

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14» имени А.М.Мамонова

Классный час по теме:
«Полноценное питание в подростковом возрасте»

Подготовила:
Степанова Мария Николаевна
учитель математики и физики
МБОУ «СОШ №14» имени А.М. Мамонова

Старый Оскол
2016

Цель:

- Учить составлять и соблюдать правильный режим питания.
- Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
- Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма.

Актуальность:

Сегодня очень частым явлением во многих семьях стало отсутствие правильного питания, что приводит к различным болезням у детей-школьников. Многие родители из-за занятости на работе, незнания или самой обычной лени не соблюдают такой традиции как семейный ужин. Более того, многие взрослые отмечают в различных анкетах, что:

- на столе дома ребенок всегда видит однообразную пищу, что называется «на быструю руку» (макаронны, пюре, сосиски, сардельки);
- родители не следят, чем питается в течение дня их ребенок;
- не считают нужным отслеживать: потратил ли ребенок карманные деньги, деньги на «»питание в школьной столовой» на здоровую пищу или на чипсы, сухарики, конфеты и т.п.

Потому важно сегодня у самих ребят среднего и старшего звена формировать правильные отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Прогнозируемый результат: учащиеся смогут сделать выбор – что лучше правильное питание или нездоровая пища.

ознакомление учащихся о необходимости:

- полноценного питания в подростковом возрасте;
- употребления в пищу доступных и разнообразных продуктов;
- соблюдения режима питания;
- горячих школьных завтраков.

Форма проведения: беседа с учащимися; групповая работа.

Содержание классного часа.**I. Вступительное слово.**

Учитель: Какое пожелание мы всегда адресуем своим родственникам, близким, друзьям?

Конечно же, здоровья! Действительно, как мудро заметил великий комедийный актер Эд Уин: «Богатство и слава – это ерунда, если нет здоровья». О том, что здоровье – самая большая ценность, всякий из нас начинает задумываться, когда его теряет».

Важнейшими факторами сохранения здоровья является правильно организованное питание и здоровый образ жизни.

Для чего человеку нужна еда?.

Учащиеся дают ответ

II. Основная часть.

Особенности питания в подростковом возрасте

Мы неоднократно говорили с вами о том, насколько важную роль играет правильное питание в жизни человека. Детское же питание – вдвойне важный вопрос. Правильно сбалансированное питание должно сопровождать ребенка с младенческого возраста. Сегодняшний наш разговор о питании подростков.

Здоровье подрастающего поколения волнует не только их родителей, но и правительственные круги. Не так давно по приказу Президента была проведена всеобщая диспансеризация школьников, результатами которой стали неутешительные показатели состояния здоровья детей.

Так, выяснилось, что количество хронических заболеваний у всех детей школьного возраста – 290 на одну тысячу человек. При этом чем младше дети, тем меньше болезней, а на одного выпускника средних школ приходится уже 2,2 хронических заболеваний.

Среди заболеваний подростков на первом месте – болезни опорно-двигательного аппарата, на втором – желудочно-кишечного тракта, на третьем – обмена веществ. Многие дети страдают анемией. И надо отметить, что большинство заболеваний непосредственно связано с проблемой питания.

Как это ни печально, в наше время есть дети, которые за неделю не получают даже 100 г фруктов, не говоря уже о недополученном количестве мясных и молочных продуктов. Многие дети не дополучают и другие жизненно необходимые продукты.

Подростковый возраст, который иначе называется пубертатным возрастом, пубертатным периодом или старшим школьным возрастом, - период жизни, продолжающийся в среднем от 10-12 до 15-16 лет у девочек и от 12-14 до 17-18 лет у мальчиков. В это время происходит половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим и психосоциальным развитием, перестройкой функции всех органов и систем. Принято считать, что подростковый возраст продолжается около 5 лет и заканчивается с прекращением бурного роста.

Питание играет важную роль в течении физиологических процессов организма подростка, повышении его сопротивляемости воздействию болезнетворных факторов. С пищей подросток должен получать белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, воду. В норме соотношение между белками, жирами и углеводами должно составлять 1:1:4.

Как правило, рацион младенца, дошкольника и младшего школьника родители могут контролировать практически полностью. К чести наших органов Здравоохранения и Просвещения нужно отметить, что за последние годы значительно изменилось отношение к питанию в дошкольных и школьных учреждениях. Теперь,

отправляя детей в ясли, детские сады и школы, родители могут быть более или менее спокойны, что их любимые чада будут накормлены с учетом определенных норм и правил питания.

