



Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ»

Тренинг

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

(учебно-методическое пособие)



Киров, 2018

Методическое пособие
по ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ

Тренинга

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Для медицинских и педагогических работников

Авторы-составители: О.Г. Малышева (Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ»), Т. И. Созонтова, Т. Ю. Дорофеева (Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ»).

Технический редактор А.Б. Воробьева (Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ»).

Учебно-методическое пособие предназначено для медицинских и педагогических работников, ответственных за проведение профилактических мероприятий с детьми и подростками.

Тренинг

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Цель:

- формирование у учащихся основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- 1). Образовательная:
 - расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- 2). Развивающая
 - развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
 - развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- 3). Воспитательная
 - формирование коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы

Оборудование:

Презентация.

Оргмомент

Слайд 1.

– Ребята, очень интересно узнать, а какие у вас мечты, чего вы хотите добиться.

На доске, разделенной на 2 половины, пишутся слева все мечты детей.

– А теперь давайте подумаем что необходимо, чтобы все, о чем вы мечтаете, чего хотите достичь осуществилось?

На правой половине пишется то, что необходимо для достижения целей.

– Итак, действительно для осуществления всех ваших целей необходимо здоровье. А от чего зависит наше здоровье, какие вы знаете факторы, которые могут разрушить здоровье.

Перечисляются факторы риска здоровью: курение, низкая физическая активность, употребление алкоголя, нерациональное питание.

– А как вы считаете, насколько зависит здоровье от питания?

Слайд 2.

Здоровое питание - определяющий фактор нормального роста и развития организма, физической и умственной активности, формирования устойчивости к возникновению болезней, здоровья, долголетия.

Здоровая пища – залог бодрости, красоты, успеха. Как следствие этого повышение уверенности в себе, снижение страха критики, повышение самооценки.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Слайд 3

Считается, что тремя китами правильного питания являются три постулата:

- Разнообразие питания
- Регулярность приема пищи
- Энергетический баланс
-

Здоровая пища – залог бодрости, красоты, успеха. Как следствие этого повышение уверенности в себе, снижение страха критики, повышение самооценки.

Правильное питание – это снижение риска различных заболеваний, залог хорошей успеваемости в школе, основа правильного роста и развития, а в дальнейшем хорошее, крепкое здоровье в будущей взрослой жизни.

Что же означает «разнообразное питание»

Организм человека нуждается в разнообразных пищевых веществах, витаминах и минералах. Их источниками являются различные продукты питания. Поэтому правильное питание обязательно должно быть разнообразным.

Важным условием сохранения здоровья является регулярность в получении организмом пищевых веществ. При организации питания школьников важно сочетание школьного и домашнего питания, позволяющего обеспечить регулярное поступление пищи в течение дня.

Ситуационная игра

«Продукты разные нужны, блюда разные важны»

Задание:

Закрасьте (подчеркните) продукты, которые нужно употреблять часто, практически ежедневно, зеленым цветом, а продукты, которые можно есть лишь изредка и понемногу, красным цветом:

	МАКАРОНЫ	ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ	БЕЛЫЙ ХЛЕБ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	КАРТОФЕЛЬ ФРИ		
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	КАША ОВСЯНАЯ	КАША ПШЕНАЯ	БУЛОЧКИ	ПЕЧЕНЬЕ	ЧИПСЫ	
	ГАМБУРГЕР	ПИРОЖКИ	КАША РИСОВАЯ	ПРЯНИКИ	СУХАРИКИ СОЛЕННЫЕ		
	БАНАН	ЯБЛОКО	ГРУША	СЛИВЫ	ОПАКЕТИРОВАННЫЙ	ПОМИДОР	ОГУРЕЦ
	КАПУСТА	МОРКОВЬ	ВИНОГРАД	АБРИКОС	СУХОФРУКТЫ	ЗЕЛЕНЬ	
	СОК СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ	ЯГОДЫ	ЛУК	АПЕЛЬСИН			
	МЯСО ЖАРЕНОЕ	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	ЯЙЦО	РЫБА	КОПЧЕНАЯ КОЛБАСА		
	ШАШЛЫК	ЧИКЕН МАКНАГЕТС	ВАРЕНАЯ КОЛБАСА	КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ	КРЕВЕТКИ		
	ИНДЕЙКА	ГУЛЯШ	КОТЛЕТА	ПЕЛЬМЕНИ	СОСИСКИ	ПАШТЕТ	
	МОЛОКО	СЫР	ИОГУРТ	КЕФИР	ТВОРОГ	СЫРКИ ГЛАЗИРОВАННЫЕ	
	СМЕТАНА	ТВОРОЖНАЯ МАССА	СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ	РЯЖЕНКА	СЫРНИКИ		
	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА						
	ОРЕХИ	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	САЛО	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	ПАСТА ШОКОЛАДНАЯ		
	ОРЕШКИ СОЛЕННЫЕ						
	ГАЗИРОВКА	ШОКОЛАД	КОНФЕТЫ	ТОРТ	ПИРОЖНОЕ		
	МОРОЖЕНОЕ	СДОБНАЯ ВЫПЕЧКА	ПИЦЦА				

