуктов, конечно, многое теряется, но тем не менее чистого сыроядения следует избегать. Идеальная пропорция между сырой и вареной пищей - 70% и 30%.**
 - 30. Если вы включаете в пищевой рацион ребенка мясную пищу, то старайтесь подавать к мясу как можно больше зелени и овощей.**
 - 31. Старайтесь, чтобы у ребенка не возникла привычка много пить непосредственно перед, во время и после приема пищи.**
 - 32. Детям, особенно маленьким, не рекомендуется пить напитки типа кока-колы. Подобного рода напитки содержат много сахара, а также кофеин, являющийся**

возбуждающим средством. Не удивительно, что многие замечают тот факт, что колы не очень хорошо утоляют жажду. Но это еще полбеды. Кроме того, подобные напитки наносят вред зубам и могут привести к избыточному весу. Лучшие напитки для детей свежеприготовленные натуральные фруктовые соки или не подслащенный фруктовый чай.

- 33. Детям до полутора лет конфеты лучше не давать.** В качестве лакомств ребенку в этом возрасте можно предложить мармелад, зефир, пастилу, джемы, повидло, мед (у некоторых детей мед может вызвать аллергию). Малышам дошкольного возраста можно в качестве лакомства предлагать халву, в которой имеются такие минеральные вещества, как калий, кальций, магний, фосфор, железо, а также витамин РР.
- 34. Специалисты по питанию советуют ограничивать употребление детьми шоколадных конфет и чистого шоколада.** Чем позже ребенок начнет есть шоколад, тем лучше (дошкольникам не рекомендуется вообще). Кроме того, следует учитывать, что сейчас много шоколадных подделок, в которых дорогое масло-какао заменено на дешевые кондитерские жиры. Лучше покупать немецкий, английский, швейцарский, французский и российский шоколад.
- 35.** Бытует мнение, что выздоравливающему ребенку полезно пить куриный бульон. На самом деле это не так, Ведь в бульон обычно попадают самые вредные химические вещества, содержащиеся в мясе, такие как креатин, креатинин и др. Кроме того, в последнее время в мясе нередко содержатся различные химические препараты (используемые для увеличения веса), которые при варке мяса переходят в бульон и наносят ущерб здоровью ребенка. Например, антибиотик тетрациклин вываривается из куриной тушки следующим образом: после тридцатиминутной варки он в мышцах бройлера сохранялся в виде следов, а еще через 30 мин полностью переходил в бульон.
- 36.** Значимым моментом является также атмосфера во время приема пищи. Для того, чтобы пища хорошо усваивалась, надо исключить во время еды просмотр теле-и видео передач, чтение, работу за компьютером. Важно избегать конфликтных ситуаций во время еды.

37. Старайтесь соблюдать принятые Всемирной организацией здравоохранения

"золотые правила" безопасного приготовления пищи:

а) отдавайте предпочтение продуктам, подвергшимся обработке: например, покупайте пастеризованное, а не сырое молоко (однако сырые продукты полезнее, но только в том случае, когда вы уверены в их качестве);

б) тщательно готовьте пищу: болезнетворные бактерии погибнут только в том случае, если все составные части пищи нагревать до температуры не менее 70°C;

в) приготовленную пищу лучше съесть немедленно: ее охлаждение до комнатной температуры ведет к размножению микробов - и чем дольше ожидание, тем выше риск;

г) хранить пищу следует очень тщательно: либо она должна остаться горячей - выше 60°C, либо храниться при температуре 10°C и ниже; пищу для детей хранить вообще не рекомендуется; не следует помещать в холодильник большое количество горячей пищи, поскольку она не успеет достаточно быстро охладиться;

д) перед употреблением пищу, которая какое-то время хранилась, нужно вновь подогреть до температуры не ниже 70°C;

е) не допускайте контакта между сырой пищей и приготовленной: заражение может наступить как вследствие прямого соприкосновения, например, когда сырая куриная тушка лежит рядом с приготовленной к столу птицей, так и опосредованно, в частности через нож, которым сначала резали сырое мясо, а затем - вареное;

ж) мойте руки неоднократно: их нужно тщательно вымыть перед приготовлением пищи и после каждого перерыва; кроме того, руки нужно вымыть, когда вы переходите от приготовления одного вида пищи к другому;

з) кухонные поверхности следует содержать в абсолютной чистоте: нельзя забыть ни одного "пятнышка", которое может служить источником бактерий; одежду, которая вступает в контакт с пищей, необходимо регулярно менять и кипятить перед повторным использованием (на мой взгляд, эта рекомендация, так же как и предыдущая, несколько спорна. Полная стерильность может быть так же опасна, как и отсутствие стерильности. Как всегда, лучше всего - "золотая середина");

и) защищайте пищу от насекомых, грызунов и других животных: лучшая защита для пищи - закрытые контейнеры;

к) большое значение для предотвращения пищевых отравлений имеет чистая вода: если возникло сомнение в ее качестве, то воду лучше прокипятить, прежде чем добавлять ее в блюдо или изготовить лед.

Если школьник агрессивный, то не рекомендуется употреблять: колбасы, сосиски, копчености, мясные консервы, в которых есть такие добавки: нитрат калия (E-252), нитрат

натрия (E-251) и нитрит натрия (E-250). Они придают изделиям стойкий "мясной" розовый цвет, их количество изготовители строго дозируют, не допуская превышения. Но, накопившись в организме подростка, они могут провоцировать раздражительность и немотивированную агрессию (Белоусова И.А. Максимцева Т.А.,2008).

Нужно давать: геркулесовую кашу на завтрак (в нее можно добавить ложку пшеничных отрубей). Она очищает организм от всего ненужного, а в пшеничных отрубях много магния, который обладает успокаивающим действием. Много магния и в белой фасоли, шиповнике, пшенице, моркови, орехах, арбузах.

Если школьник легко возбудимый, у которого проблемы с засыпанием, то идеальным вариантом для ужина является индейка. Хорошо сделать индейку с грецкими орехами. Белое мясо индейки содержит много триптофана и витамина В3, а грецкие орехи дополняют ужин витамином В6. Перед сном - чашка горячего молока с медом

Если школьник растет не по дням, а по часам, то в рационе рекомендуется использовать побольше молока, кисломолочных напитков, творога и сыра.

Если ребенок рассеянный, то нужно давать продукты, богатые витаминами группы В и Е, а также холином - блюда из печени, почек, беконной свинины, мяса домашней птицы, яиц, бобовых, зелени. Полезно заправлять винегрет и салаты нерафинированным подсолнечным маслом. Из сладкого - халва или печенье с кунжутом. Все эти продукты богаты витамином Е. Улучшает память и марганец - он есть в зеленых овощах с листьями, в горохе и свекле.

Если школьник часто в плохом настроении, то рекомендуются продукты, богатые витамином РР и фолиевой кислотой (витамин В9). Сельдерей, морковь с абрикосами или курагой, зерновой хлеб, свежая рыба, морепродукты, финики, инжир, чернослив.

Задачи и содержание работы образовательного учреждения с родителями

- 1) повысить психолого-педагогические знания родителей (лекции, семинары-практикумы, консультации);
- 2) вовлечь родителей в воспитательно - образовательный процесс (родительские собрания, совместные творческие дела, помощь в укреплении материально-технической базы);
- 3) способствовать активному участию родителей в организации питания образовательного учреждения.

Формы и методы работы с родителями направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия образовательного учреждения и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала в вопросах рационального

питания. Систематическое разностороннее педагогическое просвещение родителей осуществляется через ознакомление их как с основами теоретических знаний, так и с практической работой. Содержание работы с родителями охватывает широкий круг вопросов, освещает все стороны организации питания школьников.

Наиболее интересны родителям нетрадиционные формы. Они позволяют познакомить их с психолого–педагогической литературой по организации питания детей и подростков, с данными исследований ученых, погрузить родителей в среду педагогического общения, дать образцы установок на правильную организацию питания в домашних условиях, повысить педагогическую грамотность, увеличить время для совместного общения, создать единое родительское сообщество. Рассмотрим их.

Кулинарный практикум – очень интересная форма работы с родителями, которая дает возможность родителям не только слушать лекции педагогов, медиков, но и изучать литературу по проблеме и участвовать в ее обсуждении. Кулинарный практикум можно организовать следующим образом: на первой встрече в начале учебного года родители определяют вопросы, связанные с питанием детей дошкольного и школьного возраста, которые их наиболее волнуют. Педагоги, врачи и психологи собирают информацию, и анализируют ее. С помощью специалистов подбираются книги, в которых можно получить ответ на поставленный вопрос. Родители читают рекомендованные книги, а затем используют полученные в них сведения на занятиях. Особенностью занятий в «Кулинарном практикуме» («Значение первых блюд в детском питании» «Блюда из рыбы» «Мясные блюда в рационе дошкольника» «Соусы к блюдам» «Эстетика блюд») является то, что, анализируя предложенную литературу, родители должны изложить собственное понимание вопроса и изменение подходов к его решению после прочтения книги. Данная форма работы могут стать достаточно популярными, например, в детском саду и собрать довольно обширную аудиторию молодых мам.

Школа заботливых родителей – форма работы, которая прекрасно сплачивает родительский коллектив, позволяет достичь психологического контакта между родителями и педагогами, обеспечить активное усвоение, осмысление информации. Занятия в школе оптимально проводиться один раз в месяц в различной форме с привлечением специалистов из области медицины, педагогики и психологии. Школа заботливых родителей – это возможность общения с родителями разных классов, это поиск ответов на вопросы, которые перед родителями ставит жизнь и собственный ребенок. Тематический план «Школы заботливых» составляется с учетом пожеланий и интересов родителей. Темы могут быть самыми разнообразными - «Психолого -

педагогические аспекты питания», «Сбалансированное питание детей в школе» «Значение пищевых веществ в жизнедеятельности ребенка» «Витамины — незаменимые компоненты питания». «Рекомендации по питанию детей на летний период» «Питание ребенка в детском саду» «О здоровом домашнем питании детей и взрослых». Главное, они должны быть актуальны и полезны для родителей. Форма работы данной школы позволяют не только высказывать свое мнение по предложенным темам, но и услышать нечто полезное для себя в рассуждениях других родителей, взять на вооружение в свой воспитательный арсенал что-то новое, интересное.

При организации питания в образовательном учреждении и в семье больше внимания стало уделяться разнообразию и витаминизации блюд. Большинство родителей должно понять, что правильная организация питания предусматривает достаточное обеспечение детей всеми необходимыми витаминами, что способствует их лучшему развитию, повышает сопротивляемость организма к вредным факторам, в первую очередь к инфекционным заболеваниям. Родителями надо взять на вооружение то, что рационально составленное меню должно содержать такой подбор блюд, который соответствует потребностям детей в основных пищевых веществах и калориях с учетом их возраста, состояния здоровья и условий жизнедеятельности.

