

Министерство образования Республики Беларусь
Главное управление образования Гомельского областного исполнительного комитета
Учреждение образования
«Мозырский государственный колледж строителей»

«Правильное питание – основа здоровья»



**Автор: Груздова Ольга Олеговна,
преподаватель**

Мозырь, 2025

Аннотация

Здоровое питание - это сбалансированный режим питания, который обеспечивает организм всеми необходимыми веществами для поддержания здоровья, энергии и хорошего самочувствия. Оно включает в себя разнообразные продукты, богатые витаминами, минералами, белками, жирами и углеводами в правильных пропорциях. Основные принципы здорового питания:

- **Баланс и разнообразие:** употребляйте различные продукты из всех групп пищевых веществ - белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов- чтобы обеспечить организм всеми необходимыми веществами.
- **Правильные пропорции:** придерживайтесь рекомендуемых соотношений продуктов, избегая переедания и избытка определённых групп.
- **Регулярность приёма пищи:** ешьте небольшими порциями 4-5 раз в день, чтобы поддерживать стабильный уровень энергии и обмен веществ.
- **Ограничение вредных продуктов:** уменьшайте потребление насыщенных жиров, трансжиров, сахара, соли и продуктов с высоким содержанием холестерина.
- **Предпочтение натуральных и свежих продуктов:** выбирайте свежие овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, нежирное мясо и рыбу.
- **Соблюдение режима питья:** пейте достаточное количество воды (около 1.5-2 литров в день), избегайте сладких газированных напитков и чрезмерного употребления кофе.
- **Контроль за калорийностью:** учитывайте энергетическую ценность пищи в соответствии с уровнем физической активности и возрастом.
- **Активный образ жизни:** сочетайте правильное питание с регулярной физической активностью для поддержания здоровья и хорошей формы.
- **Следование этим принципам** способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и профилактике различных заболеваний.

Мероприятие «Правильное питание - основа здоровья» позволяет создать условия, в рамках которых, ребята познакомятся с основными принципами правильного питания, его ролью в профилактике заболеваний и улучшении качества жизни.

«Правильное питание – основа здоровья»

Форма проведения: разговор-рассуждение, демонстрация интерактивного плаката с игровыми элементами.

Форма организации познавательной деятельности на занятии: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный;
- наглядно-демонстрационный;
- словесный;
- практический;
- рефлексия.

Цель: сформировать привычки здорового образа жизни посредством изучения принципов правильного питания.

Задачи:

- расширить знания о важности правильного питания;
- познакомить с принципами правильного питания;
- научить выбирать полезные продукты питания для здоровья человека, составлять меню;
- развивать коммуникативные навыки, творческие способности, кругозор;
- воспитывать сознательное отношение к укреплению собственного здоровья.

Оборудование: компьютер, мультимедийный плакат «Правильное питание – основа здоровья», картинки с изображением продуктов питания.

Ход мероприятия

I. Организационный этап.

Приветствие, проверка готовности обучающихся.

II. Основной этап.

1. Мотивация к учебной деятельности.

Одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?»

Ребята, а как бы вы ответили на этот вопрос?

Ответы обучающихся.

Вот что ответил мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля». Согласны ли вы с мудрецом?

Ответы обучающихся.

Преподаватель. Здоровье является основной ценностью, залогом благополучия и долголетия человека. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье – найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку. Каждый из нас с самого раннего детства должен заботиться о своем здоровье и беречь его. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

А что же является основой здоровья? Ответить на этот вопрос нам поможет знаменитое высказывание древнегреческого врача, целителя и философа Гиппократ «Мы есть то, что мы едим». Как вы думаете, в чем смысл этого высказывания?

Ответы обучающихся.



Преподаватель. Правильно. Гиппократ считал, что пища, употребляемая нами, не только утоляет голод, но и влияет на наше здоровье в целом, на характер наших болезней, а также на сознание. С древнейших времен люди поняли, какое огромное значение имеет пища в жизни человека. Источник здоровья, силы, бодрости и красоты они видели в правильном питании. Специалисты утверждают, что каждое, пусть даже незначительное, нарушение в питании изо дня в день подтачивает здоровье человека, понижает стойкость и работоспособность его организма. Правильное питание – основа здоровья. Только правильное питание обеспечивает нормальный обмен веществ. Сегодня на классном часе мы поговорим о том, как правильно нужно питаться, вся ли пища полезна, которую мы едим, и каким продуктам нужно отдавать предпочтение, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы.

