



Одна из важнейших задач в деле сохранения и укрепления здоровья школьников - формирование у детей культуры здорового питания и осуществление соответствующей просветительской работы среди детей, их родителей (или законных представителей) и педагогического коллектива. ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора разработал рекомендации к урокам здоровья для общеобразовательных организаций начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.

Данные рекомендации могут быть использованные медицинскими работниками и педагогами образовательных учреждений для построения и дополнения образовательных программ. В уроках здоровья по формированию культуры здорового питания отражены теоретические и практические основы современных представлений о здоровом питании с учетом взаимосвязи между характером питания, технологией производства пищевых продуктов и здоровьем человека.

На период от 7 до 18 лет жизни приходится наиболее интенсивный рост и развитие человека, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Недостаточное или несбалансированное питание в детском и подростковом возрасте приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, возникновению хронических заболеваний обмена веществ, пищеварительной системы и других органов. Поскольку пищевые

привычки развиваются с раннего возраста, необходимо начинать обучение основам правильного питания еще до того, как закрепились пищевое поведение и взгляды. Для этого необходима объединенная работа педагогических и медицинских работников, ответственных за воспитание и обучение детей и поддержка родительского сообщества.

Уроки по формированию культуры здорового питания необходимы обучающимся для того, чтобы они овладели достоверной информацией о питании человека. Это позволит существенно снизить популяционные риски алиментарно-зависимых заболеваний и должно мотивировать детей к ведению здорового образа жизни.

Примерный план урока в 5-9 классах («Принципы здорового питания»):

1. Определение здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Питание, его значение для здоровья.
3. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, пищевые волокна, минеральные вещества, вода.
4. Принципы здорового питания: баланс энергии, баланс питательных веществ, режим питания, безопасность питания.
5. Порционирование продуктов питания. Построение пирамиды здорового питания. Основные ошибки в питании современного человека.
6. Инфекции, передающиеся с пищей. Пищевые отравления. Болезни несбалансированного питания.
7. Личная гигиена. Профилактика алиментарно-зависимых инфекционных заболеваний и пищевых отравлений.

Презентация к уроку для 5-9 класса

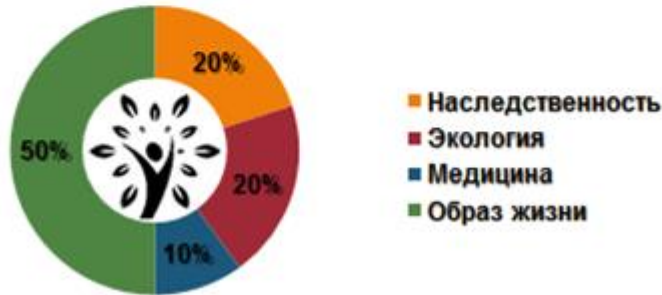
«Принципы здорового питания»

ЗДОРОВЬЕ

«... это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.»

(Всемирная организация здравоохранения)





Какие факторы влияют на здоровье?



Учитель дает определение понятию здоровья (Здоровье, согласно определению ВОЗ это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов). Учитель обращает внимание, что среди многочисленных факторов, влияющих на здоровье, наибольший вклад вносит образ жизни человека. Здоровый образ жизни понимается как образ жизни человека, направленный на профилактику болезней, сохранение и укрепление здоровья. Все компоненты ЗОЖ важны, и формируют здоровье все вместе, но на этом уроке речь пойдет об одном из самых влиятельных компонентов – о питании.



ЧТО ТАКОЕ ПИТАНИЕ?

-  > Зачем мы едим?
-  > Что может значить для нас еда?
-  > На что мы ориентируемся, когда выбираем продукты?
-  > Как понять, будет ли питание приносить нам пользу?

Учитель спрашивает зачем люди вообще питаются? Варианты возможных ответов: чтобы жить, получать энергию, быть здоровыми, успокоиться, получить удовольствие. Что может значить для нас еда? (проявление внимания, заботы, средство обогащения энергией, развлечение, традиция). На что мы ориентируемся, когда выбираем пищу? (голод, реклама, обычаи, цена, упаковка, личные вкусовые пристрастия, мнение сверстников, запах). Как понять, будет ли питание приносить нам пользу, способствовать сохранению и укреплению здоровья? (только, если питаться в соответствии с определенными условиями).



