Внеклассное мероприятие в 8 классе.

Подольская Ольга Васильевна.

«**Ток – шоу «Есть или не есть?» Гигиена питания.**

Цель: на основе повторений знаний о функциях и строении системы органов пищеварения сформировать представления о гигиенических условиях нормального пищеварения, о режиме питания.

Оборудование: -презентация «Гигиена питания»

- таблица «Пищеварительная система»,

- плакаты с высказываниями и народными мудростями

« Кто долго жуёт – тот долго живет», «Обжора роет себе могилу собственными зубами»,

« Труд- отец голода, дед пищеварения, прадед здоровья» - Сафир,

«Сто болезней входит через рот» - китайская пословица и др.

Ход урока:

1. Орг.момент

Сегодняшний урок мы проведем в форме очень популярного телевизионного жанра – ток-шоу. А каково по- вашему происхождение этого слова «ток-шоу»?

Ток- с англ.- разговор, беседа.

Шоу – показывать, смотреть

Мы с вами сегодня постараемся , чтобы наш урок получился не столько показным, сколько полезным…

1. Тема сегодняшнего урока «Есть или не есть?» посвящена гигиене питания.

Извечные вопросы о питании - как, когда, сколько и что мы едим – интересуют, наверное, каждого человека, потому что здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания и др. Для обсуждения этой темы приглашены эксперты. Перед началом нашей дискуссии хотелось бы еще раз напомнить всем присутствующим о строении и функциях пищеварительной системы.

-Продолжить предложения на доске:- Продукт расщепления белков…

- Фермент слюны…, Отросток толстой кишки…, Продукт расщепления углеводов…,

Орган, выделяющий желчь…,Фермент желудочного сока…,Начальный отдел тонкого кишечника…,Продукт расщепления жиров….

- Установить последовательность органов пищеварительной системы( желудок, толстая кишка, ротовая полость, тонкая кишка, пищевод, глотка).

- Анкетирование зрителей.

**Ведущий**. Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым подчеркивая исключительную роль питания в формировании и тела и поведения человека. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно- психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, повышения защитных функций организма. Но каковы же секреты правильного питания? Думается, что слово для выступления надо предоставить врачу- диетологу.

**Диетолог.** Что такое диета? Этим словом обозначают состав пищи и режим питания. Американский исследователь Ирвинг Фишер, который посвятил многие годы изучению биоритмической системы нашего организма, писал: «…магическая цифра 7 имеет непосредственное отношение и к нашему организму. И я могу сказать, что афоризмы «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу» в настоящее время устарел. Не созвучно ли «7 раз отмерь, один раз отрежь» другому- «Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться». Поэтому я рекомендую 7- разовое питание..» А вот мнение другого специалиста по биоритмике организма человека Ф.И.Комарова –« 5- разовое питание – это та самая пятерка для нашего желудка…» Хочу предложить присутствующим самим сформулировать одно из «золотых правил» питания.

**1.Выступающий из зала**. Питаться надо регулярно, не менее 4-5 раз в день, в одно и то же время.

**Диетолог**. Сформулировать следующее правило питания помогут изречения «Обжора роет себе могилу собственными зубами», «Пища, которая не переваривается, съедает того, кто её съел» (Абуль- Фаорадж), «Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от перееданья»(А.Джами)

**2 Выступающий из зала**. Вторым «золотым правилом» питания является умеренное потребление пищи. Это особенно важно для тех, кто склонен к полноте.

**Диетолог.** Действительно, переедание, а так же малая подвижность предрасполагает к ожирению. Если ваш вес на 20% и более превышает норму, то это –уже ожирение.Еще древнегреческий врач Гиппократ утверждал, что толстые умирают раньше худых. Люди, страдающие ожирением, живут в среднем на 6-8 лет меньше людей с нормальным весом. У тучных людей в несколько раз чаще бывают камни в почках и желчном пузыре, чаще развивается ишемическая болезнь сердца и сахарный диабет, осложнения после операций. Еще одно из правил питания характеризуют следующие народные мудрости: «Хорошо прожуёшь- сладко проглотишь», «Кто долго жуёт- тот долго живёт». Принимать еду лучше в спокойной обстановке, не спешить. Это поможет полнее ощутить вкус, а так же увлажнить пищу слюной. Да и мозг успеет получить соответствующую информацию и должным образом подготовить желудок.

И четвертое правило питания – рацион должен быть разнообразным и полноценным по составу.Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20% из белков, на 20-30%-жиров.Оставшиеся 50-55% должны приходиться на углеводы, содержащиеся во фруктах, овощах, злаках, орехах.

Здоровая диета- это ограничение в жирах и соли, значительное увеличение доли фруктов, овощей, круп, изделий из муки крупного помола. Источником полезного белка служат бобовые, нежирные молочные продукты, рыба или постное мясо.