Выпуск газет - один из путей решения проблемы организации правильного питания, позволит наладить тесный контакт между образовательным учреждением и родителями, вооружить каждого родителя знаниями и советами по организации питания в семье.

Положительные моменты данной формы взаимодействия заключаются в следующем:

- родителям предлагается объективная информация, и они решают, что с ней делать;
- родители не ограничены во времени, они могут взять издание домой и изучить его в удобное время;
- информация, представленная в издании касается детей, посещающих образовательное учреждение;
- родители всегда в курсе событий, происходящих в образовательном учреждении и связанных с вопросами питания их детей;
- родителям предоставляется возможность через издание участвовать в конкурсах, задавать интересующие вопросы по организации питания в школе или детском саду, реализовать право на участие в совместных творческих делах.

Общеобразовательная школа № 84 с углубленным изучением английского языка г. Ярославля проводит интересные занятия с обучающимися, направленные на

формирование основ правильного отношения к питанию. Например, с учащимися проводятся тематические праздники и мероприятия во всех параллелях, такие как:

- 1 класс «Здоровый образ жизни», «Здоровое питание»
- 2 класс «Здоровое питание – основа иммунитета»
- 3 класс «Уроки Геракла», «Здоровый образ жизни»,
- 4 класс «Зачем человек ест», «Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни»
- 5 класс «Необходимость горячего питания для учащихся 5-х классов»
- 6 класс «Здоровое питание»
- 7 класс «Едим красиво»
- 8 класс «Полезные продукты»
- 9 класс «Здоровье – залог успеха в будущем, питание – составляющая здоровья»
- 10 класс «Актуальность соблюдения режима питания для подростков»
- 11 класс «Здоровье «Здоровье и режим питания»

В школе стало традицией проведение тематических дней с привлечением работников столовой, таких как Праздник осени, Рождественская ярмарка. Активное участие в повседневной работе по пропаганде здорового питания принимают медицинские работники школы.

Стало традицией приглашать на родительские собрания, педагогические советы, совещания классных руководителей заведующую производством с конструктивными предложениями решения различных вопросов и пропаганды организованного питания в столовой.

На базе открытой (сменной) общеобразовательной школы № 97 г. Ярославля часто проводятся мероприятия, в которых задействованы участники образовательного процесса (обучающиеся, педагоги, родители) и работники столовой Ярославской валяльной фабрики. Например: КВН на тему здорового питания, участие в котором принимали 4 команды – педагоги, родители, школьники, повара.

Формы работы педагога по пропаганде здорового питания в школе

Грамотно построенная работа в образовательном учреждении может охватить сразу большой круг детей, а постоянная работа в этом направлении, способствующая пропаганде здорового питания, очень эффективна.

Варианты работы учителя.

1. *Лекции по правильному питанию.* На них можно привлекать специалистов: медиков, диетологов, психологов. Тематика таких лекций может быть разной – о важности здорового питания, полезности тех или иных продуктов, о вреде популярных, но неполезных продуктов и т.д. Тематика лекций: «К здоровью - через питание. Рекомендации родителям по организации правильного питания в семье», «Эксперименты с весом и телом: за и против (вред и польза диеты, опасности пирсинга, татуировок, причины и последствия рискованного поведения)», «Эффективное восстановление энергетических ресурсов. Как питаться вкусно и полезно при небольших финансовых затратах?» и т.д.

2. *Организация игровой деятельности.* Цель: показать важность некоторых продуктов питания, проработать некоторые моменты негативного отношения к еде. Например, если дети не нравится употреблять в пищу какие-то продукты, можно предложить им составить рассказ от имени этих продуктов, написать сказку об этом продукте и т. д.

3. *Использование рисуночных методов:* рисование продуктов питания – самые богатые витаминами, или рисование продуктов питания, богатых тем или иным витамином. Можно разнообразить задания – нарисуйте продукты здорового питания, вредные продукты – в итоге можно организовать дискуссию о том, почему они вредны. Для того чтобы увеличить количество известных детям продуктов питания, можно дать задание нарисовать продукты по группам: овощи, мясные, богатые углеводами, белками и т. д. Такие формы работы вызывают большой интерес у детей и в игровой форме пропагандируют здоровое питание.

4. *Организация дискуссий и круглых столов.* Провоцируйте обсуждение самими подростками актуальных проблем питания, модные диеты, вред алкоголя, пивных напитков, нездорового питания.

5. *Выпуск стенгазет на тему здорового питания.*

6. *Организация вечеров здорового питания, конкурсы приготовления пищи.*

7. *Проведение анкет по питанию, статистика охвата горячим питанием*

8. *Пропаганда здорового питания на уроках труда, биологии, литературы, химии.* На методических объединениях учителей – предметников можно обсудить, какие формы работы можно применять, говоря о здоровом питании.

9. *Возможный контроль над продажей в школе вредных продуктов питания, пропаганда горячего питания в школе среди всех обучающихся, организованное и контролируемое питание в столовых на перемена*

10. *Проведение родительских собраний по здоровому питанию.*

**Примерные варианты проведения классных часов, посвященных пропаганде
здорового питания в школе.**

Правильное питание – залог здоровья.

О.Н.Зайцева, учитель ГЦ ПМСС г. Ярославль

Цели урока:

1. Обучающие: ввести понятие «питание», рассмотреть функции питания, разъяснить важность правильного питания для здоровья подростка, изучить основные правила рационального питания, составить режим питания.
2. Воспитательные: воспитание ответственного отношения к своему здоровью.
3. Развивающие: развитие памяти, внимания, мышления, воли, навыков самостоятельной работы.

Межпредметные связи: с уроками других специалистов природоведения школьной программы.

Материалы и оборудование: карточка «Витамины» (см. Приложение 1).

План урока:

1. Введение, орг. момент.
2. Ознакомление с новым материалом:
 - Что такое питание?
 - Функции питания.
 - Правила рационального питания.
 - Режим питания.
3. Закрепление.
4. Подведение итогов урока.

Ход урока:

Представление педагога и темы занятия.

Цели перед детьми: выяснить, что такое питание, какое питание мы называем правильным.

1. Питание – процесс поступления пищи в организм, ее переваривание и усвоение.

Вопрос. Для чего мы едим?

Используя варианты ответов детей составляем схему «Функции питания» (на доске и в тетради):

ПИТАНИЕ

Рост и развитие Работа органов Движение Работа мозга

Обсуждаем каждую функцию.

2. Изучаем правило питания «**Питание должно быть разнообразным**».

Вопрос. Какие полезные продукты вы знаете?

Составляем список полезных продуктов (на доске и в тетради):

Молоко+
Сметана
Творог
Сыр
Яйцо
Мясо
Рыба
Крупы
Макароны
Масло сливочное

Масло растительное
Сахар
Картофель
Другие овощи
Фрукты
Ягоды
Орехи
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный
Бобовые

Этот набор продуктов содержит необходимые для нашего организма питательные вещества.

На доске:

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Белки

Жиры

Углеводы

+ витамины
+ микроэлементы

Белок – основной строительный материал нашего организма.

Углеводы – источник «быстрой» энергии.

Жиры – запас энергии.

Задание. Определить основные источники: а) белков, б) жиров, в) углеводов (задание выполняется совместно с педагогом и одновременно список полезных продуктов преобразуется):

Молоко+ Б+Ж+У
Сметана Ж
Творог Б
Сыр Ж
Яйцо Б+Ж
Мясо Б
Рыба Б
Крупы У
Макароны У
Масло сливочное Ж
Масло растительное Ж
Сахар У
Картофель У
Другие овощи У
Фрукты У
Ягоды У
Орехи Б+Ж
Хлеб ржаной У
Хлеб пшеничный У
Бобовые Б

Рассматриваем вопрос взаимозаменяемости продуктов (пользуясь составленным списком). Отмечаем, что чипсы, сухарики, «газировки» и т.п. в наш список не попали и поясняем почему.

Используя таблицу «Витамины», изучаем значение витаминов и в чем они содержатся (Приложение 1).

3. Изучаем правило питания «**Питание должно быть регулярным**».

Составляем режим питания (записываем на доске и в тетради):

Прием пищи	Время	Распределение суточного рациона (в %)
Первый завтрак	7.00-8.00	25
Второй завтрак	В школе	10
Обед	14.00-14.30	35
Полдник	16.30-17.00	10
Ужин	19.30-20.00	20

Корректируем режим дня с учетом режима обучения.

Обсуждаем желательный состав каждого из приемов пищи.

Упражнение: Используя список полезных продуктов и в соответствии с режимом питания составить меню на день (использовать необходимо все продукты списка). Работа может выполняться как индивидуально, так и в парах, и в группах. Может носить соревновательный характер (самое здоровое меню). При отсутствии времени – самостоятельная работа дома.

Закрепление.

Вопрос: Какие правила здорового питания мы изучили?

Итоги урока. Мы с вами на этом уроке узнали, что такое питание и почему оно должно быть правильным, научились составлять свой режим питания, рассмотрели полезные и вредные продукты для нашего здоровья.

Помните: Правильное питание – основа нашего здоровья. Питайтесь грамотно. Удачи!

У ребят в тетради:

Тема: Правильное питание – залог здоровья.

ПИТАНИЕ

Рост и развитие Работа органов Движение Работа мозга

Полезные продукты

Молоко+ Б+Ж+У

Сметана Ж

Творог Б

Сыр Ж

Яйцо Б+Ж
 Мясо Б
 Рыба Б
 Крупы У
 Макароны У
 Масло сливочное Ж
 Масло растительное Ж
 Сахар У
 Картофель У
 Другие овощи У
 Фрукты У
 Ягоды У
 Орехи Б+Ж
 Хлеб ржаной У
 Хлеб пшеничный У
 Бобовые Б

Режим питания.

Прием пищи	Время	Распределение суточного рациона (в %)
Первый завтрак	7.00-8.00	25
Второй завтрак	В школе	10
Обед	14.00-14.30	35
Полдник	16.30-17.00	10
Ужин	19.30-20.00	20

Приложение 1.

Витамины.