	<p>МАКАРОНЫ ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ БЕЛЫЙ ХЛЕБ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ КАРТОФЕЛЬ ФРИ</p> <p>КАША ГРЕЧНЕВАЯ КАША ОВСЯНАЯ КАША ПШЕННАЯ БУЛОЧКИ ПЕЧЕНЬ ЧИПСЫ</p> <p>ТАМБУРГЕР ПИРОЖКИ КАША РИСОВАЯ ПРЯНИКИ СУХАРИКИ СОЛЕННЫЕ</p>
	<p>БАНАН ЯБЛОКО ГРУША СЛИВЫ СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ ПОМИДОР</p> <p>ОГУРЕЦ КАПУСТА МОРКОВЬ ВИНОГРАД АБРИКОС</p> <p>СУХОФРУКТЫ ЗЕЛЕНЬ СОК СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ ЯГОДЫ ЛУК АПЕЛЬСИН</p>
	<p>МЯСО ЖАРЕННОЕ КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ ЯЙЦО РЫБА КОПЧЕНАЯ</p> <p>КОЛБАСА ШАШЛЫК ЧИЖЕН МАКНАЙТЕТС ВАРЕНАЯ КОЛБАСА</p> <p>КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ КРЕВЕТКИ ИНДЕЙКА ГУЛЯШ КОТЛЕТА</p> <p>ПЕЛЬМЕНИ СОСИСКИ ПАШТЕТ</p>
	<p>МОЛОКО СЫР НОГУРТ КЕФИР ТВОРОГ СЫРКИ ГЛАЗИРОВАННЫЕ</p> <p>СМЕТАНА ТВОРОЖНАЯ МАССА СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ РЯЖЕНКА</p> <p>СЫРНИКИ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА</p>
	<p>ОРЕХИ МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ САЛО МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</p> <p>ПАСТА ШОКОЛАДНАЯ ОРЕШКИ СОЛЕННЫЕ</p>
	<p>ГАЗИРОВКА ШОКОЛАД КОНФЕТЫ ТОРТ</p> <p>ПИРОЖНОЕ</p> <p>МОРОЖЕНОЕ СДОВНАЯ ВЫПЕЧКА ПИЦЦА</p>

Слайд 5-10.

Итак, подведем итоги.

Основу нашего питания должны составлять **зерновые продукты** (крупы, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, хлеб, картофель – пюре, отварной 2-3 раза в неделю).

Мы ежедневно должны употреблять **фрукты и овощи**. Не менее 500-800 граммов в день. Это и витамины и необходимая для работы кишечника клетчатка.

Молочные продукты – тоже необходимо употреблять ежедневно. Например, стакан молока и/или кефира, творог, сыр. Это и здоровье зубов, крепкие кости, ногти. Молоко и кисломолочные напитки, особенно с низким содержанием жира и без добавленного сахара, прекрасно утоляют жажду. Молочные продукты, как и фрукты, являются отличным перекусом.

Мясные продукты – и опять мы скажем, что вы должны их употреблять ежедневно. Из мяса вы получаете строительный материал для роста, выработки иммунной защиты, красоты волос и ногтей – для всего нужен строительный материал.

