

У країні здорового харчування.

8-В клас. Класний керівник Репета О.М.

Мета: ознайомити учнів із складовими компонентами їжі, рекомендаціями про здорове харчування ввести посилене „травлення”, вказати на функціональну суть травлення, зосередити особливу увагу на основах здорового харчування.

Обладнання: Схема будови травної системи, „Піраміда здорового харчування”, „Чотири групи їжі”.

Вчитель: Чи задумувались ви, для чого людина їсть ?.

Відповіді учнів: „Щоб рости”, „Щоб мати силу”, „Щоб не хворіти”, Бути здоровим”.

Вчитель: І всі ми матимемо рацію. Адже від того, що і як ми їмо залежить наше здоров’я, наш розвиток, наш настрій, наше самопочуття. Нам потрібно їсти, щоб жити.

Їжа дає організму енергію, яка необхідна для життєдіяльності і з їжею ми одержуємо пластичні матеріали, які необхідні для росту, розмноження і відновлення клітин нашого організму. В їжі містяться вітаміни, мінеральні солі, які необхідні для здоров’я людини.

Отож, ми з вами розпочинаємо розмову, що і як їсти на здоров’я.

В нас в гостях юнаки і дівчата з молодіжного руху „Екологічно чиста молодь”. Це молодь яка пропагує, здоровий спосіб життя.

Учень: Їжа повинна забезпечувати нас шістьма основними складовими: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, неорганічними речовинами та водою.

До них можна віднести приблизно 50 відомих поживних речовин, необхідних для здоров’я людини.

Білки – це пластичний матеріал. Із 20 амінокислот утворюються тисячі різноманітних білків. Ваші очі, шкіра, волосся, кістки, мозок, м’язи складаються із різних білків. Білки містяться в продуктах рослинного і тваринного походження.

Учениця: Вуглеводи – основне джерело енергії в організмі людини. вуглеводи містяться в продуктах рослинного і тваринного походження: цукор фруктів, крохмаль, картопля та зернових, мед, молоко, м’ясо. Рослинна клітковина надходить із стравами з круп, сухих бобів, різного насіння, овочів, фруктів.

Учень: Жири – це концентроване джерело енергії. Жири сприяють засвоєнню вітамінів А, Д,Е,К. Жири входять до складу ароматичних речовин. Вони створюють відчуття ситості. Жири містяться в продуктах рослинного і тваринного походження. Джерелом жирів є: сало, вершкове масло, сметана, сир, яєчні жовтки, олія, горіхи, соняшникове та інше насіння.

Учениця: Вітаміни необхідні для життєдіяльності людини. Вони входять до складу ферментів і беруть участь в обміні речовин Недостатність вітамінів

викликає розлади здоров'я та захворювання. Вітаміни містяться майже у всіх продуктах крім рафінованих, (білий цукор, білий рис, біле борошно, консервованих і шипучих напоях, цукерках, жувальних гумках).

Учень: Велике значення мають неорганічні речовини: макро та мікроелементи. Мікроелементи потрібні для побудови, розвитку і нормального функціонування кісток, зубів, крові, м'язів. Прикладом мікроелементів є кальцій, фосфор, залізо, калій, натрій.

Мікроелементи входять до складу всіх ферментів і гормонів. Прикладом мікроелементів є мідь, магній, марганець, йод.

Учениця: Вода необхідна для перебігу будь-якого біохімічного процесу в організмі. Адже відомо, що тіло людини на 70% складається з води. Вода допомагає розчиняти всі поживні речовини. вода – основна складова частина крові, лімфи, які несуть поживні речовини до клітин. Вода входить до складу слини. Вода потрапляє в організм безпосередньо при її питті, а також з рідкою їжею, овочами, фруктами.

Вчитель: Давайте виконаємо тест. У якій їжі, яких складових компонентів більше ?

З'єднайте кольоровими лініями складові компоненти з їжею, в якій їх вміст найбільший.

Складові компоненти їжі.

Їжа		Їжа
Чай		Вермішель
Ковбаса		Огірки
Гарбуз	Жири	Смородина
Яйця	Білки	Молоко
Торт	Вуглеводи	Хліб
Капуста	Вода	М'ясо
Риба	Мінеральні солі	Олія
Морозиво	Вітаміни	Картопля
Сир		Сало
Сік		Цукор

Учень: Канадські фахівці у галузі харчування згрупували продукти за вмістом та кількістю споживання у чотири основні групи, створили так звану піраміду здорового харчування.

Учениця: Травлення – це природний процес, в ході якого організм перетворює їжу на „будівельний” матеріал та енергію. Він триває від 10 до 20 годин. Їжа залишається у шлунку 4 год.

Вчитель: Для чого нам потрібна їжа ?

Повідомлення школярів

- Їжа допомагає рости
- Їжа впливає на нашу зовнішність
- Їжа постачає нас енергією

- Їжа впливає на наш настрій

Вчитель: Незважаючи на простоту харчування козаків за різноманітністю, повноцінністю, помірністю може бути зразком і сьогодні.

Учень: Рецепти приготування страв відзначаються простотою набору продуктів і доступністю приготування.

Учениця: В них відсутні делікатесні продукти, приготування їжі спрямоване насамперед на забезпечення працездатності і здоров'я людини.

Наводяться рецепти приготування деяких страв.

Вчитель: Протягом дня ви вбираєте багато енергії. Задовольнити потребу в ній протягом трьох основних прийомів їжі, як правило, не вдається необхідні перекуски.

Розумно вибраними перекусками – свіжі продукти, сирі овочі, фруктові соки, молоко, йогурт, сир, хліб, каші та крекери, горіхи.

Недоцільно перекушувати продуктами, які містять занадто багато жиру, очищеного цукру, солі

Вибирайте перекуски мудро!

Вибираючи їжу, врахуйте щоб, страви містили різноманітні складові компоненти їжі.

Учень: Перед дієтологами завжди стояли чотири головні питання: як їсти, коли їсти, скільки їсти і що їсти ?

Учениця: В харчовий раціон не варто включати продукти, які пройшли технологічну переробку (плавлений сир, суп у пакетах, картопляні чіпси, соління, маринади), продукти виготовлені з ГМО, продукти з великим вмістом нітратів, продукти з терміном придатності, продукти що містять карцерогени: консерванти, харчові добавки, речовини, що покращують смак, колір.

Учень: „Золоті правила харчування”:

- приймати їжу треба з почуттям вдячності до „хліба насущного” без суперечок і злості;
- втомленій людині необхідно відпочити хоча б протягом 10 хвилин;
- приймати їжу потрібно із задоволенням та уважністю;
- їсти треба не поспішаючи, добре пережовувати;
- під час споживання їжі не можна пити воду чи інші рідини;
- вибирайте страву, що відповідає потребам організму;
- вживайте в достатній кількості овочі і фрукти;
- фрукти вживайте як окремий прийом їжі, в проміжках між основною їжею;

Тільки правильне харчування веде до щастя, радості, повноцінного життя.