**Ведущий**. Спасибо. Но в последние годы появилось столько систем питания, и каждая из них претендует на звание самой рациональной и здоровой. Сыроедение, вегетарианство, раздельное питание и многие другие…

Каким должно быть питание, которое принято считать здоровым и рациональным? Хотелось бы услышать последователей различных теорий рационального питания. Кто начнет это обсуждение?

**Вегетарианец**. Часто можно услышать мнение, что по природе человек- хищник, охотник на дичь и копытных. Но умение использовать орудие и огонь объясняет отсутствие у человека клыков, неприспособленность пищеварительной системы к сырому мясу. А о чем говорит строение пищеварительной системы человека? Зубы, приспособленные к перетиранию сравнительно твердой пищи, небольшой желудок и длинный кишечник – всё это типичные признаки растительноядного животного! Поэтому следует исключать из рациона мясо, и это правильно. Ведь мясо, разлагаясь в организме, выделяет ядовитые вещества, которые двигаясь по кишечнику, отравляют его. А разве школьная котлета или кусок колбасы, которые получает школьник в столовой, дают ему силы для решения задачи или вдохновение для сочинения? Нет и еще раз нет! Салаты, овощи, фрукты –вот что должно стоять на столе у школьников!

**Ведущий**. Спасибо. Кто еще хочет выступить по этому вопросу?

**Последователь теории сыроедения**. Можно много привести фактов, которые доказывают, что питаться пищей, не подвергнутой тепловой обработке, - самая хорошая забота о своем здоровье. Посудите сами: сырая пища пережевывается гораздо дольше и медленнее и поэтому хорошо усваивается; она способствует развитию обоняния и вкуса, человек начинает замечать тонкие ароматы и испытывать новые вкусовые ощущения. На заре своей истории человечество употребляло «живые» продукты. С началом использования огня и применения тепловой обработки пищевых продуктов питание изменилось решительным образом. Современный человек не дополучает несколько десятков,а может быть и сотен тысяч природных биологических веществ , которые удаляются из исходных продуктов при их обработке.

Безвредно ли это? Оказывается, такой рацион понижает сопротивляемость организма, приводит к различным заболеваниям. Народы Севера, которые на протяжении многих веков употребляют строганину и сырое мясо, чувствуют себя прекрасно. Поэтому я призываю вас употреблять в пищу пророщенные зерна пшеницы, сколько полезного и питательного сможет получить организм подростка!

**1 вопрос из зала**. Вы обосновываете полезность сыроедения тем, что сырые растительные продукты особенно богаты биологически активными веществами, которые могут быстро разрушаться при термической обработке. Но сырое мясо и другие продукты животного происхождения могут быть загрязнены яйцами гельминтов и другими возбудителями заболеваний. Как быть в этом случае?

**Врач- инфекционист**. Наверно, по этому вопросу лучше выступить мне. Действительно, на каком- то этапе своего развития человек, не зная огня, ел всё в сыром виде. Однако, получение огня, с помощью которого обрабатывалась пища, стало одной из главных причин того, что человек стал человеком. Благодаря термической обработке пища дольше сохраняется, появляется возможность создавать некоторые её запасы, при этом высвобождается время для трудовой деятельности.

Недостатки тепловой обработки есть- это и частичное разрушение витаминов, и даже образование нежелательных для организма веществ- это правильно. Но положительного больше –это и размягчение продукта и лучшее его усвоение, обеспечение санитарно- гигиенической безопасности (особенно мяса, рыбы, молока), улучшение вкусовых достоинств с помощью кулинарных приёмов. Многие возбудители кишечных заболеваний не выдерживают нагревание и кипячение.

**Ведущий**. Спасибо. Кто хочет дополнить выступления? Слово просит диетолог. Прошу вас коллега.

**Диетолог**. Внимательно выслушав выступления, позволю себе высказать своё мнение.В любом возрасте питание должно быть сбалансированным, разнообразным и включать различные продукты. Время от времени появляются различные представления о вреде то сахара, то соли, то мяса, то холестерина (икра, яйца). Если свести воедино все эти «рекомендации», выясняется, что вредно вообще есть что- либо кроме черного хлеба, и пить, что-либо кроме воды. Однако, многовековой опыт человечества отобрал всё ценное в пище, что может быть полезным для организма. Нужно руководствоваться правилом: «Разнообразно, питательно, но в меру!»

Несомненно, в каждой теории есть своё рациональное звено. Я согласна с тем, что растительная пища имеет ряд достоинств: растения содержат витамины, в них много полезных минеральных веществ, пищевых волокон, необходимых для нормального пищеварения. Но известно, что белки растений в подавляющем большинстве неполноценны: в них не хватает некоторых аминокислот. Недостаток белка, особенно животного, задерживает рост и развитие организма, а это недопустимо в молодом возрасте. Многочисленными научными фактами установлено, что несовместимых продуктов просто нет. Это подтверждается и многовековым опытом человечества. Иное дело, что некоторым людям, страдающим заболеваниями желудочно- кишечного тракта, противопоказаны некоторые продукты питания, а так же их сочетания.