Вы должны есть мясные продукты 2 раза в день. Например, один раз птица, второй – рыба; или птица – мясо (гуляш, котлета). Нужно ограничить – колбасы, паштеты, сосиски – их лучше употреблять изредка, так как в них имеются не полезные для организма ингредиенты.

Растительное масло, сливочное масло, орехи

тоже мы должны употреблять ежедневно, но в небольших количествах. Масло сливочное – 6-10 г., растительное – 10-15г., орехи – не более 30г. И, конечно, это не соленые орешки и не шоколадная паста.

И группа продуктов, которые мы можем употреблять изредка – 1 раз в месяц или еще реже, например, на день рождения.

В этом возрасте увеличивается распространенность различных функциональных нарушений, обусловленных питанием. Связано это с тем, что подростки становятся более самостоятельными и родители в меньшей степени способны контролировать их питание.

Слайд 11

В вашем возрасте, в силу бурно протекающих перестроек, увеличиваются потребности организма в энергии, питательных веществах, поэтому калорийность рациона должна быть увеличена. Важное значение имеет достаточное поступление всех необходимых питательных веществ, витаминов и минеральных веществ. Получить энергию можно как за счет «правильных продуктов», так и за счет продуктов, которые не полезны.

– Что вы хотите – быть вялыми и болезненными или активными и здоровыми?

Слайд 12

Соблюдение режима — один из основных принципов правильного питания, важное условие сохранения здоровья. Так как пища покидает желудок примерно через 3–4 часа после поступления, то и перерывы между приемами пищи не должны быть больше этого времени. Обычно для школьника необходимо 5 или 6 приемов пищи.

Упражнение «Мой режим питания»

Время	Мой рацион	Правильный рацион
		
		
		
		
		
		

Обозначьте на часах время, когда вы едите, напишите, что вы едите.

Слайд 13.

– А теперь давайте посмотрим, что получилось у вас и проверим насколько это правильно.

Режим питания:

Наиболее целесообразным считается следующий распорядок употребления пищи в течение дня:

7.30 - 8.00 - завтрак;

10.00 - 10.30 -перекус;

13.00 - 13.30 - обед;

16.00 - 16.30 - полдник;

19.00 - 19.30 - ужин.

Неправильная позиция питания:

- - отсутствие полноценного завтрака,
- - пропуск приемов пищи,
- - калорийные перекусы,
- - еда перед сном

Слайд 14.

Почему необходимо принимать пищу каждые 3-4 часа. Неправильное питание может привести к нарушению процесса пищеварения, к возникновению заболеваний желудочно-кишечного тракта. Дефицит питательных веществ, помимо негативного влияния на физическое развитие, может вызывать нарушения функции коры головного мозга, страдает память, умственные способности, быстро возникает переутомление, снижается работоспособность, сопротивление к инфекциям, снижается иммунитет (частые простудные заболевания). Происходит выпадение волос и ломкость ногтей и т.д. Плохая кожа (т.е. жирный блеск, прыщи и т.д., бледность, сухость кожи) очень часто — результат неправильного питания: нарушенный режим питания, перебор со сладким и соленым, чипсы и фаст-фуд.

Слайд 15.

Правильная позиция питания:

- сбалансированный завтрак,
- дробное, регулярное питание 5-6 раз в сутки, небольшими порциями (желательно в одно и тоже время) и равномерно

ное, перерыв между едой не должен превышать 3-4 часа, т.е. помимо завтрака, обеда и ужина - обязательны два небольших перекуса.

- последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3-4 часа до сна.

Наиболее калорийные блюда необходимо употреблять в первой половине дня. Вспомните пословицу: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу» или «Завтракай, как король, обедай, как принц, и ужинай, как нищий» не лишена справедливости. Поздний сытный ужин приводит к бессоннице, нарушению липидного и углеводного обмена.

Слайд 16.

Правильное питание - это снижение риска различных заболеваний, залог хорошей успеваемости в школе, основа правильного роста и развития, а в дальнейшем хорошее, крепкое здоровье в будущей взрослой жизни.