2. Принципы правильного питания.

Разнообразие.

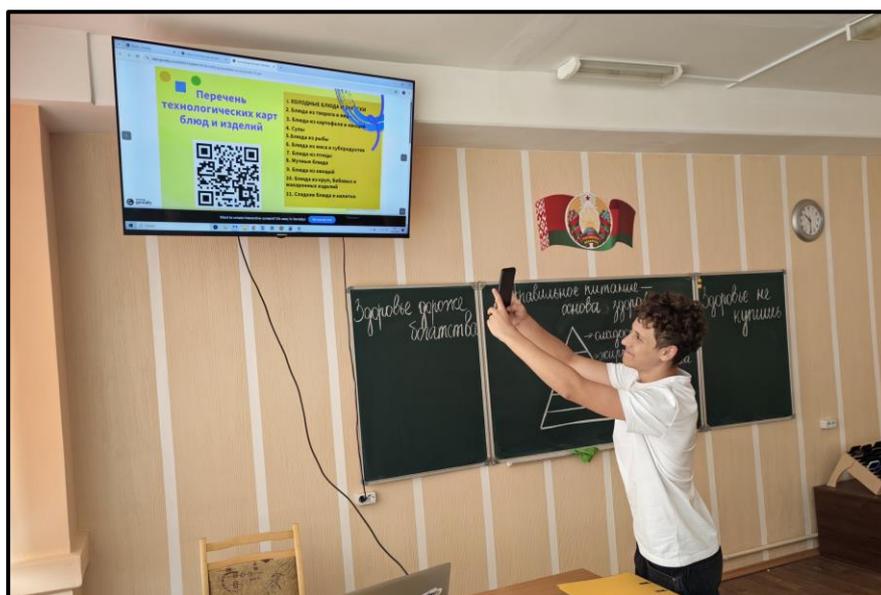
Преподаватель. Итак, важнейшим элементом здорового образа жизни является правильное питание. Необходимо знать и соблюдать три принципа правильного питания: разнообразие, умеренность, режим приема пищи.

Первый принцип правильного питания – разнообразие. В организм в обязательном порядке должны поступать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода. Причем, для того, чтобы поддерживать необходимый баланс всех процессов, происходящих в организме, все эти вещества должны поступать в нужных соотношениях. Разнообразие продуктов питания в рационе положительно влияет на его пищевую ценность, так как различные продукты дополняют друг друга недостающими компонентами. Кроме того, разнообразное питание способствует лучшему усвоению пищи. Возьмите телефоны и отсканируйте QR-код. Вы увидите перечень технологических карт блюд и изделий, которые рекомендовано готовить для обучающихся в колледже.



Умеренность.

Преподаватель. Вторым принципом правильного питания – умеренность. Умеренность в питании необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Идеальный суточный рацион должен содержать столько калорий, сколько человек расходует в течение дня. При недостаточной калорийности продуктов человек худеет, при избыточной – набирает вес.



Режим приема пищи.

Преподаватель. Третий принцип правильного питания – режим приема пищи. Для поддержания здоровья каждому человеку необходимо соблюдать режим питания. Режим питания – это правильное физиологическое распределение в течение дня количества пищи на каждый прием. Наиболее полезен такой режим, когда на завтрак и первую половину дня приходится более трети общего количества суточного рациона, на обед и вторую половину дня – около трети и на ужин – менее трети.

Нарушение режима питания может привести к серьезным нарушениям работы пищеварительной системы, а это в свою очередь скажется и на общем состоянии здоровья.

Так каким должен быть режим питания?

Завтрак. То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым, поэтому утром надо обязательно есть кашу.

Обед – второй или третий прием пищи в день. Как правило, на обед подается горячая и жидкая пища. Чтобы чувствовать себя хорошо и быть здоровым, нужно обязательно есть суп. Суп улучшает пищеварение и дальнейшее усвоение пищи.

Полдник: можно есть булочки, фрукты, пить молоко.