С подростками дело обстоит немного иначе. Здесь все гораздо сложнее. Дети взрослеют и постепенно отдаляются от родительского гнезда, а мнение родителей становится для них гораздо менее значимым, чем мнение дворовой или школьной компании. Окружающая среда постоянно подкидывает новые соблазны: широко рекламируемые шоколадные батончики, газированные напитки, даже пиво (на первых порах безалкогольное) предлагаются именно им. И на гастрономические пристрастия тинейджеров оказывают влияние уже не родители, а друзья и подростковые группы.

Конечно же, в такой ситуации проблем с питанием и, как следствие, со здоровьем не избежать. А кто, как не родители, должен позаботиться о здоровье детей, а значит, и об их правильном питании?

Первое и самое важное правило для родителей – следить, чтобы питание ребенка было сбалансированным, регулярным и разнообразным. Подростки нуждаются в большем количестве питательных веществ и энергии, чем дети любой другой возрастной группы. Подростковый период характеризуется бурным ростом, к которому иногда добавляется интенсивная физическая активность. И здесь весьма значительными становятся энергетические и пищевые потребности. И несмотря на то, что обычно к этому возрасту пищевые привычки уже сформировались, подростки нередко игнорируют семейные запреты, более частыми становятся приемы пищи вне дома.

У здоровых и активных подростков обычно хороший аппетит, но порой они просто не осознают, что есть нужно не что попало, а какие-то определенные продукты. Очень важно, чтобы в период созревания они полноценно питались, а не употребляли закуски с высоким содержанием жиров, сахара или соли. Свежие и сушеные фрукты, орехи в качестве закуски полезнее чипсов и сладких батончиков.

Помочь взрослеющим детям грамотно составить рацион должны родители.

Какое питание необходимо подросткам

Рацион питания подростков должен быть здоровым и сбалансированным. Он должен удовлетворять потребности детей в энергии. В рацион должны входить фрукты, овощи и крахмальные продукты, а также умеренное количество продуктов, богатых белком, молоко и молочные продукты. Продукты с высоким содержанием жиров, особенно насыщенных жиров, сахара и соли рекомендуется употреблять лишь в небольших количествах.

В силу активного роста и гормональной перестройки подростки испытывают повышенную потребность в белках. Предпочтительнее белки животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе. Вегетарианство, о котором можно говорить во взрослом возрасте, подросткам категорически противопоказано – следствием может стать железодефицитная анемия.

Нередко подростки испытывают недостаток кальция, что приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и другим нарушениям осанки

у школьников, остеохондрозу и остеопорозу – в более старшем возрасте. Основным источником кальция являются молоко, кисломолочные продукты, особенно творог.

Удельный вес животного белка в рационе детей и подростков школьного возраста должен быть не менее 60% от общего количества белка. Жиры растительного происхождения должны составлять в рационе не менее 30% от общего количества жиров. В рацион включается молочный жир в виде сливочного масла (30-40 г/сутки), сметаны (5-10 г).

Легкоусвояемые углеводы (сахара) должны составлять около 20-30% от общего количества углеводов. Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон - не менее 15-20 г/сутки. Оптимальное соотношение в рационе питания детей и подростков солей кальция и фосфора - не ниже 1,2:1.

В идеале для подростков сохраняется четырехразовое питание. Но очень часто наши дети бегут в школу, не позавтракав, а придя домой со школы, тут же бегут на занятия в кружки и секции, игнорируя тем самым обед. Задача родителей и состоит в том, чтобы проконтролировать своевременный прием пищи.

Завтрак детей должен обеспечивать 25%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 20-25% от суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак подаются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (в небольшом количестве) и т.п.

Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). В завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки. Каши можно чередовать с овощными блюдами (овощным рагу, тушеной капустой, свеклой, морковью в молочном соусе, овощной икрой). Можно готовить смешанные крупяно-овощные блюда (овощные голубцы с рисом, морковные, картофельные, капустные котлеты с соусом, запеканки). В качестве основного горячего блюда может использоваться рыба (припущенная или отварная), отварная детская вареная колбаса и сосиски (колбаски детские), мясные, мясоовощные, мясокрупяные, мясосоевые рубленые кулинарные изделия.

