

# "Пирамида здорового питания"

Материалы классного часа

# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЖИРЫ, МАСЛА



СЛАДОСТИ  
МЯСО, ПТИЦА  
РЫБА, ЯЙЦА  
ОРЕХИ, БОБЫ

МОЛОКО  
СЫРЫ

ОВОЩИ

ФРУКТЫ

КРУПЫ  
ХЛЕБ  
РИС

МАК-ВЯ  
ЦЗД-Я

## Факторы, влияющие на наше здоровье:

- экология,
- образ жизни,
- режим труда и сна,
- спорт,
- режим питания и продукты питания.

Опрос.

**1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?**

а) три раза; б) два раза; в) один раз г) 4-5 раз

**2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:**

а) каждое утро; б) один-два раза в неделю; в) очень редко, почти никогда.

**3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?**

а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка; б) из жареной пищи; в) из одного только напитка г) другое

**4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?**

а) никогда; б) один-два раза; в) три раза и больше.

**5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?**

а) три раза в день; б) три-четыре раза в неделю; в) один раз.

**6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ С КРЕМОМ, ШОКОЛАД?**

а) раз в неделю; б) от 1 до 4-х раз в неделю; в) почти каждый день.

**7. ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?**

а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам; б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье; в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

**8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?**

а) два-три раза и больше; б) один раз; в) один раз и реже.

**9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?**

а) раз в день; б) два раза в день; в) три раза и более.

**10. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К МЯСНОМУ БЛЮДУ, ВЫ:**

а) убираете весь жир; б) убираете часть жира; в) оставляете весь жир.

**11. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?**

а) одну-две; б) от трех до пяти; в) шесть и больше.

# Подведем итоги.

- Отложите ручки, подсчитайте количество баллов.  
Ответ: а - 2 очка, б - 1, в,г - 0.
- Кто набрал **от 21 до 24 очка**, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.
- **16-20 очков.** Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.
- **12-15 очков.** Пересмотрите свое отношение к питанию.
- **0-11 очков.** То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.



# Рекомендации

## Хлеб, зерновые и макаронные изделия - первая ступень пирамиды питания

- Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола ("бородинский", "докторский" и другие). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. Темный хлеб обеспечит вам хороший цвет лица и решит проблемы с лишними килограммами.
- В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная. Много зависит от способа приготовления. Известно, что крупу гречневую лучше не поджаривать, потому что из нее "уйдут" практически все витамины группы В. Перед варкой крупу лучше замочить часов на шесть, тогда время приготовления уменьшится, а все полезное в крупе останется.
- Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них вашему организму будет больше пользы.
- Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах и многих других блюдах, знаменитых во всем мире. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.

## 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. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.
- **Ягоды** - настоящий клад витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.
- Возьмите за правило хотя бы в летне-осенний период пить овощные и фруктовые соки. Это могут быть и купажные соки, то есть сочетание двух или нескольких овощей или фруктов. Яблочно-морковный сок обеспечит сердце бета-каротином, который укрепляет сосудистую стенку и сердечную мышцу, яблоко - железом и клетчаткой. Сок из свеклы поможет бороться с артериальной гипертонией (50 граммов сока свеклы плюс 100 граммов сока моркови нужно принимать 1-2 раза в день по полстакана до еды в течение 10 дней), выведет из организма вредные вещества (радионуклиды, соли тяжелых металлов) и явится хорошим профилактическим средством против развития онкозаболеваний. Сок из свежей капусты необходим людям с излишним весом и проблемным желудком.
- Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через 1,5-2 часа после еды.

## 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 энзимов (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. Недаром говорят, что горцы и чабаны едят много мяса, но еще больше употребляют при этом зелени. 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 "деликатесы" 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, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза. Повышается сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция (поэтому рыба необходима детям и людям пожилого возраста!). Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.
- Молоко любят многие. И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов и систем завершен, предпочтительнее кисломолочные продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша, которые призваны поддерживать и обеспечивать микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и влиять на жировой и углеводный обмены. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.



## 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 порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. 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.
- Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!
- Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма, особенно скелет и чрезвычайно чувствительная в этом периоде жизни центральная нервная система. Она нуждается в необходимом количестве строительного материала, обеспечивающего проводимость нервных импульсов и развитие психических процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

- А теперь, ребята, давайте составим примерный режим питания на день в соответствие с предложенной схемой. Разделитесь и работайте в группах.
- Я даю вам три минуты, а затем мы посмотрим, что у нас получилось.
- Расскажите, что вы выбрали в качестве своего повседневного рациона и почему.

- Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшнем классном часе? Какой еде вы отдаете предпочтение? Как нужно питаться?

- Спасибо за ответы.

- **Литература:** [www.edimdoma.ru](http://www.edimdoma.ru),  
[www.bodysekret.ru](http://www.bodysekret.ru), [www.rice.ru](http://www.rice.ru), [www.torg.su](http://www.torg.su)