Учитель демонстрирует, что все питательные вещества подразделяются на две большие группы:

1. Макронутриенты: Белки, жиры, углеводы – выполняют энергетическую и синтетическую функцию.
2. Микронутриенты: витамины, минералы, пищевые волокна (клетчатка) – участвуют в переваривании и процессах обмена веществ.

Белок является основой строения всех клеток и тканей организма. Он необходим для построения новых клеток, синтеза ферментов, гормонов, совершения мышечной работы, дыхания. Для полноценной жизни белки должны поступать с пищей ежедневно, желательно с каждым приемом пищи. Белки поступают с животными продуктами (молоко и молочные продукты, мясо, птица, рыба) и с растительными продуктами (семена, бобы, крупы, зерно).



Жиры в организме играют роль энергетического резерва и входят в состав всех тканей организма. Они необходимы для синтеза гормонов, клеточных мембран, работы нервной системы. Жиры так же могут быть животного и растительного происхождения. Как минимум половина потребности в жире должна восполняться жирами из продуктов животного происхождения, желательно 2/3 животного и 1/3 растительного (при достаточных физических нагрузках). С возрастом это соотношение изменяется на 1/1.

Углеводы - основной источник энергии в организме, потребность в них очень велика, и они составляют большую часть рациона. Углеводы запасаются в печени и мышцах в форме гликогена, но в очень малом количестве.

Углеводы также подразделяются на «сложные» (полисахариды) и «простые» (моно- и дисахариды). В современных условиях приходится внимательно следить за поступлением углеводов и стараться уменьшать присутствие простых углеводов (скрытый сахар).



Учитель представляет **главные принципы здорового питания**:

1. **Сбалансированность по калорийности**; Необходимо употреблять столько энергии, сколько тратит организм. Разные питательные вещества дают разное количество энергии. В соответствии с нормами физиологических потребностей, детям требуется разное количество энергии в сутки. С 11 лет этот показатель различается у мальчиков и девочек.

2. **Сбалансированность по питательному составу** (что обеспечивается разнообразием продуктов и блюд); Сбалансированный рацион содержит от 12 до 15% белка (считая по энергетической ценности, ккал), не более 30% жиров и остальное количество - углеводы. При этом половина белка и половина жиров должны быть животного происхождения, а отношение простых сахаров к сложным должно быть не более 1:5.

3. **Соблюдение режима питания**; Режим питания является оптимальным, если обеспечивает достаточное насыщение без эпизодов острого голода на протяжении дня, с соблюдением определенных временных интервалов между приемами пищи (обычно пищу принимают каждые 3 часа) и распределения по калорийности.

4. **Правильное приготовление блюд** (для сохранения полезных веществ);



Учитель демонстрирует пирамиду здорового питания и показывает, как группы продуктов должны быть распределены по объемам порций. Следует обратить внимание, что необходимо употреблять много свежих фруктов и овощей, а сахар и прочие сладости необходимо свести к минимуму. При необходимости можно провести игру.



Учитель указывает на самые распространенные ошибки в питании современного человека. Сюда же относятся повсеместное пренебрежение правилами личной гигиены (мытья рук), правилами хранения и приготовления продуктов питания. Учитель демонстрирует, насколько велик вклад питания в развитие различных заболеваний, инфекционных, паразитарных, отравлений и неинфекционных хронических. Примеры алиментарно-зависимых заболеваний:

1. Заболевания, связанные с инфекционными агентами и паразитами, передающимися с пищей (гепатит А, холера, дизентерия, другие острые кишечные инфекции).

2. Пищевые отравления микробной и немикробной природы (стафилококковая интоксикация, ботулизм).

3. Заболевания, связанные с нарушениями питания (ожирение, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта).

Учитель приводит главные правила, обеспечивающие безопасность и качество питания, не связанные непосредственно с подбором продуктов, но с тем, как они хранятся и используются. Вся скоропортящаяся продукция должна храниться в холодильнике, при температуре от +2 до +6°C. Некоторые продукты хранятся при более жестких условиях (например, замороженная продукция хранится при температуре -18°C). Основным фактором безопасности является чистота – рук, продуктов, посуды, мест хранения.



В рамках просветительской деятельности сценарий этого урока размещен на платформе Библиотеки учебных материалов «Московской электронной школы» (МЭШ)! Посмотреть сценарий Вы можете здесь:



Урок здоровья - Принципы здорового питания одобрен

Сценарий урока
5-9 классы