В качестве горячих напитков на завтрак используются чай, чай с молоком, кофейные напитки (без содержания кофе и кофеина), горячие витаминизированные кисели, горячие компоты из свежих и сухих плодов (фруктов), молоко, какао-напиток с молоком, чай из различных видов растительного сырья, напиток из шиповника и т.п. Если в составе завтрака было горячее блюдо, то в качестве напитка можно использовать соки, а также витаминизированные напитки.

Обед, как правило, состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье обязательно давать напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты.

В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные супы, кроме острых. Можно использовать бульоны - куриный, мясной, рыбный - готовить

из них супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками. В питании школьников широко используются вегетарианские и молочные супы.

В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное и отварное мясо, гуляш, мясо по-строгановски (бефстроганов), тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются мясные, мясоовощные, мясокрупяные, мясосоевые рубленые кулинарные изделия. На гарнир дают тушеные овощи, рагу, а также крупяные гарниры. При приготовлении крупяных гарниров следует использовать

разнообразные крупы, в том числе овсяную, гречневую, пшеничную, ячневую, перловую, рисовую, которые являются важным источником многих пищевых веществ (особенно гречневая, овсяная, пшенная).

В рационе питания детей и подростков должны присутствовать молочно-крупяные блюда (каши). Наряду с крупяными гарнирами в питании используются овощные, в том числе сложные овощные гарниры, картофель. Нецелесообразно давать в день более одного крупяного блюда. Поэтому, если, скажем, каша была на завтрак, на обед и ужин подайте что-нибудь другое.

Полдник состоит из двух блюд - молочного напитка и хлебобулочного или мучного кондитерского изделия (выпечки), а также, желательного, третьего блюда - свежих фруктов или ягод.

Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд - запеканки, пудинги и т.п.

Непосредственно перед сном можно дать ребенку стакан кисломолочного напитка (кефира, простокваши, йогурта и т.п.) или молока с хлебом, булочкой, яблоком и т.п.

Учитывая эти нехитрые грамотные рекомендации, родители смогут помочь своему взрослеющему ребенку сделать правильный выбор в питании и остановиться на тех продуктах и блюдах, которые необходимы ему для дальнейшего развития организма.

III. Игра «Меню для школьника».

Учитель: А что значит, по-вашему, правильно питаться?

Класс делится на 3 группы.

Учитель: Каждая группа должна составить меню, включающее завтрак, обед, полдник и ужин. Помните о том, что это должно быть меню для школьника, включающее в себя разнообразные продукты питания.

Каждая группа составляет меню и вывешивает его на доску.

Учащиеся дают оценку работам групп.

В целом меню составлены правильно. А это значит, что мы поработали сегодня не зря.

IV. Подведение итогов.

Учитель. Я вижу, что вы теперь хорошо знаете, как правильно и с пользой для здоровья питаться. Сегодня вы научились составлять рацион питания школьника, следуя которому можно сохранить на долгие годы свое здоровье. Чтобы ваш организм был красивым и здоровым, мы предлагаем всем попить фруктовый сок, богатый витаминами и полезными веществами.

Составляем прогноз оценки здоровья учащихся к 18-летию. Для этого к оценкам “5”, “4”, “3”, “2” подбираются карточки с характеристикой питания и карточки с прогнозом успехов в жизни. (Каждая группа получает комплект карточек.)

“5”	Горячее питание по режиму с соблюдением разнообразного меню Успешное преодоление жизненных трудностей (отличная учёба, хорошая работа, счастливая семья)
“4”	
“3”	Горячее питание нерегулярное, вместо обеда – “перекус”. Возможны проблемы со здоровьем в трудных жизненных ситуациях в самый неподходящий момент.
“2”	Питание без режима, однообразное. Болезни не только желудочно-кишечного тракта, но и других систем. Ограничения в выборе профессии. Питание всухомятку, вместо еды – лакомство. Нет способностей к учёбе, невозможно получить хорошую работу, родить здоровых детей.

- Как вы думаете, какой из полученных вариантов подходит для достижения поставленной в начале урока цели? (Обратить внимание учащихся на фотографии успешных людей).

В конце классного часа учащимся необходимо сделать свой индивидуальный выбор: прикрепить магнит под той оценкой, которую они хотели бы поставить своему здоровью в будущем.