Ужин – последний прием пищи, обычно после приготовления уроков. Чтобы хорошо спать ночью, на ужин лучше есть легкую пищу: запеканки, творог, омлет, овощные блюда, фрукты. А перед сном, главное, не наедаться, а лучше выпить стакан кефира или йогурта. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.



3. Игра «Полезные и вредные продукты питания»

Преподаватель. Как вы думаете, какие продукты относятся к полезным?

Примерные ответы обучающихся.

Хлеб, каши, макароны, молочные продукты, мед, овощи, фрукты, мясо, птица, рыба и т. д.

Преподаватель. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

Какие продукты относятся к вредным продуктам?

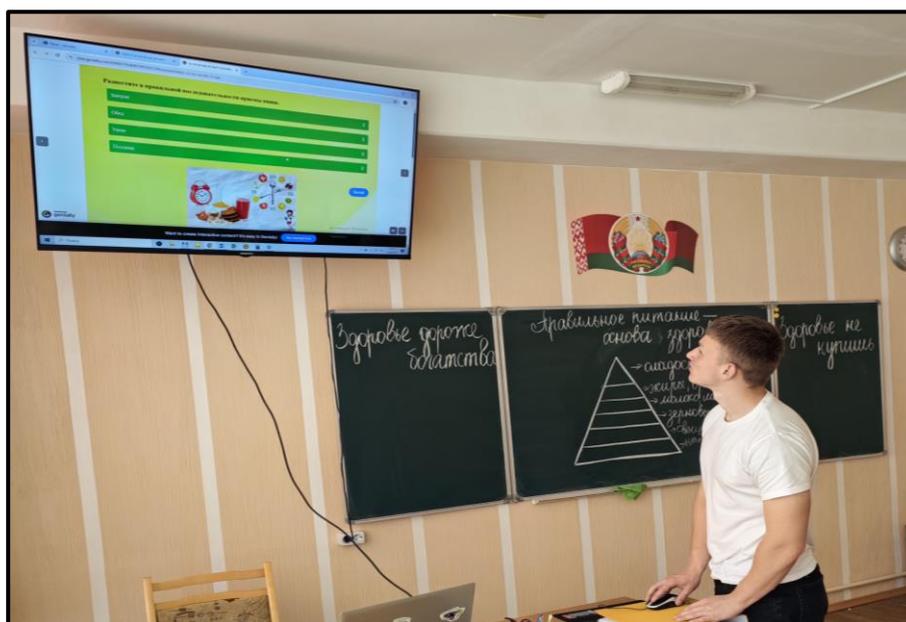
Примерные ответы обучающихся.

Жевательная резинка, газированные напитки, чипсы, сухарики, шоколад, сосиски, колбаса, паштеты, майонез, кетчуп и т. д.

Преподаватель. Верно. Во всех этих продуктах много вредных пищевых добавок. Пищевые добавки – это синтетические химические или натуральные вещества, которые самостоятельно не употребляются в пищу, а только вводятся в продукты, чтобы придать определенные качества, например, вкус, консистенцию, цвет, запах, продолжительность хранения и внешний вид. Вред пищевых добавок может быть велик, особенно если их употреблять с продуктами регулярно и в больших количествах.

Преподаватель. У вас на столах лежат этикетки от разных продуктов питания, используя полученную информацию, определите, насколько полезны или вредны эти продукты питания.

Приложение 1 Интерактивный плакат викторина «Полезность продуктов».



Преподаватель. Итак, какие советы вы можете дать по употреблению пищевых добавок?

Примерные ответы обучающихся.

Изучайте этикетки продуктов и старайтесь выбирать те, что содержат минимум Е.

Не приобретайте незнакомые продукты, особенно если их состав богат добавками.

Избегайте товаров, содержащих заменители сахара, усилители аромата, загустители, консерванты и красители.

Отдавайте предпочтение натуральным и свежим продуктам.

4. Пирамида здорового питания

Преподаватель. Сейчас я предлагаю поработать в группах и построить пирамиду здорового питания. Суть пирамиды здорового питания заключается в том, что продукты, расположенные в основании пирамиды, нужно употреблять в пищу как можно чаще, расположенные вверху – соответственно в ограниченном количестве или исключить из рациона полностью.

Обучающиеся работают в группах. На партах у каждой группы картинки с изображением разнообразных продуктов. В ходе работы, они выкладывают картинки с продуктами в виде пирамиды на парте.