Витамин	Основные источники
А (витамин роста)	Морковь, шпинат, зелень, дыня, помидоры, красный перец, цитрусовые, абрикосы, рыбий жир, молоко, сливочное масло, яйцо, печень
Е	Растительные масла, облепиха, зеленые овощи, зародыши пшеницы
Д	Молоко, яйца, печень, рыбий жир, сливочное масло
К	Капуста, шпинат, листья салата, крапива, крупы из цельного зерна
С	Перец сладкий, капуста, черная смородина, черноплодная рябина, шпинат, цитрусовые, земляника, картофель
В1	Зерновые (овес) и бобовые культуры, печень, фундук, ростки пшеницы, свинина
В2	Зерновые (гречка, овес) и бобовые культуры, яйца, молоко, сыр, мясо, рыба, печень, капуста, салат
В6	Зерновые (рис, гречка) и бобовые (горох, соя) культуры, пшеничные отруби, мясо, рыба, печень, яйца, молоко, творог, картофель, капуста
В9	Зелень (лук, петрушка, салат), фрукты, бобы, цельные зерна, печень
В12	Печень, говядина, курица, рыба, яйцо, творог, молоко

Питание и здоровье (классный час в 5-м классе)

Урок представлен СОШ № 2 на базе наработок педагогов г.Кирова

Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

- Учить составлять и соблюдать правильный режим питания.
- Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
- Развивать чувство ответственности перед своими будущими детьми за здоровье своего организма.

Прогнозируемый результат: учащиеся смогут сделать выбор – правильное питание.

Форма проведения: работа в группах.

Средства обучения:

- магнитная доска,
- наглядные пособия,
- научные данные о правильном питании.

Подготовка учителя:

- оформить доску темой классного часа, общей таблицей режима питания;
- подготовить наглядные пособия (фотографии людей с разным здоровьем и успехом в жизни, рисунки продуктов, содержащих белки, жиры и углеводы);
- напечатать бланки для составления индивидуального режима питания;
- приготовить справочный материал и таблицу с нормами потребления питательных веществ;
- разложить на столы бумагу для письма, фломастеры.

Подготовка учащихся:

- разделить по желанию на 4–5 рабочих групп,
- расставить мебель в классе в форме круглого стола,
- приготовить письменные принадлежности.

Ход классного часа

1. **Организационный момент:** сообщение темы классного часа и порядка работы.

2. **Мотивационный момент:** сравнение постройки прочного здания и постройки здорового организма.
3. **Целеполагание:** обеспечить принятие цели классного часа учащимися.
4. **Основная часть занятия:**
 - знакомство с правильным рациональным режимом питания,
 - обучение правильному выбору полезных продуктов,
 - составление рекомендаций родителям по организации питания детей.
5. **Рефлексия:** прогнозирование здоровья учащихся в зависимости от качества питания.

I. В начале классного часа учитель предлагает разместиться группами и прочитать тему занятия, записанную на доске.

ПИТАНИЕ	и	ЗДОРОВЬЕ
---------	---	----------

II. Представьте себе, что вам нужно построить хороший дом. На базе стройматериалов вам предложили несколько вариантов кирпичей. Обсудите в группе, какие кирпичи купите для постройки прочного и долговечного здания. *(Обсуждение и выступление представителей групп.)*

Крупные и крепкие	Мелкие и фигурные	Разнокалиберные, пересортица	Красивые, но не прочные
10 руб.	10 руб.	5 руб.	3 руб.

Выбор ребят похож и это не удивительно: все понимают, что из плохих стройматериалов дом не построить. А если построить красивый дом, но из некачественных стройматериалов, то дом долго не простоит.

III. Сегодня на классном часе речь пойдёт о строительстве вашего организма, т. е. о его развитии. Мы должны разобраться, из каких “кирпичиков” складывается крепкое здоровье. Выберите фотографию человека в качестве модели своего будущего. *(Варианты фотографий: успешные красивые сильные молодые люди, молодые родители с детьми, а также больные, немощные, бедные, одинокие.)*

Ребята обсуждают задание и слушают мнения представителей всех групп. Учитель подводит итог выступлений учащихся.

- Вы опять единодушны в своём выборе: все хотят быть молодыми, успешными, здоровыми. Никто не сомневается, что успеха в жизни может достичь только сильный, здоровый, умный человек. А какие “стройматериалы” необходимы для осуществления лучшего варианта “постройки” здорового организма? Сейчас узнаем.

IV. Переходим к ознакомлению с правильным рациональным режимом питания. Учитель предлагает рассмотреть таблицу 1 “Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов” [1] и определить, какие вещества необходимы для построения тканей, органов, для нормальной жизнедеятельности человека в возрасте 11-13 лет? *(Таблица выдаётся на каждый стол).*

Таблица 1. Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов в день

Возраст (годы)	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г
		всего	Животного происхождения	всего	Животного происхождения	
7-10	2300	79	47	79	16	315
11-13, мальчики	2700	93	56	93	19	370
11-13, девочки	2450	85	51	85	17	340
14-17, юноши	2900	100	60	100	20	400
14-17, девушки	2600	90	54	90	18	360

- Вспомните, ещё в начальной школе мы говорили, что питание должно быть разнообразным. Обратите внимание: оптимальный баланс белков, жиров и углеводов в школьном возрасте 1:1:4. Рассмотрите рисунки продуктов, которые содержат белки, жиры и углеводы. Что ещё нужно учитывать при подборе продуктов? *(Минеральные вещества и витамины)*
- Как называется возраст 11 – 13 лет? *(подростковый)*

- Подумайте, что будет, если подросток не будет получать необходимые организму жиры, белки, углеводы, а также витамины и минеральные вещества?

Дети обсуждают вопрос в группах и озвучивают своё мнение. Учитель подводит итог разным суждениям учащихся.

- Здоровье подростка – основа здоровья взрослой жизни, т.к. растут и развиваются все органы и системы организма. Питание должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Иначе – полнота, нарушение развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета, трудности в обучении.

Далее учитель выясняет, знают ли ребята, как попадают в организм необходимые для роста и развития вещества? (Во время еды с продуктами питания.) Перед тем как изучить правильный режим питания, дети на полосках бумаги фломастерами записывают свою любимую пищу, ту, от которой они никогда не отказываются. Затем прикрепляют записанные названия магнитами на доске под заголовками:

Полноценное		Всухомятку		Лакомство
Горячее блюдо				

Чтение и обсуждение записанного показывает, какой пище ребята отдают предпочтение. После этого обсуждается вопрос, всегда ли то, что нам нравится, можно есть в больших количествах и каждый день? Можно ли кормить младенца пельменями, а пятиклассника одними булками? Почему? (*Нет, еда должна соответствовать возрасту и быть разнообразной.*) Переходим к составлению индивидуального режима питания. *В группах дети обсуждают, когда лучше принимать завтрак, школьный завтрак, обед и ужин.*

Таблица 2. Режим питания школьника (1-я смена)

Время	Приём пищи	продукты	
	завтрак		
	школьный завтрак		
	обед		
	ужин		

По предложениям ребят составляется самый удобный режим питания. При этом на доске заполняется общая таблица (*завтрак в 7.30, школьный завтрак в 11.00, обед в 14.30, ужин в 18.00*), а дети заполняют индивидуальные бланки. В третьем столбике таблицы записываются, продукты, которые школьники употребляют обычно: и любимые, и те, что предлагаются родителями или в школе. Проводится обсуждение выбранных блюд с точки зрения их пользы. Следующий этап классного часа - составление общего меню для одного дня с учётом не только любимых блюд, но и с условием разнообразия продуктов. (См. таб.

1) При этом учитель просит объяснить, какой пище следует отдавать предпочтение за завтраком, обедом и ужином. Завершая работу с таблицей, учитель предлагает вписать в правый столбик напротив завтрака, обеда и ужина слова “горячее блюдо”, “всухомятку” или “лакомство” в зависимости от выбранного ими типа питания. После этого подводятся итоги, почему следует выбирать горячее полноценное питание. (*Холодный климат, в котором мы живём, требует горячей мясной объёмной пищи.*) И почему раз в день обязательно надо есть горячий суп. (*Жидкая горячая пища – праздник для желудка, ведь регулярная перегрузка желудка тяжёлой сухой пищей вызовет преждевременные болезни желудочно-кишечного тракта*). После работы по составлению индивидуального режима питания ребята обсуждают в группах, какие рекомендации своим родителям по организации питания они хотели бы дать. Представители групп читают предложения вслух.

Примерные рекомендации родителям, а также самим учащимся (записываются в дневник “Приятного аппетита”)

- Завтрак должен включать горячее блюдо, быть полноценным, потому что многие ребята уходят из дома рано, а школьный завтрак бывает не раньше 11.30.
- Дома всегда должен быть приготовлен обед из двух блюд.
- Ужин должен быть полноценным, но “лёгким”, содержать творог, йогурты, фрукты.

V. Переходим к заключительному этапу классного часа, возвращаемся к списку любимых блюд, записанных на доске. Предлагаем обсудить вопросы:

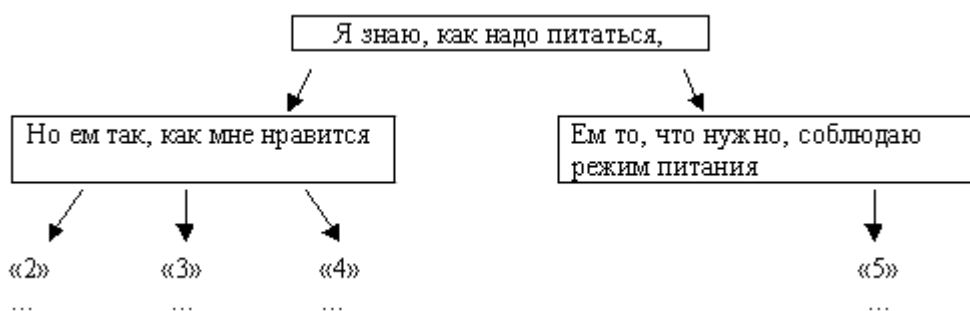
- Может ли лакомство быть основным блюдом за завтраком, обедом или ужином?
- Можно ли школьный завтрак или тем более обед съесть всухомятку?

Составляем прогноз оценки здоровья учащихся к 18-летию. Для этого к оценкам “5”, “4”, “3”, “2” подбираются карточки с характеристикой питания и карточки с прогнозом успехов в жизни. (*Каждая группа получает комплект карточек.*)

“5”	Горячее питание по режиму с соблюдением разнообразного меню	Успешное преодоление жизненных трудностей (отличная учёба, хорошая работа, счастливая семья)
“4”	Горячее питание нерегулярное, вместо обеда – “перекус”.	Возможны проблемы со здоровьем в трудных жизненных ситуациях в самый неподходящий момент.
“3”	Питание без режима, однообразное.	Болезни не только желудочно-кишечного тракта, но и других систем. Ограничения в выборе профессии.
“2”	Питание всухомятку, вместо еды – лакомство.	Нет способностей к учёбе, невозможно получить хорошую работу, родить здоровых детей.