Слайд 17.

Давайте сейчас поговорим про **чувство сытости**. Вы, наверно, замечали, что разные продукты по-разному вызывают и поддерживают чувство сытости. После одного продукта вам захочется есть через 30-40 минут, а после другого – через 2-3 часа. Индекс насыщаемости – это показатель, оценивающий продукты по приносимому ими уровню сытости. И у разных продуктов этот индекс разный.

Упражнение «Первенство сытости»

Слайд 18

Расположите продукты на пьедестале. На первое место самый «сытный» продукт. Как вы думаете, что сытнее: стакан йогурта, круассан или сладкий батончик

Слайд 19

А теперь посмотрим правильный ответ. На первом месте – кисломолочный продукт. На втором месте круассан. На третьем – сладкий батончик.

Слайд 20.

Очень полезны каши на молоке. Следует использовать не только «белые крупы» - манную, рис, но и перловую, гречневую, овсяную, ячневую, пшеничную, геркулесовую, т.к. крупы различаются по содержанию минеральных веществ. К каше можно добавить фрукты, ягоды, сухофрукты, 15-20 г сливочного масла.

Слайд 21.

Сделаем правильный вывод:

- чем больше продукт содержит клетчатки, тем он сытнее;
- зерновой и отрубной хлеб насыщают в полтора раза полнее белого;
- сладости — последние по насыщаемости;

Слайд 22.

Закрепление материала

- Здоровое питание важный фактор для сохранения здоровья
- Здоровое питание – это разнообразное питание
- Ежедневно необходимо употреблять основные группы продуктов
- Необходимо ограничить или исключить сладости, газировку, чипсы, фаст-фуд
- Питание должно быть регулярным, 6 раз в день
- 3 раза в день надо употреблять горячую пищу
- Чем больше продукт содержит клетчатки, тем он сытнее
- Сладости — последние по насыщаемости

Урок 2

Слайд 20,21.

Традиционная кулинария — одна из составляющих культуры любого народа. В ней отражаются его самобытность, характер, история. Различия традиционных кухонь, кулинарных обычаев и традиций связаны с особенностями географического положения, климата, а также историей развития самого народа.

Слайд 22.

Несмотря на то, что традиционные кухни разных народов могут очень сильно отличаться друг от друга, все они обеспечивают организм человека необходимыми питательными веществами. Кулинарные обычаи и традиции — часть общей культуры народа.

Задание «Пословицы»

Соедините стрелками правый и левый столбики.

Щи да каша – пища наша

Япония



Море трудолюбивого рыбака
всегда накормит

Россия



У кого в саду растёт лимон,
тот не нуждается в докторе

Казахстан



В степи жажду не росой,
а чаем утоляют

Голландия



Без сыра нет стола

Италия



Слайд 23.

Пища, которую съедает в течение дня человек, должна восполнять **энерготраты** его организма. Потребность в энергии зависит от образа жизни человека, его активности в течение дня.

Основной обмен и энергия, которая затрачивается человеком на различные формы деятельности в течение дня, составляет суточный расход энергии.

Слайд 24.

Энерготраты организма, в свою очередь, должны быть обязательно учтены при составлении рациона питания. Каждый

продукт и блюдо служат источниками разного количества калорий.

Слайд 25.

Если калорийность ежедневного рациона превышает энерготраты организма, это приводит к появлению **излишнего веса**. Недостаток калорийности может оказаться причиной **снижения веса** и возникновения из-за этого функциональных нарушений.

Разберем это на примере решения задач по оценке рациона питания сказочных героев, в зависимости от их образа жизни.

Исследовательская работа «Сказочная математика»

«Иван Царевич в течение 3 часов бежал, а затем 2 часа плыл, пытаясь догнать сбежавшие из сказочного ларца сапоги-скороходы. Ему это удалось. Нужно определить, восполнит ли затраченную Иваном Царевичем энергию обед, приготовленный Василисой Прекрасной. Обед включал в себя борщ со сметаной (250 г), котлеты (200 г), гречневую кашу (200 г), компот (200 г). Вес Ивана-царевича – 75 кг».