Преподаватель. Давайте проверим, верно ли вы выполнили задание.



Первый этаж – зерновые. В них содержатся сложные углеводы, которые наполняют нас энергией. Хлеб грубого помола, неочищенный рис, макаронные изделия из цельнозерновой муки, каши должны быть в рационе в количестве 6-11 порций, в зависимости от пола, возраста и особенностей организма. Порция – это примерно 100-150 грамм.

Второй ряд – фрукты и овощи. Они обеспечивают организм важными витаминами, минералами и клетчаткой. И, как правило, не содержат жиров. Рекомендуется включать в рацион продукты с высоким содержанием витамина С (цитрусовые, киви, клубнику) и с высоким содержанием витамина А (морковь, тыкву, шпинат, капусту, дыню). В день необходимо 2-4 порции фруктов и 3-5 порций овощей.

Третий ряд – продукты животного происхождения. Это группа молочных и мясных продуктов, куда также относятся птица, рыба, бобовые, яйца и орехи. Их надо употреблять по 2-3 порции. Такая пища обеспечивает организм важными питательными веществами, в первую очередь белком, кальцием, железом и цинком. Рекомендуется выбирать лучшие сорта нежирного мяса – говядины, телятины и баранины и не забывать о рыбе, особенно морской. Молочные продукты также являются хорошим источником белков. Кроме того, в них много кальция и витаминов А и D.

Четвертый этаж – жиры, масла и сладости. Рекомендуется приучить себя и близких употреблять эти продукты как можно реже. Большинство из них, будучи высококалорийными, не поставляют организму никаких питательных веществ, кроме сахара, жира и калорий.

Преподаватель. Какие правила питания нужно соблюдать, чтобы оставаться всегда здоровым?

Примерные ответы обучающихся

Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.

Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.

Главное – не переедать!

Больше есть зелени, овощей и фруктов.

Не злоупотреблять сладостями.

III. Заключительный этап.

Рефлексия.

Преподаватель. Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять? Будете ли вы питаться правильно?

Ответы обучающихся.

Преподаватель. Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни – правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Я желаю вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека. Больше двигайтесь, правильно питайтесь, чаще улыбайтесь! Будьте здоровы! И помните: ваше здоровье – в ваших руках! Закончить наш классный час мне бы хотелось словами Толстого Л.Н.: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом».

Интерактивный плакат «Правильное питание- основа здоровья»

<https://view.genially.com/68492778d84079f72b53390c/presentation-os-no-va-zdo-ro-va>



Перечень технологических карт блюд и изделий

1. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ
2. Блюда из творога и яиц
3. Блюда из картофеля и овощей
4. Супы
5. Блюда из рыбы
6. Блюда из мяса и субпродуктов
7. Блюда из птицы
8. Мучные блюда
9. Блюда из овощей
10. Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий
11. Сладкие блюда и напитки

Активация Windows

ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА



Активация Windows

Викторина "Полезность продуктов"

Выберите полезный завтрак.



Send

Активация Windows

Разместите в правильной последовательности приемы пищи.

Обед



Ужин



Завтрак



Полдник



Send

Активация Windows

Как называются сушеные абрикосы?

Курага

Чернослив

Send



Активация Windows

В каких ягодах содержится железо?

Бузина

Смородина
черная

Клюква

Send



Активация Windows

"Нужно есть, чтобы жить, а не жить,
чтобы есть"

Сократ



Спасибо за внимание!

Активация Windows

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). «Здоровое питание». [Электронный ресурс] - <https://www.who.int/ru>
2. Министерство здравоохранения Республики Беларусь. «Основы правильного питания». [Электронный ресурс] - <https://minzdrav.gov.by/ru/sobytiya/konsultatsiya-po-voprosam-pravilnogo-pitaniya>
3. Национальный институт диетологии и питания (например, США-НИИ, или РФ). «Рекомендации по здоровому питанию».
4. Книга: Гречко В. В., Баранов А. В. «Основы правильного питания» - учебное пособие.
5. Научные статьи и публикации в медицинских журналах (например, «Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии и колопроктологии»).
6. ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ 13 декабря 2007 г. № 973 «Об утверждении форм первичной медицинской документации по формированию здорового образа жизни»