- Как вы думаете, какой из полученных вариантов подходит для достижения поставленной в начале урока цели? *(Обратить внимание учащихся на фотографии успешных людей, которые выбрали дети в начале урока).*

В конце классного часа учащимся необходимо сделать свой индивидуальный выбор: прикрепить магнит под той оценкой, которую они хотели бы поставить своему здоровью в будущем. *(На доске схема для рефлексии.)*



В качестве итога на доске составляется вывод с использованием слов из темы классного часа и дополнительных слов, записанных на полосках бумаги:

МОЁ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВЬЕ МОЕГО ОРГАНИЗМА.

Скатерть - самобранка (внеклассное занятие по технологии в 5-м классе)

Урок представлен *Н.А. Сысоевой*, заместителем директора СОШ № 10

Цель занятия: развитие интереса к сохранению своего здоровья через правильное питание.

Задачи:

- формировать знания о способах приготовления полезных для здоровья школьника блюд в домашних условиях,
- научить готовить простые полезные блюда,
- прививать навыки самообслуживания,
- формировать умение безопасного пользования кухонным оборудованием.

Форма занятия: практическое занятие с элементами познавательной игры.

Прогнозируемый результат: осознание учащимися необходимости сохранения своего здоровья через навыки правильного питания.

Подготовка учителя к занятию:

1. Через опрос учащихся выясняется, как организовано питания дома в отсутствие родителей. Определяется степень информированности учеников о влиянии на здоровье нерегулярности и однообразия в питании.
2. Анкетирование родителей по вопросам организации питания ребёнка дома, о влиянии питания на здоровье и общее самочувствие школьника.
3. Подготовка кабинета кулинарии для проведения занятия.
4. Подготовка средств обучения.
5. Заготовить овощи и фрукты, сахар. Проверить сроки реализации сметаны (возможно, йогурта).

Средства обучения:

- Таблица “Пищевые вещества” для 5-го класса.
- Таблица “Классификация кулинарных блюд”.
- Рецептурные книги.
- Карточки с названиями блюд и кухонного оборудования.
- Русские народные сказки.

Оборудование:

- Скатерти различных видов (льняная, клеёнчатая, одноразовая).
- Миксер, соковыжималка, тёрка.
- Посуда и салфетки (возможно одноразовые).
- Мыло и средства для мытья посуды.

Ход занятия

1. Мотивация и актуализация знаний.

Учитель знакомит детей с результатами опроса и анкетирования, анализ которого показал, что причиной плохого самочувствия школьников является нерегулярность и однообразие питания, низкое качество пищи.

- Что самое ценное в жизни человека? (*Здоровье*)

Здоровье было и остаётся самой важной частью человеческой жизни. Пример этому – русские богатыри и красавицы, описанные в сказках. (*Зачитывается или разыгрывается фрагмент сказки с описанием богатыря или красавицы.*)

- Как вы думаете, чем питались богатыри, чтобы быть сильными, а девушки – красивыми, с длинными густыми косами, чистым румяным лицом и ясными глазами? Какие волшебные предметы быстро накрывали стол разнообразными, вкусными и полезными яствами? В сказках встречается образ скатерти-самобранки, которая быстро приготовит множество вкусных блюд. Хотели бы вы иметь скатерть-самобранку? У нас есть помощники, современные кухонные приборы, которые научат нас быстро готовить полезные блюда.

2. Беседа о современных кухонных приспособлениях и оборудовании для приготовления пищи.

- Какое кухонное оборудование вам известно? Что можно приготовить с его помощью?

Учитель демонстрирует безопасные приёмы при работе с различными приспособлениями: тёркой, электрочайником, миксером, соковыжималкой, микроволновой печью и др. Напоминает о том, что для поддержания здоровья школьнику необходимо соблюдать режим питания (завтрак, обед, ужин) и использовать для приготовления блюд продукты, богатые

пищевыми веществами, витаминами и минеральными солями. (См. таблицы “Пищевые вещества” и “Классификация кулинарных блюд”). *Таблицы можно взять у автора.*

3. Игра “Скатерть-самобранка”.

- Соблюдать режим питания легче, когда умеешь самостоятельно готовить полезное блюдо. Хотите научиться? Для этого предлагаю вам игру.

Условия игры: класс делится на две команды, которым необходимо быстро накрыть стол. Для этого нужно выполнить задания и правильно ответить на вопросы.

1 задание: на карточках быстро и правильно найдите название блюда и кухонного оборудования, с помощью которого оно готовится, расположите их на скатерти. Например: тёрка – салат, мясорубка – котлеты, плита – суп, чайник – чай, кофемолка – кофе, тестомешалка – блины, тостер – бутерброды, духовка – ватрушки, миксер – крем и т.д.

2 задание: найдите по таблице, какие полезные вещества содержатся в овощах, фруктах и молочных продуктах?

Для выполнения следующего испытания необходимо вспомнить правила гигиены при кулинарных работах. *Ученики называют их и идут мыть руки.* Учитель готовится к следующему заданию: раздаёт продукты и оборудование каждой команде.

3 задание: аккуратно и быстро натереть на тёрке яблоко и морковь.

4 задание: аккуратно, соблюдая технику безопасности и правила гигиены, взбить миксером крем из сметаны с сахаром.

5 задание: соедините крем с натёртыми морковью и яблоками, выложите приготовленную массу в салатник.

- Получился вкусный витаминный салат. Победителями оказались обе команды, так как отлично справились с заданиями.

Дети вместе с учителем накрывают на стол и дегустируют витаминный салата.

Учитель желает всем участникам игры как можно быстрее научиться пользоваться кухонными принадлежностями и стать волшебниками в приготовлении разных блюд, вкусных и полезных, как скатерть-самобранка.

4. Рефлексия. Поаплодируйте, кто считает, что занятие было интересным и полезным.

5. Обучение самообслуживанию предполагает мытьё посуды и уборку помещения.

На заметку в дневник добрых дел “Приятного аппетита” предлагается выписать из книг рецепты простых в приготовлении витаминных салатов.

**«Мы и наши привычки: правила рационального питания»
(для учащихся 5-7 классов)**

Класный час представлен *Каревой И.Л.*,
заместителем директора МОУ СОШ № 2 г. Ярославля

1. Цель. Развитие представлений о назначении пищи в жизни человека, формирование убеждений в необходимости полноценного рационального питания, укрепление привычки к режиму питания и избеганию пищевых рисков.
2. Задачи. Актуализировать представления об основных питательных веществах; развивать убеждения в преимуществах рационального питания, стремления придерживаться его принципов; укреплять привычку соблюдать режим питания и избегать пищевых рисков.
3. Оборудование. Мягкая игрушка или мяч, листы бумаги, фломастеры, плакат с надписью "Человек есть то, что он ест", таблица «Рациональное питание».
4. Ход занятия
5. Вводная часть. Проводится упражнение "Цвет моего настроения". Учитель напоминает народную мудрость "Посеешь поступок - пожнешь привычку, посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу". Далее он предлагает вспомнить, в чем еще наиболее сильно проявляются наши вкусы и привычки. В процессе высказываний учащихся учитель подчеркивает высказывания о еде, при потреблении которой наиболее сильно проявляются привычки. В центре круга (если учащиеся сидят в кругу) или на доске укрепляется (пишется мелом) плакат «Человек есть то, что он ест».
6. Участники, передавая друг другу мяч, отвечают на вопрос: зачем люди едят. Выводом является то, что в пище содержатся основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные элементы, жидкое гь, которые являются строительным материалом для роста, источником энергии, укрепляют

иммунитет. Предлагается вспомнить, в каких продуктах какие основные питательные вещества содержатся, для чего они нужны (при этом используется таблица «Рациональное питание»).

Основные питательные вещества (ОВП)	Роль ОВП	Продукты, содержащие ОВП	Число блюд в день
Белки	Помогают росту организма	Мясо, рыба, молоко и продукты из них	Не менее 2
Жиры и углеводы	Источники энергии	Мясо, рыба, молоко, продукты из них.	Не менее 2 Не менее 4
Витамины и минеральные	Укрепляют иммунитет	Фрукты и овощи	Не менее 4
Жидкость	Входит в состав тела	Жидкие продукты	Не менее 4

7. Участники обсуждают, чем опасен голод (без еды человек погибает через 1 неделю, без жидкости - через 3 дня) или отсутствие в питании основных питательных веществ (замедляется рост, развивается различные болезни и т.п.), а также - чем опасно переедание (если энергии тратится меньше, чем ее поступает с пищей, наступает ожирение). Участникам предлагается назвать известные им блюда различных национальных кухонь (при необходимости описать их). Обсудить, почему национальные кухни отличаются друг от друга (географические различия, климатические условия, культурные традиции) и что в них общего (в блюдах различных кухонь обязательно присутствуют основные питательные вещества).
8. *Основная часть.* Учитель спрашивает учащихся, что они привыкли есть на завтрак, обед, полдник, ужин. Класс делится (любым способом) на 4 команды. Каждая команда получает по листу бумаги фломастеры и придумывает по 7 (по дням недели) вариантов: первая - завтраков, вторая -обедов, третья - полдников, четвертая - ужинов. При этом необходимо, чтобы блюда были разнообразными и содержали основные питательные вещества, можно использовать и свои любимые блюда. Далее участники по очереди зачитывают свои варианты, из которых составляется «Меню на неделю». Оно помещается в середину круга или на доску. Оценивается разнообразие и наличие основных питательных веществ в предложенных блюдах, при необходимости вносятся изменения; обсуждается, является ли получившееся меню рациональным.
9. *Заключительная часть.* Ведущий предлагает подумать, в каких случаях и прочему еда может причинить вред. Задания даются по группам, на которые участники

разделились ранее: первая группа - в чем опасность переедания; вторая - неумеренного употребления сладостей; третья - использования некачественных или загрязненных продуктов; четвертая - недостаточного или однообразного питания.

10. Учащимся предлагается вспомнить испытанное чувство голода (когда появлялось, в чем проявлялось, почему было неприятным). Учитель подчеркивает причину необходимости соблюдать режим питания. Учащимся предлагается завершить фразу: "Мой режим питания такой:

11. завтрак во столько-то, обед ...полдник...ужин".

12. *Домашнее задание.* Обсудить с домашними режим питания в семье, какое блюдо является самым любимым в семье, почему.

**«Здоровье – мое богатство»
(классный час для 6 классов)**

Л.А. Чичибая, классный руководитель 6 «Б» класса
МОУ СОШ № 10 г. Ярославля

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

I. Ведущий (учитель)

Здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

К сожалению сегодня в нашем обществе здоровье как ценность находится далеко не на первом месте. Молодые люди, которые пока еще здоровы, о здоровье не думают. В большей степени, здоровье человека зависит от него самого. Сегодня мы поговорим о том, что вы сами можете сделать для укрепления своего здоровья.