**Ведущий.** Спасибо. В последнее время на Российском рынке появился большой ассортимент продуктов, которые стали неотъемлемой частью нашего питания. Это гамбургеры, супы быстрого приготовления, каши- минутки, чипсы. Некоторые из этих продуктов дети любят, а некоторые из них даже очень любят. Что же представляют собой эти продукты?

**Диетолог**. Да, действительно, каши, бульоны, супы быстрого приготовления, чипсы представлены на рынке в большом ассортименте. Но необходимо помнить о том, что увлечение такого рода продуктами в ряде случаев может спровоцировать обострение заболеваний органов желудочно- кишечного тракта. А чрезмерное увлечение чипсами и сухариками, которые содержат большое количество жиров, в первую очередь насыщенных, углеводов и специй, может спровоцировать развитие избыточной массы тела у школьников, а также ожирения в более старшем возрасте. Кроме, того известен факт, что чипсы, а точнее специи, содержащиеся в них, раздражают слизистую оболочку желудочно- кишечного тракта, вплоть до развития заболеваний желудка и кишечника.

**2 вопрос из зала**. А влияет ли на здоровье потребление различных газированных напитков?

**Врач.** Позвольте на этот вопрос ответить мне. Потребление прохладительных напитков становится все более распространенным даже среди детей 1-2 лет. Установлено, что чрезмерное потребление газированных вод в детстве способно вызвать дефицит кальция в организме, в результате чего возрастает опасность переломов костей.

Содержащаяся в напитках углекислота раздражает слизистую оболочку ЖКТ школьников, вызывает отрыжку, вздутие кишечника, а в дальнейшем может провоцировать и заболевания ЖКТ, например, гастрит. Все химические добавки, внесённые в напиток для улучшения вкуса, запаха, цвета, а также консерванты, внесённые для увеличения срока годности продукта, потенциально являются очень сильными аллергенами.

Поэтому использование газированных напитков является нежелательным для дошкольников и школьников, желудочно- кишечный тракт которых ещё не сформировался.

**3 вопрос из зала.** Почему добавляют в продукты пищевые добавки, если они вредят здоровью?

**Химик.** Современные методы производства, доставки и хранения продуктов потребовали применения пищевых добавок: многие добавки улучшают внешний вид, вкусовые качества, способствуют увеличению срока хранения.

На мировом рынке существуют три категории качества продовольственных товаров, различающихся исходным сырьём, особенностями технологии производства. В продовольственных товарах первой категории количество и типы спецдобавок строго регламентированы. Качество товаров второй категории контролируется менее строго и с учетом требований страны- импортёра. На товары третей категории не распространяются многие ограничения на использование спецдобавок, себестоимость их ниже, цены тоже, поэтому производство их выгодно. К товарам третей категории относится 80% продуктов питания, сигарет, напитков. Поэтому нужно выбирать товары, зная об этих категориях.

**Ведущий.** Спасибо. Хотелось бы затронуть ещё одну проблему. Всем известно, что люди любят жевать, особенно дети. Именно на этом построен бизнес производителей жевательной резинки. Кроме того, большой популярности этого продукта способствует и её реклама, осаждающая экраны наших телевизоров. Но что несут нам и детям эти пластиночки или подушечки из синтетического каучука, напичканного всякими добавками?

**Врач- стоматолог**. Позвольте на этот вопрос ответить мне. В состав жвачек входят подсластители, красители и ароматизаторы. Что касается подсластителей, то одинаково часто в этой роли выступают сахар и сахарозаменители. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также жевательных конфет просто нет конкурентов. Стоматологи считают, что ожидаемый эффект от жевательной резинки – профилактика кариеса – очень- очень поверхностный. Для того чтобы принести пользу своему жевательному аппарату и удалить остатки еды после приёма пищи, если под рукой нет зубной щетки, достаточно жевать резинку всего 2-3 минуты не более 1-2 раз в день после еды.

**Ведущий**. Спасибо. Наш разговор похоже, попадает в раздел «Чего лучше не есть». Но как-то не хотелось бы заканчивать нашу дискуссию на столь печальной ноте. Сегодня мы услышали много выступлений и , взяв из каждого рациональное зерно, я предлагаю подвести итог нашего диспута.

(Презентация слайдов «Гигиена питания»)Спасибо. Ток- шоу завершено. Сегодня мы узнали много нового и интересного, посмотрели на себя со стороны. Надеемся, что ваш интерес к здоровому питанию и образу жизни позволит сохранить ваше здоровье!