

МУК «ЦБС Мамско-Чуйского района - ЦРБ»

Библиотека ф.№3

«Здоровье на тарелке»

Беседа

Для среднего возраста



Составитель Биб-рь:

Шестакова Л.Г.

П. Мусковит

«Здоровье на тарелке»

Беседа

с элементами ролевого диалога.

Цель: Пропаганда здорового питания

Оборудование: схема пирамиды правильного питания на листе А4

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



План:

- 1) Приветствие.
- 2) Беседа о здоровье
- 3) Тест: «Правильно ли Вы питаетесь?» Беседа о полезной и вредной пище. Представление схемы здорового питания на примере "Пирамиды здорового питания". Разработка режима и меню правильного питания.
4. Заключение

Прежде чем начать нашу беседу, я задам вам несколько вопросов, а вы ответите на них.

Вы любите болеть? Почему?

Значит, здоровым быть лучше? А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье вообще? Как вы его понимаете и зачем нам нужно здоровье?

А кто из вас считает себя здоровым? Почему? Как вообще определить, здоровы ли мы или нет? Что мы с вами можем назвать показателями здоровья? Внешний вид, хорошее самочувствие, настроение. А от чего же зависит наше здоровье?

От экологии, образа жизни, режима работы и отдыха, занятий спортом и от того, чем мы питаемся и как мы питаемся.

Сегодняшний наш разговор мы посвятим наиболее важному фактору, влияющему на наше здоровье – правильному питанию.

Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь? По какому принципу вы выбираете, что вам есть? Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны? Что вы предпочтете на завтрак - гамбургер и кока-колу или овсяную кашу и фруктовый сок? На обед - щи с говядиной и компот или картошку фри со свиной под соусом и черный кофе? На полдник - творог, банан и ряженку или курицу-грилл и чипсы с фантой? На ужин - рыбу с овощным салатом и чай или лапшу быстрого приготовления с мясным полуфабрикатом, сникерс и чайный напиток?

Любителям чипсов, сухариков, кетчупов, майонезов, газированных напитков, хот-догов, гамбургеров, картошки фри, которые содержат эмульгаторы, подсластители, канцерогены, острые приправы, консерваторы, стабилизаторы, химические пищевые добавки следует знать, что быстрая еда, с красивым названием "Фаст Фуд", не просто вредна для нашего организма, а просто очень опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью. При сомнительных плюсах фаст фуда - быстрота приготовления и его особенном вкусе - он обладает рядом несомненных и очень серьезных минусов. Наш желудок и кишечник не приучены к такой пище, жирной и тяжелой. Она не содержит никаких полезных веществ, она очень жирная, содержит много калорий. Куда легче и полезней для нашего организма употреблять в пищу то, что веками ели наши предки - каши из различных круп, первые блюда на обед и множество своих овощей и фруктов.

Частое употребление быстрой пищи чревато возникновением сердечных заболеваний, аллергии, ожирения, диабета, расстройством желудка и печени, таких заболеваний как гастрит, панкреатит, язва и рак желудка и кишечника.

Недаром большая часть населения США страдает от ожирения, ведь фаст фуд давно стал частью их повседневной жизни и настолько же самой собой разумеющейся, что он уже считается такой же полноценной едой, как и пища домашнего приготовления.

Таким образом, не только ваше здоровье, но и внешний вид напрямую зависит от того, что, в каких количествах и как вы едите.

Как мы должны питаться, чтобы быть здоровыми?

Ответ на этот вопрос один - это здоровое питание, самый верный способ быть здоровым.

ТЕСТ «Правильно ли Вы питаетесь?»

Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, традиции и место проживания. В целом эти рекомендации сводятся к следующей пирамиде.

В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола (ржаной хлеб, хлеб с отрубями). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, очищению кишечника. В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: овсяная, гречневая, рисовая, пшенная. Все эти продукты содержат грубую клетчатку, которая просто необходима для нашего кишечника.

Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи.

Ягоды, фрукты и овощи - настоящий кладезь витаминов.

В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Мясо не содержит витаминов и ферментов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Вот чем объясняется чувство сонливости после обильного употребления мясных блюд. Почки, печень, сердце и легкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные полуфабрикаты включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, рыба быстро усваивается. В ней содержатся жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк, которые повышают сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция. Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

Молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. А в кефирах и йогуртах к тому же содержатся полезные бифидобактерии, формирующие иммунитет человека.

На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места. Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит к гипертонической болезни, ожирению, атеросклерозу и болезни почек. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет, джемы и фрукты.

Организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма. Именно поэтому очень важно следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

А теперь составим примерный режим питания на день в соответствии с предложенной схемой. Разделитесь на группы и за три минуты составьте ваше меню на один день, а затем мы посмотрим, что у нас получилось, обоснуйте свой выбор.

Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали из нашей беседы? Какой еде нужно отдавать предпочтение? Как нужно питаться? В любом случае решать Вам, и как поётся в одной популярной песне, «Думайте сами, решайте сами».

30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец
сардины
грецкий орех



МЫШЦЫ

бананы от
боли в мышцах,
красное мясо,
яйца, тофу,
рыба для
наращивания
мышц



ЛЕГКИЕ

брокколи
брюссельская и
китайская
капуста



КОЖА

черника
лосось
зеленый чай



ВОЛОСЫ

темно-зеленые
овощи, фасоль,
лосось



ГЛАЗА

кукуруза
яичные желтки
морковь



СЕРДЦЕ

помидоры
печеный
картофель
сливовый сок



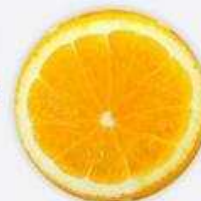
КИШЕЧНИК

чернослив
йогурт



КОСТИ

апельсины
молоко
сельдерей



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Монастырский К. Основы абсолютного здоровья и долголетия. Функциональное питание.
2. Обербайль К. Витамины целители.
3. Эрл Л. Витамины и минералы.
4. Эддар А. Трактат о питании.
5. Одинец А.Г., Сбежнева В.Г., Михайлов В.И. Идеальное питание.

Паспорт мероприятия:

Название: «Здоровье на тарелке»

Форма: Беседа с элементами диалога

Дата проведения: 23 декабря 2016

Цель: Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, негативное отношение к вредным продуктам питания.

Место проведения: Библиотека ф.№3

Организатор: Библиотека ф.№3 и Мусковитская СОШ

Слушатели: Учащиеся +12

Содержание: Из беседы школьники узнали, какую опасность и серьезную угрозу нашему организму несут сухарики, кетчупы, майонез, газированные напитки. В них содержатся канцерогены, острые приправы, консерваторы, стабилизаторы, химические пищевые добавки. Быстрая еда, с красивым названием "Фаст Фуд" является ядом для организма человека. Затем в ходе беседы выстроили пирамиду здорового питания из полезных для организма продуктов. Ребята по просьбе библиотекаря составили меню на день из полезных продуктов.

Итоги: В заключении беседы участники встречи сделали вывод, что здоровое питание – это залог долголетия и является одним из важнейших факторов, оказывающих очень сильное влияние на здоровье человека