(прикрепляется круг на доску «Здоровье – мое богатство»)

Я считаю, что каждый день человека должен быть разумно использован для обеспечения его физического, психического и нравственного развития. Правильное выполнение режима дня, чередование труда и отдыха, движения, закаливание, физкультура и спорт необходимы. Положительные эмоции, а их мы можем приобрести посещая музеи, выставки, концерты, слушая хорошую красивую музыку, культурно общаясь между собой – это все помогает здоровому образу жизни. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека

(на доску прикрепляются 3 круга – 1. физическая культура; 2. положительные эмоции; 3. личная гигиена)

(ребята могут рассказать о своих увлечениях)

II. (выступает родительница – мед. работник)

Кто курит табак, тот сам себе враг. К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. К ним относится и курение. Действительно, многие взрослые курят. Так ли бесследно проходит курение для растущего, еще не окрепшего организма? В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Болеют легкие, становится труднее дышать, особенно после физических нагрузок. Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщика хриплый, неприятный. Ухудшается работа сердца. Курильщики «глупеют», плохо запоминают материал, им труднее учиться. Курение в присутствии некурящих – это не только элементарная невоспитанность, но и покушение на чужое здоровье. В этой ситуации некурящий человек получает даже большую дозу вредных веществ, чем сам курильщик.

Ученые в течение нескольких лет проводили наблюдения над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. И вот что выявили. (прикрепляется таблица на доску)

	Курящие	Некурящие
1. Нервные	14	1
2. Снижение слуха	13	1
3. Ухудшение памяти	12	1
4. Плохое физическое состояние	12	2
5. Плохое умственное состояние	18	1
6. Нечистоплотны	12	1
7. Имеют плохие отметки	18	3
8. Медленно соображают	19	3

+ прикрепляется круг «Отказ от вредных привычек»)

III. Ученица со стихотворением «Обжора» (К. Чуковский)

Обжора.

Была у меня сестра,
Сидела она у костра
И большого поймала в костре осетра.
Но был осетр
Хитер.
И снова нырнул в костер.
И осталась она голодна,

Без обеда осталась она.
Три дня ничего не ела,
Ни крошки во ту не имела.
Только и съела, бедняга,
Что пятьдесят поросят,
Да полсотни гусят,
Да десяток цыпляток,
Да утят десятком,
Да кусок пирога,
Чуть побольше того стога,
Да двадцать бочонков соленых опенков,
Да четыре горшка
Молока,
Да тридцать вязанок
Баранок,
Да сорок четыре блина.
И с голоду так исхудала она,
Что не войти ей теперь
В эту дверь.
А если в какую войдет,
Так уж ни в зад, ни вперед.

IV. Ведущий (учитель)

По яблоку в день – и доктор не нужен. Рациональное питание, т.е. достаточная калорийность, сбалансированный состав необходим человеку. Все богатства природы человек использует для сохранения и укрепления здоровья. Однако, заботясь о себе, люди мало заботятся о сохранении самой природы – дома, в котором живут, часто наносят вред природе и в результате вредят самим себе, своему здоровью. Чернобыльская почва, аральская вода, уральская атмосфера, просто «кричат» о такой неразумности поведения человека. В настоящее время появилось целая отрасль науки и практики, занимающаяся проблемой взаимодействия человека с природой, - экология. (добавляются 2 круга – «Рациональное питание», «Экологическое поведение»)

V. Выступает девочка.

Святое место.

Речь пойдет о кухне, где готовится и чаще всего принимается пища. Здесь должен быть всегда образцовый порядок и чистота, так как тут идет священнодействие, связанное с приготовлением блюд. После принятия пищи нельзя оставлять грязную посуду. Во время принятия пищи можно вести неторопливую спокойную беседу. В противном случае пусть действует неписанный закон: «Когда я ем – бываю глух и нем». Пища занимает важное место в нашей жизни. Если она приготовлена с любовью, с заботой о тех, кто будет пищу есть, тогда пища будет вкусной, полезной и даже оздоравливающей. Пища же, приготовленная злым человеком, несет в себе отрицательные эмоции тому, кто будет есть такую пищу. Если постоянно питаться такой пищей, то можно и заболеть.

VI. Ведущий (Учитель)

Кто рано лег спать и рано встал утром, тот будет здоровым, богатым и мудрым. Итак, дети, проведем небольшой конкурс пословиц и поговорок о здоровье (приглашаются две команды по три человека, им вручаются карточки со словами из поговорок и пословиц. 1 команда должна составить: 1. Здоровье сгубишь – новое не купишь.

2. Здоров будешь – все добудешь.

3. Двигайся больше – проживешь дольше

У второй команды должно получиться:

1. Было бы здоровье, а счастье найдется

2. Лучше средства от хвор и нет: делай зарядку до старости лет

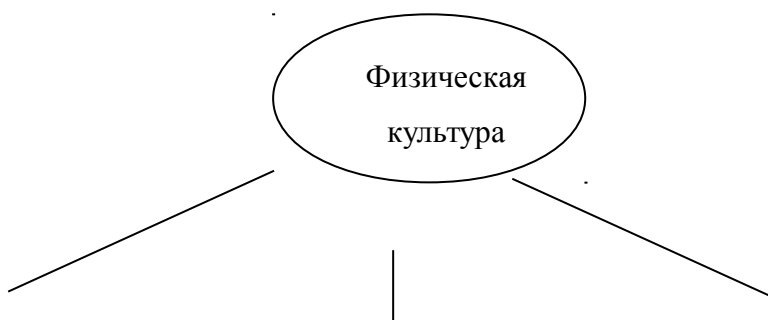
3. Кто много лежи, у того бок болит)

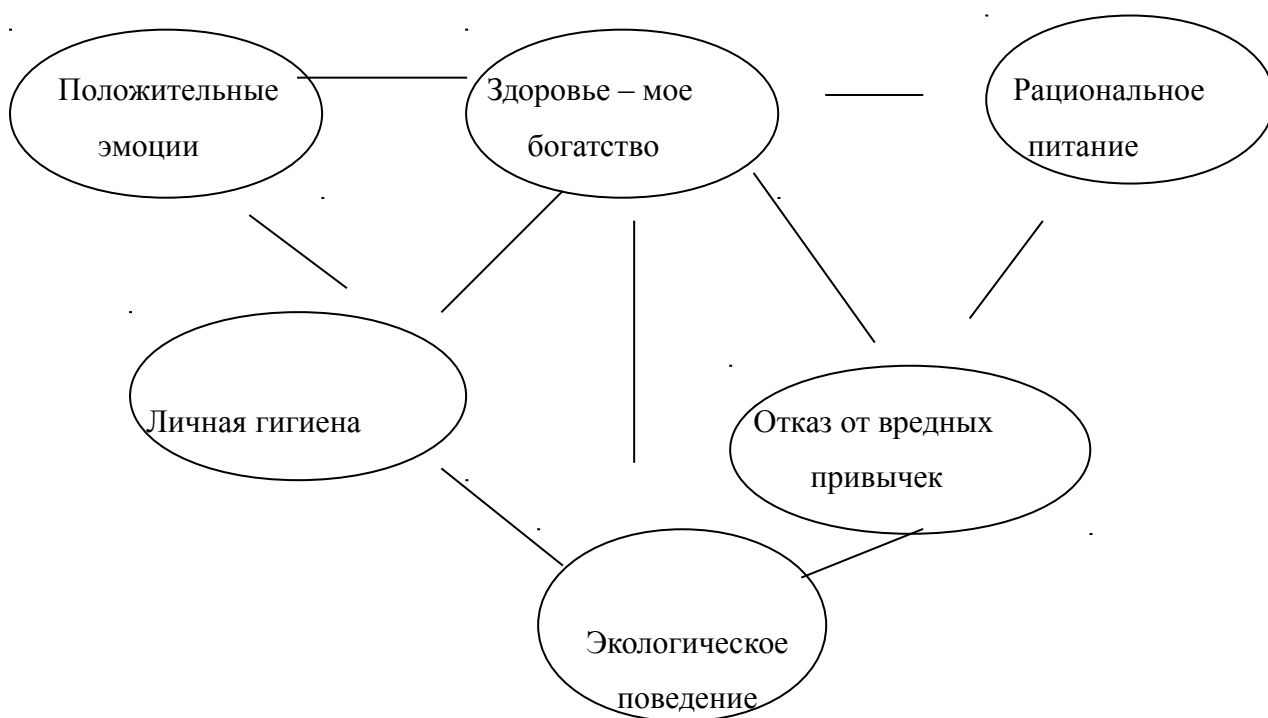
Пока команды работают, мы с вами проведем небольшую викторину о спорте (на фоне музыки «Закаляйся как сталь» из х/ф «Вратарь» сл. Лебедева-Кумача, муз. Дунаевского)

Вопросы викторины.

1. Дети играли, перекидывая ракетками через сетку волан. Назовите игру (бадминтон)
2. Впервые сыграли в эту игру в 1895 году американские пожарные. Они перебрасывали мяч через бельевую веревку. Как называется эта игра сегодня? (Волейбол)
3. В каких видах спорта используется музыка (фигурное катание, художественная гимнастика, синхронное плавание)
4. Как называется дистанция в лыжных гонках (трасса)
5. Какие игры, известные с древних времен, объединяют спортсменов всех стран (олимпийские игры)

(В результате на доске как итог, должна получиться схема





(Учитель подводит итог) Итак, друзья, легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, работать. Здоровье – это самое главное богатство человека.

Научно-технический прогресс и здоровье.

О.Н.Зайцева, учитель ГЦ ПМСС, г. Ярославль

Цели урока:

1. Образовательные: изучить неблагоприятные факторы внешней среды в связи с НТП, воздействие этих факторов на здоровье человека и способы его минимизации.
2. Воспитательные: формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, развитие экологического самосознания.
3. Развивающие: развитие различных видов внимания, памяти, мышления.

Межпредметные связи: с уроками других специалистов ГЦ ПМСС, уроками биологии, экологии, химии, физики, ОБЖ школьной программы.

Материалы и оборудование: карточки для групповой работы «Вредные факторы» (см. Приложение 1), таблица «Вредные пищевые добавки» (см. Приложение 2).

Литература:

1. Колесников С.И. Экология: учебное пособие. М.: Издательство – торговая корпорация «Дашков и Ко», Ростов-на-Дону: Наука – Пресс, 2007.
2. Румянцева Е.Е. Товары вредные для здоровья. – М.: Логос, 2005.