1 час бега - 630 ккал.

1 час плавания - 765 ккал.

Борщ со сметаной (100 г) – 54 ккал.

Котлеты (100 г) – 220 ккал.

Гречневая каша (100 г) – 158 ккал.

Компот (100 г) – 66 ккал.



ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ

Борщ:



Котлеты:



Гречневая каша:



Чай:



Всего _____

РАСХОД КАЛОРИЙ

Плавание:



Бег:



Всего _____

«Баба Яга 5 часов провела, продремав на диване перед телевизором, и очень устала. Для того чтобы подкрепиться, она съела 5 пирожных (по 100г каждое) и запила их 2 стаканами чая с сахаром. Соответствует ли питание Бабы Яги ее энерготратам? Вес Бабы Яги — 70 кг».

Сон (1 час) - 63 ккал.

Пирожное (100г) - 320 ккал.

Чай с сахаром (1 стакан) - 56 ккал.



ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ



Пирожные:



Чай:

Всего _____

РАСХОД КАЛОРИЙ



Сон:

Слайд 26.

А сейчас мы все вместе более подробно разберем, что такое здоровая тарелка?

Слайд 27.

Завтракать рекомендуется через 1-1,5 часа после сна. Завтрак должен состоять из горячего блюда, горячего напитка. В первую половину дня лучше съесть богатые животным белком продукты. Полезны каши на молоке: рисовая, перловая, гречне-

вая, овсяная, ячневая, пшенная, геркулесовая. Крупы, из которых готовятся эти каши, различаются по содержанию минеральных веществ. К каше можно добавить фрукты, ягоды, сухофрукты, 15-20 г сливочного масла. На завтрак можно приготовить творожную запеканку, сырники, яичницу, омлет с сыром, мясом, зеленым горошком или овощами и т.п.

В качестве напитков можно предложить чай, какао, кисель, настой шиповника или компот.

Слайд 28.

Вариантов **перекусов** много: здесь подойдет какой-нибудь фрукт весом 100 грамм или стакан ягод; два-три сухофрукта, 2- 4 цельнозерновых хлебца или кусочек зернового (отрубного) хлеба, можно с салатом; маленький стаканчик йогурта, 1 конфета, 1 булочка. Цель перекуса – дать организму небольшое количество энергии и «показать», что пища поступает регулярно и нет чувства голода.

Слайд 29.

Обед: как правило, состоит из первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно горячее первое блюдо (суп) - используются самые разнообразные заправочные супы (щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями), кроме острых. Можно использовать бульоны - куриный, мясной, рыбный - готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками.

В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки, мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупным, овощным, комбинированным), на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

На третье необходимо давать напиток (кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), морс, целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты.

Слайд 30.

Перекус: салаты из свежих овощей и фруктов, молоко или кисломолочный продукт и булочку.

Слайд 31.

Ужин не должен перегружать желудок перед сном, а потому должен быть достаточно легким: предпочтительно есть овощно-крупяные блюда, легкая каша, азу из овощей, молочно-растительные блюда - запеканки, сырники, вареники, омлет.

Слайд 32.

Перед сном – стакан теплого молока или любой кисломолочный продукт.



Слайд 33.

На здоровье негативно отражается не только излишняя полнота, но и излишняя худоба человека. Поэтому очень важно научиться делать **правильный выбор**.

Слайд 34.

Отдаем предпочтение **цельнозерновым** продуктам. Избегаем продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы).

Слайд 35.

Фастфуд не является примером здорового питания. Это источник лишних калорий и как следствие проблем со здоровьем.

Слайд 36.

Основную потребность в углеводах организм должен удовлетворять за счет медленных углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, зерновых.

Сахар не содержит в своем составе питательных веществ, необходимых организму (витамины, минералы), а является источником лишних калорий.

Практическое задание. Кроссворд.

Задание №8

Разгадай кроссворд. Напиши названия нарисованных групп продуктов в пустых клеточках. Как ты думаешь, относятся ли эти продукты к самым полезным? Как часто ты их ешь?