3. Акимова Т.А. Экология. Человек – Экономика – Биота – Среда: Учебник для студентов ВУЗов. / Т.А. Акимова, В.В. Хаскин. М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2006.

4. С.В. Алексеев, Ю.П. Пивоваров, О.И. Янушанец. Экология человека. Учебник. Издательство ИКАР, 2002.

5. Юфит С.С. Яды вокруг нас. Вызов человечеству. М.: Классикс Стиль, 2002.

План урока:

3. Введение, орг. момент.
4. Повторение
5. Ознакомление с новым материалом:
4. Закрепление.
5. Подведение итогов урока.

Ход урока.

Приветствие, акцентирование внимания на актуальности данной темы в настоящее время.

Вопрос: Как развитие науки и техники может повлиять на здоровье людей?

Положительно: развитие медицины, фармацевтики и т.д.

Отрицательно: выбросы в атмосферу, воду и т.д.

Задача нашего урока – выяснить, как можно устранить или минимизировать воздействие на здоровье этих вредных факторов.

Вспомним: Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия при отсутствии болезней и дефектов. Зависит оно от:

1. образа жизни (более чем на 50%),
2. качества окружающей среды,
3. наследственности,
4. состояния здравоохранения.

Рассмотрим более подробно вторую позицию.

Вопрос: какие факторы внешней среды являются наиболее опасными для человека?

Ребята накидывают свои варианты, затем совместно составляем схему:

Факторы внешней среды, вредные для здоровья человека

Физические

- шум
- ультрафиолетовые лучи
- радиация
- низкочастотное электромагнитное излучение

Химические

- загрязнение воздуха
- загрязнение воды
- загрязнение почвы
- искусственные пищевые добавки

Класс делим на группы (примерно 8 групп по 3-4 человека).

Задание: группам рассмотреть по одному фактору (свободный выбор групп без повторения или путем жеребьевки) со следующих позиций:

1. Источник возникновения фактора.

2. Последствия воздействия фактора на здоровье.
3. Советы и рекомендации как устранить или минимизировать вредное воздействие фактора.

Групповая работа в течении 5-7 минут.

Обсуждаем результаты групповой работы на класс, *дополняем* (примерные наработки см. в Приложении).

Итоги урока: Несмотря на различные вредные внешние воздействия и здесь многое зависит от нас самих и в наших силах эти воздействия на здоровье минимизировать.

Приложение.

Фактор	Источник	Последствия для здоровья	Советы и рекомендации
1. Шум	Транспорт, стройка, ремонт, техника, крики, громкая музыка, плеер и т.д.	Нарушения слуха, головные боли, бессонница, снижение внимания и т.д.	Избегать источников шума, устранять их, средства шумоизоляции, при очень громких звуках рот приоткрывать...
2. УФ-лучи	Солнце, солярии	Ожоги, онкологические заболевания кожи, раннее старение кожи	Не загорать с 11 до 15 часов, прикрывать родимые и пигментные пятна, солнцезащитные крем и очки, не посещать солярии...
3. Радиация	Аварии на АЭС, подводных лодках, ядерные испытания, продукты и товары из зараженных зон, радиоактивные отходы...	Лучевая болезнь, онкологические заболевания, рождение больных потомков (радиация – сильнейший мутаген)...	Не посещать зараженные территории, не приобретать товары и продукты, если не уверены в безопасности...
4. Электромагнитное излучение низкочастотное	ЛЭП, телевизор, компьютер, внутренняя проводка зданий, беспроводной телефон, микроволновка...	Нарушения работы мозга, головные боли, повышенная утомляемость, снижение иммунитета, нарушения зрения, заболевания внутренних органов (при длительном и систематическом воздействии)...	Ограничивать время контакта с источниками, соблюдать расстояние, использовать защиту, приборы подальше от спального места, проветривать помещение и проводить влажную уборку...
5. Загрязнение воздуха	Автотранспорт, промышленные выбросы, курение, сжигание мусора, листвы, травы, покрасочные работы...	Заболевания органов дыхания, органов сердечнососудистой системы, аллергии...	Больше времени проводить на свежем чистом воздухе (в зоне лесополосы...), не курить, при необходимости использовать респираторы,

			проветривать помещения, когда минимум транспорта, озеленение, влажная уборка...
6. Загрязнение воды	Промышленные выбросы (недостаточная очистка), стоки жилищ, больниц, утечки на судах, ржавчина в трубах...	Дизентерия, гепатит А, гельминтозы, дерматиты...	Системы доочистки воды – фильтры, отстаивание, кипячение, использование бутилированной воды, купание в чистых водоемах...
7. Загрязнение почвы	Тяжелые загрязнители из воздуха (свинец выхлопных газов автотранспорта...), злоупотребление химическими удобрениями, ядохимикатами...	Многие экологически обусловленные заболевания, в том числе онкологические, отравления	Не выращивать и не собирать растения, грибы в городской черте, вблизи дорог, не покупать небезопасные овощи, фрукты, грибы, ягоды или вымачивать и отваривать их...
8. Пищевые добавки	Красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса и аромата, загустители, стабилизаторы, подсластители...	Различные заболевания в зависимости от вида и количества пищевой добавки, в том числе онкологические, заболевания желудка, печени, почек, аллергии и т.д. (наиболее вредные среди красителей и консервантов)	Следить за составом употребляемых продуктов питания, не злоупотреблять вредные пищевые добавки...

С УЛЫБКОЙ ПО ЖИЗНИ (урок для 5 класса)

Г.М. Балабекова, учитель МОУ ГЦ ПМСС

Цель - дать знания: 1. о причинах, вызывающих заболевания ротовой полости;

2. правилах правильного ухода за ротовой полостью.

Задачи:

образовательная — познакомить учащихся с функциями ротовой полости, причинами, вызывающими заболевания ротовой полости, гигиеническими требованиями по отношению к ротовой полости, дать представление о строении зуба;

воспитательная — развивать бережное отношение к ротовой полости, зубам как важному компоненту здоровья;

развивающая - формировать навыки правильного ухода за ротовой полостью.

Материалы и оборудование:

1. Таблица «Строение зуба»
2. Схема в динамике «Развитие кариеса»
3. Схема «Вкусовые ощущения»
4. Щетки для чистки языка и зубов

5. Раздатка «Как ты ухаживаешь за своей ротовой полостью»

Межпредметные связи: с уроками естествознания общеобразовательной школы, уроками здоровья ГЦ ПМСС.

Использованная литература:

1. Валеология
Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев, БАРАХ - М., 2003 г.
2. Как сохранить и укрепить здоровье детей
Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова, М., ВЛАДОС, 2004 г.
3. Научите детей не болеть
И.П. Брызгунов, М., ВЛАДОС, 2004 г.
4. Здоровьесберегающие технологии
В.И. Коваленко, М., «ВАКО» 2004 г.
5. Здоровье
В.Н. Касаткин и др., М., 2005 г.

Рекомендуемая литература для учащихся:

1. Твое здоровье
Г.К. Зайцев, Д.В. Зайцев, С-П., 1998 г.
2. Путь к здоровью
М., «Знание», 1998 г.
3. Энциклопедический справочник медицины и здоровья
М., Русское энциклопедическое товарищество, 2003 г.
4. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней.
М., Академия, 2001 г.

План урока:

1. Введение, организационный момент.
2. Взаимосвязь с уроками здоровья ГЦ.
3. Изложение нового материала
4. Закрепление материала
5. Итог урока

Ход урока:

1. Приветствие. Обозначение темы.
2. Установление связи с предыдущими и последующими уроками специалистов ГЦ.

Одним из компонентов здоровья является профилактика заболеваний.

На этом уроке мы рассмотрим вопросы профилактики ротовой полости.

3. Изложение нового материала.

Рот, или ротовая полость — это начало пути, по которому пища попадает в организм.

? - Что происходит с пищей в ротовой полости?

Ответы учащихся: измельчается, смачивается слюной, начинается переваривание.

Пища в ротовой полости проходит также «таможенный досмотр», т. е. Проверяется на пригодность к употреблению, определяется ее температура, жесткость, вкус.

? - Как вы думаете что может быть «таможенными досмотрщиками в ротовой полости»?

Ответы учащихся.

Специальные рецепторы, которые посылают сигнал о результатах проверки в кору головного мозга.

? - Какие вкусовые ощущения вам известны?

Ответы учащихся: сладкий, горький, кислый, соленый.

Составление схемы языка «Вкусовые ощущения»

(Схема прилагается)

? - Какие функции выполняет ротовая полость еще?

Ответы учащихся: защитная, дыхание, образование голосов процессе речи, для оценки состояния здоровья.

Приводятся примеры функций ротовой полости.

Ротовая полость и особенно язык являются излюбленным местом обитания микробов.

? - Каким образом микробы могут попасть в ротовую полость?

Ответы учащихся: с грязными руками, невымытые овощи и фрукты, воздушно-капельным путем и т. д.

Чтобы уменьшить количество микробов в ротовой полости необходимо соблюдать правила гигиены рта. Кроме чистки зубов она включает в себя чистку языка и полоскание рта.

Как необходимо чистить язык.

1. Очищать язык от налета следует утром и вечером. Язык протирается подушечками пальцев или деревянной ложечкой (если нет специальной щетки для чистки языка) от корня к кончику 5-6 раз. Затем рот хорошо прополаскивается слегка подсоленной водой. Это надо делать несколько раз, пока язык не станет розовым.
2. Привыкать чистить язык следует постепенно, начинать надо с чистки кончика языка.
3. Хорошо убивают микробы лук и чеснок
4. В процедуру гигиены рта входят и упражнения для языка: 18 медленных движений в одну сторону и столько же в другую (китайский массаж).

Такие упражнения улучшают работу органов пищеварения и печени, а также способствуют улучшению дикции.

Часто возникают воспалительные заболевания ротовой полости — стоматиты.

Их признаки: покраснение слизистых оболочек губ, щек, неба, жжение при приеме пищи. Стоматиты могут быть вызваны микробами, горячей пищей, спешкой во время еды,

недостатком витаминов, заболеваниями желудка и глистами, к стоматитам могут привести также острые края зубов, зубные отложения и курение.

Хорошее лечебное действие при стоматитах оказывают регулярное полоскание рта отваром ромашки и шалфея.

В ротовой полости находятся также зубы. Зубы работают как мельничные жернова, перемалывая пищу во рту. При этом они испытывают огромные нагрузки, а значит, должны быть надежно защищены. И такая защита у них есть. Зубы покрыты сверху твердым слоем эмали (в организме нет ничего более твердого). В эмали ни живых клеток, ни рецепторов.

Далее рассматривается строение зуба. (Схема «Строение зуба» прилагается).

Как ни тверды наши зубы, но они часто разрушаются и болят.

Среди стоматологических заболеваний наиболее распространен кариес — образование дырок (полостей) в твердых тканях зуба. Если кариес не лечить, разрушение может перейти дальше и вызвать воспаление пульпы (пульпит), еще дальше — воспаление тканей вокруг зуба (пародонтит). Такой зуб придется удалять.

Рассматривается схема «Развитие кариеса» (Схема прилагается).

Что может разрушить зубную эмаль?

Первые враги зубной эмали — микробы. Особенно те из них, которые в результате своей жизнедеятельности выделяют кислоту, растворяющую эмаль зубов. Особенно много кислоты эти бактерии вырабатывают, когда человек ест сладкое и мучное. Поэтому вторым врагом зубов являются продукты, содержащие в себе большое количество углеводов.

Особенно «агрессивны» карамель, тянучки, леденцы, ирис, пряники, печенье т. к. они прилипают к поверхности зубов и застревают между ними.

Опасны для зубов механические повреждения эмали. Это происходит, когда мы пытаемся разгрызть очень твердые продукты, используем зубы « не по назначению», или едим одновременно холодную и горячую пищу.

Зубы быстрее разрушаются, если в пище не хватает витаминов (особенно В и С) и микроэлементов (Р,Са,Fe, ...), а также если мы едим много мягкой пищи, которая не обеспечивает достаточной нагрузки на зубы и околозубные ткани.

Состояние зубов состоит от общего состояния здоровья человека.

У ослабленного, не закаленного человека зубы болят чаще.

Дорог каждый зуб. Потеря зуба это всегда плохо.

- Сопровождается болевыми ощущениями.
- Становится труднее пережевывать пищу.
- Увеличивается нагрузка на другие зубы, а значит, они быстрее разрушаются.
- Ухудшается речь, портится внешний вид, а это, конечно, тоже важно.
- Больной зуб вредит другим органам — желудку, почкам, сердцу, даже глазам.

4. Закрепление темы.

Тест «Как ты ухаживаешь за своей ротовой полостью?»

Обработка теста: сопоставить количество ответов «да» и «нет», проведи анализ результата и реши, что надо делать, чтобы сохранить свои зубы в целости и на долгие годы.

5. Итог по результатам теста.

Переписать в тетрадь правила ухода за ротовой полостью с ответом «нет», запомнить и выполнять их ежедневно с уже известными правилами.

Выполняя все выше перечисленные правила по отношению к ротовой полости, можно сохранить свои зубы здоровыми на долгий период времени и идти по жизни с красивой улыбкой.

Занятия для родителей

«Эксперименты с весом и телом у подростков: за и против (вред и польза диеты, опасности пирсинга, татуировок, причины и последствия рискованного поведения)»

Н.Ю. Рыльникова, врач Ц ПМСС.

Цель собрания:

Ознакомить родителей с особенностями и вредными воздействиями диет, пирсинга и татуировок на организм подростков.

Вступление:

Современная молодежь стремится быстрее повзрослеть, подражая кумирам с экрана и с обложек глянцевого журналов мод. К сожалению очень часто «звёзды» истощают себя различными диетами, не задумываясь о последствиях, делают «экзотические» татуировки на теле и украшают себя пирсингом, чаще это делают молодые исполнители, чтобы специфической внешностью привлечь на свои выступления больше слушателей.

План собрания:

- 1) Диеты, за и против.
- 2) Пирсинг и его осложнения.
- 3) Татуировки, возможные осложнения.
- 4) Рекомендации родителям.
- 5) Вывод.

Ход собрания:

1) В наши дни многие люди используют для коррекции форм своего тела различные виды *диет*, в том числе и подростки, особенно часто *девушки*. Они стараются похудеть и выглядеть, как модели, не задумываясь о том, что у каждого человека есть *генетические особенности* строения тела, передавшиеся им от родственников, и эти факторы, к сожалению, не всегда предрасполагают к модельным формам.

Подростки хотят иметь «идеальную» фигуру *любой ценой*. Они доводят себя ограничениями в еде до ухудшения состояния здоровья, а нередко и до его потери, вследствие необратимых изменений, которые могут происходить в органах и системах под воздействием недостаточного получения растущим организмом необходимых ему для нормального роста и формирования веществ, а также нарушая баланс соотношения, поступающих в организм полезных веществ.

Особенно *опасно* использовать диету не проконсультировавшись с врачом, так как нет абсолютно здоровых людей даже в таком юном возрасте, поскольку в организме подростка «дремлют» *предрасположенности* к заболеваниям, которые

каждый из нас получил по наследству, а многие диеты из-за их несбалансированности могут стать пусковым механизмом для их развития.

Чтобы расти здоровыми в организм подростков должны ежедневно поступать самые различные вещества в достаточном количестве: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, вода.

Если полезных веществ поступает очень мало, то начинаются нарушения в работе органов и систем. А ещё хуже если эта ситуация затягивается на недели и месяцы, то исчерпав резервы, имевшиеся в организме, начинают возникать заболевания даже у тех детей, которые генетически здоровы, поэтому **подросткам диеты противопоказаны**.

В чём же **вред диет**?

а) Протасова (молочные и мясные продукты + овощи и фрукты).

- Не сбалансирована и нарушает все обменные процессы.

б) Маргариты Королёвой (морепродукты + рис).

- Не рациональная, может приводить к обострению имеющихся заболеваний, запорам и колитам.

в) Аткинса (много белков + отказ от сладкого).

- Повышает уровень холестерина, вызывая атеросклероз. Может спровоцировать гастрит, панкреатит, подагру.

г) Мишеля Монтиньяка («плохие»+ «хорошие» продукты).

- Для взрослых.

д) По Шелтону (разделение белков от углеводов, правильное сочетание).

- Сложна в исполнении, только для взрослых.

е) Врача Джарвис Д.С. (яблочный уксус + морепродукты, ограничение мяса и жиров).

- ✓ Опасна, может вызвать гастрит и язву желудка.

ж) Врача Зейка (1%кефир или 0.3%йогурт + немного белого мяса).

Для взрослых.

з) Софи Лорен (разгрузочные дни + ананас).

- ✓ Не сбалансирована и может вызвать гастрит, язву желудка и 12-пёрстной кишки.

Выводы:

1) Опасно проводить диету не проконсультировавшись с врачом.

2) Нельзя приступать к диете в период болезни или обострения заболеваний.

3) Мясные и молочные диеты противопоказаны при хронических заболеваниях органов пищеварения (гастрите, язве, холецистите, холангите, панкреатите) и проблемах ССС.

- По мнению проф. Суханова Б. из Института питания РАМН и ММА им. Сеченова диеты особенно опасны в период роста и формирования организма, так как в рационе подростка должны обязательно ежедневно присутствовать **белки (1г/кг), углеводы (200-300г), жиры (50-70г), клетчатка (20г), 12 витаминов и 5 основных минералов**.

Доктор биологических наук Терёшина Е. зав. лабораторией липидного обмена Российского Научного Геронтологического центра считает, что у растущего организма в рационе ежедневно должны быть **крупы и зерновые(30г), молочные продукты(250мл или 40г):** молоко, кефир, йогурт, сыр, **растительные масла (30г), рыба и морепродукты (100г), овощи и фрукты (400г), яйца (1-2 шт.), мясо** (кура, говядина).

- Мясо обязательно должно присутствовать в рационе детей, так считает проф. Захарова И. зав. кафедрой педиатрии Российской Меакадемии последипломого образования. Дети, которые недополучают мяса, отстают в умственном и физическом

развитии от сверстников, а у девочек может быть НОМЦ или отсутствие гинекологического развития.

Кризис вынудил людей питаться иначе, но главное не исключать из рациона то, что нужно есть обязательно, чтобы не навредить здоровью, особенно детей и подростков.

Важно не пропустить проблемы, связанные с питанием детей, особенно анорексию.

2) У подростков стало модным украшать себя **пирсингом**. Эта процедура связана с кровью и требуется аккуратность и осторожность при её проведении, иначе возможны осложнения.

Последствия пирсинга:

- ✓ - аллергия на металл,
- ✓ - заражение *гепатитом В, сифилисом*,
- ✓ - на языке, губе может вызвать развитие *рака*,
- ✓ - неудачный прокол уха, языка – *нарушение работы* (глаз, почек, ЖКТ),
- ✓ - в интимных зонах (половые органы, соски) – *воспаление, рак* груди.

Выводы:

1) Перед проведением процедуры необходима консультация врача (исключить аллергическую реакцию на металл).

2) На процедуру постановки пирсинга можно идти только в салон с хорошей репутацией, где не будет риска заражения крови (сепсиса) и инфекциями.

3) Любое инородное тело требует соблюдения гигиенических мероприятий.

3) Современным детям нравится «украшать» себя **татуировками**.

- Эта процедура связана с кровью и может быть *не безопасна*, так как возможны воспалительные реакции, аллергия на краску, заражение гепатитами В или С, а если у человека много родинок, то тату может спровоцировать рак кожи.

! Но альтернативой постановке настоящей тату может стать татуировка с хной, которая будет на теле только 2 месяца или термонаклейка.

Рекомендации родителям:

1) Полный церковный *пост* только после 15 лет, с учётом здоровья, а до 15 лет – с ограничениями в еде.

2) *Сыроедение* и *вегетарианство* – для взрослых и под контролем врача.

3) Диеты только для *взрослых* (после 18 лет) и после консультации врача.

4) Нельзя делать тату и пирсинг самостоятельно!

5) До тату и пирсинга необходима консультация *врача* и дообследование.

6) На процедуру только в *проверенный* салон.

7) Процедура должна проводиться только одноразовыми перчатками и стерильными инструментами.

8) Удалять татуировку только в больнице.

Вывод:

Будьте внимательны к интересам своих детей, почаще общайтесь, замечая изменения в поведении и привычках. Будьте их старшими друзьями и наставниками, помогая избежать большого количества ошибок.

Литература для родителей:

1) Чупрякова М.Э. «Современная энциклопедия юной леди», М., 2004г, 608стр.

2) Чепурной И.П. «Питание и здоровье человека», М., 2008г, 207 стр.

3) Денисюк Т.А. «Самые лучшие диеты», «Клуб семейного досуга», Харьков, 2010г, 320стр.

4) Трифанова М.В. «Казнить нельзя помиловать», журнал «Красота и здоровье», №9, сентябрь 2008г.

Литература:

1) Гуревич М.М., «Советы гастроэнтеролога», Лечебное питание, «Эксмо», М., 2009г, 210 стр.

- 2)Болотовский Г.В. «Болезни кишечника», НПК «Омега», М., 2008г, 160стр.
- 3)Чепурной И.П. «Питание и здоровье человека», М., 2008г, 207 стр.
- 4)Усанин А.Е. «Ты-то, что ты ешь», «Центрополиграф», М., 2010г, 256 стр.
- 5)Денисюк Т.А. «Самые лучшие диеты», Харьков, 2010г, 320 стр.

« К здоровью – через питание. Рекомендации родителям по организации правильного питания в семье».

НЮ Рьльникова, врач ГЦ ПМСС

Цель собрания:

Замотивировать родителей на необходимость рационального питания для детей и дать им рекомендации по его организации.

Вступление:

Питание - это важнейшая потребность организма, обеспечивающая его строительными материалами, восполняющая энергетические затраты и поддерживающая обменные процессы на необходимом уровне. Особенно важно правильное питание для детей.

Но по данным ВОЗ примерно 1/3 населения Земли страдает от нарушения питания. У 25% школьников к 5 классу есть *гастрит* или даже *язвенная болезнь* (1-2%) желудка или ДПК. А 50% выпускников школ (9 и 11 классов) имеют заболевания ЖКТ.

План собрания:

- 1)Основные правила питания.
- 2)Основы рационального питания.
- 3)Профилактика нарушений, связанных с неправильным питанием.
- 4)Рекомендации родителям.
- 5)Вывод.

Ход собрания:

Основные правила питания включают следующие аспекты:

- 1)пища должна быть разнообразной;
- 2)необходимо соблюдать режим питания;
- 3)нельзя переедать;
- 4)пища должна быть правильно приготовлена.
 - Промежутки между приёмами пищи должны быть *не более 4 – 5 часов*.

Никогда *не нужно наедаться до чувства тяжести* в желудке.

- *Первые блюда и горячие напитки* должны быть температурой не более 60 градусов, иначе они могут вызвать *раздражение* и даже *ожоги* слизистой пищевода и желудка.

Сильно *охлаждённые напитки* плохо утоляют жажду и вредны, так как *нарушают* работу *пищеварительных желёз* и могут способствовать возникновению *простудных заболеваний ВДП и горла*.

•Рациональное питание - это физиологически *полноценное* питание здоровых людей, с учётом их *пола, возраста, характера труда, климатических условий* проживания.

Основные питательные вещества - это ***белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы и вода***. Причём для детского организма очень важно поступление этих веществ в определённом *количестве и соотношении* (белки (1): жиры (1): углеводы (4)).

1)**Белки** – это жизненно необходимые вещества, которые обеспечивают *рост и развитие*, это *пластический материал* для клеток, органов, систем, *образования гормонов, ферментов*, выполняют огромную роль в формировании *иммунитета*.

Белки делятся на *животные* и *растительные*, причём **животные** белки усваиваются организмом на **95%**, а **растительные** на **50 – 60%**.

➤ *Норма* потребления белка подростками до 100 – 140 г/сутки.

Ежедневно ребёнок должен есть *молочные продукты* (молоко, йогурт, кефир, творог, сыр), *мясо* (лучше говядину) – 200гр, *рыбу* – 70гр, *яйцо* -1шт.

2) **Жиры** тоже важны для организма, так как они поставляют ему *энергию*, *пластические материалы*, *витамины (А, Д, Е, К)* и *полиненасыщенные жирные кислоты*, которые очень важны для работы нервной системы.

1/3 должны быть *растительные масла* (подсолнечное, оливковое, кукурузное, рапсовое...), а 2/3 – *животные жиры* (молоко, сметана, творог, сыр, сливочное масло, мясо (свинина), рыба (скумбрия)).

➤ *Норма* потребления жиров растущим организмом – 100 -120 г/сутки.

! **Ограничение** в рационе *животных жиров* должно быть при *ожирении* или *сахарном диабете*.

3). **Углеводы** – основной источник *энергии*, они обеспечивают 50 – 60% калорийности пищевого рациона и делятся на *простые* и *сложные*.

Простые (быстрые) углеводы расщепляются **быстро**.

Они содержатся в сахаре, конфетах, варенье, шоколаде, кондитерских изделиях, сладких газированных напитках.

! При *избыточном поступлении* в организм *простых углеводов* они переходят в **жиры**.

Сложные (медленные) углеводы расщепляются **медленно**, *нормализуют* работу ЖКТ, *стабилизируя* микрофлору кишечника, *ускоряют* выведение ядов и токсинов.

Они содержатся в овощах, фруктах, ягодах, крупах, бобовых, хлебе грубого помола, макаронных изделиях.

➤ *Норма* потребления *сложных углеводов* подростком - 500г/сутки.

4) Питание растущего организма обязательно должно быть *сбалансированным* по содержанию *витаминов*, *микроэлементов*, *минералов*.

Очень важны **витамины**, но многие из них не образуются в организме.

Большую часть витаминов мы получаем только через продукты питания, но удовлетворяем потребность лишь на **80%**, так как часть из них теряется из – за *неправильного хранения* и *кулинарной обработки*.

! *Очень нужны* растущему организму витамины: **С, В 1, В 2, В 6, В 9, РР, В 12, А, Д, Е, К.**

➤ Если человек не получает витамины из продуктов (зимой, весной), то нужно принимать **витамины из аптеки** (витамино – минеральные комплексы): «Алфавит», «Джунгли», « Дуовит», «Олиговит», «Компливит», «Селмевит»...

5) **Минеральные вещества** очень важны для нормального роста и развития ребёнка: кальций, фосфор, калий, натрий, магний.

6) Очень нужны организму для нормального развития **микроэлементы**: йод, селен, фтор, медь, цинк, кобальт, бром, железо (2-х валентное), сера.

7) Организм ребёнка на 70 – 75% состоит из **воды**, поэтому с утра очень важно попить воды или свежевыжатый сок, компот, кисель.

➤ *Норма* потребления *воды* до 2-х литров/сутки, но в *чистом виде* – 800 – 1000 мл /сут., а остальное за счёт первых, вторых блюд, напитков, фруктов.

Вывод:

Поэтому наша задача организовать для детей *сбалансированное* питание, с кратностью 3-4 раза в день из *разнообразных* продуктов и *правильно приготовленное*.

Современная школа начинает уделять большое внимание не только образовательному, но и воспитательному процессу в работе.
Организация здорового питания – важный аспект работы школы в сохранении и укреплении здоровья участников образовательного процесса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Афанасьев С.Э. Питание детей от трех лет и старше. М., 2005. -272 с.
2. Анисеева Л. «Девочка. Девушка. Женщина», М.,2005г.
3. Броневец, И.Н. Питание и здоровье человека. Минск, 1989.
4. Балашова Г.Ф., Криволап Н.С., Хаткевич О.А. Питание школьников: программа «Здоровье»; витаминная ярмарка; азбука здорового питания. Изд-во: Красико-Принт, 2003.
5. Белов Н.В. «Всё для мальчиков от А до Я», Минск, 2004г.
6. Белоусова И.А. Максимцева Т.А. Питание в школе. М., Учитель, 2008. -315 с.
7. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья: о рациональном питании. М., 1987.
8. Воронина Г.А. Физиология и гигиена питания: Методические рекомендации для студентов и педагогов. – Киров: ВГПУ, 2001. - 41с.
9. Детское питание. Руководство для врачей. (под ред. Тутельян В.А., Конь И.Я.), М.:МИА, 2009. -952с.
10. Дробат Е.М. Простые истины о питании и здоровье. Изд-во Диля, 2008. -672с.
11. Дружинина Л.В., Ладодо К.С. Энциклопедия детского питания от рождения до школы. Изд-во: ОЛМА Медиа групп, 2008.
12. Евсеева М. Питание школьников. Ж-л: «Здоровье школьников», от 27.06.2007, с. 14
13. Круглова Н. В., Андреевко Т. А. Нетрадиционные формы работы с родителями по организации рационального питания дошкольников. М., 2009 г.

14. Кожухова Н.Н. Питание, режим и здоровье ребенка: практические советы педагога. М., 2005. -48с.
15. Лукушкина Е.Ф. Руководство по питанию здорового и больного ребенка. НГМА, Н.-Новгород, 1997
16. Марченко О. Проблемы питания детей. М., 2009 г.
17. Матье Г. «С витаминами к здоровью», М., 2001г.
18. Михайлов В.С. Культура питания и здоровье семьи. М., 1987.
19. «Мой личный коктейль здоровья», М., 2008г.
20. Организация общественного питания детей в общеобразовательных учреждениях. Сборник нормативных документов и методических рекомендаций. Ярославль, 2003.
21. Руководство по детскому питанию. (под ред. Тутельяна В.А., Коня И.Я.).М.: Медицинское информационное агентство, 2004. -664с.
22. Ребров В.Г., Громова О.А. «Витамины и микроэлементы», М.,2003г
23. Ренценбринк У. Питание наших детей: в 2 тт., 2003.
24. СанПиН 2.4.5.2409–08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (приложение).
25. СанПиН 42-123-4717-88 «Рекомендуемые (регламентируемые) уровни содержания витаминов в витаминизированных пищевых продуктах».
26. СанПиН 1923-78 «Санитарные правила по применению пищевых добавок» (с дополнениями).
27. Сердюковская Г.Н., Сухарев А.Г. Гигиена детей и подростков. М., 1989.
28. Селевко Г. К. Реализуй себя. Изд. 2-е. М.:Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.112 с.
29. Селевко Г. К., Тихомирова Н. К., Левина О. Г. Сделай себя сам. Изд.2-е. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.112 с.
30. Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий. Сборник рецептур, Минторг РФ, 1999
31. Снигур Г.Г. О питании в таблицах. Изд-ва: Iastor, Гала - Издательство, 2009 г. -264с.
32. Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей. Изд-во: Радянська школа, 1988. -702с.
33. Справочник по детской диететике. М., 1980.
34. Скворцова Л.А., Луканина М.Ф. К здоровью – через питание. Ярославль, 2004.
35. Табак Т.А. Детское питание. Урал ЛТД, 2002.
36. Топчий Н.В. «Рациональное питание, как источник здоровья», журнал «Медицинская сестра», М.,2002г

37. Участковый педиатр. Справочное руководство. (под ред. Рзынкиной М.Ф., Молочного В.П. –Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. -313с.
38. Уайтинг М., Лобстайн Т. Питание детей и подростков. Healthy Eating for Babies and Children. Изд-ва: Гранд, ФАИР-ПРЕСС, 2001.-272с.
39. Чупрякова М.Э. «Современная энциклопедия юной леди», М.,2004г
40. Мельников И. Рациональное питание детей школьного возраста. 26.09.2009,
<http://www.litres.ru>