**Курсовой час на тему «Рациональное питание как один из компонентов ЗОЖ»**

**Беляева Е.А.**

**курсовой руководитель ПЦК «Фортепиано»**

**ГОБПОУ «ЛОКИ им. К.Н. Игумнова»**

**Цель:** сформировать у студентов представление о значении рационального

питания как одного из компонентов здорового образа жизни.

**Задачи:**

• дать студентам представление о значении рационального питания в жизни человека.

• раскрыть основные компоненты рационального питания.

• рассмотреть продукты питания, которые оказывают положительную и отрицательную роль на здоровье человека.

• доказать, что правильное питание может улучшить качество жизни

**Контингент:** студенты 1-4 курсов.

**Форма проведения:** беседа с сюжетно-ролевыми играми и проблемными вопросами.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, экран, ручки, буклеты о здоровом питании, презентация «Рациональное питание».

**Место курсового часа в воспитательном процессе учебной группы и ПОО:** курсовой час, отражающий вопросы рационального питания – одно из важных направлений воспитательной работы. Вопросы питания являются предметом обсуждения на каждой сессии Всемирной Организации здравоохранения. Это не только биологическая, но социально-экономическая и даже политическая проблема.

**Содержательный компонент курсового часа**

I. Вступительная часть.

II. Основное содержание:

1. Понятие «Рациональное питание» и его основные компоненты.

2. Работа с тестом

3. Питательные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека.

4. Полезные и не полезные продукты.

5.Рекомендации о здоровом питании.

III. Заключительная часть.

**Ход курсового часа**

**I. Вступительная часть**

На экране – тема курсового часа: **«Рациональное питание как один из компонентов ЗОЖ».**

***Курсовой руководитель*:** Здравствуйте! Наш курсовой час сегодня посвящен одному из компонентов ЗОЖ – рациональному питанию.

Здоровье – это самое главное в жизни. Это - счастье, радость, свобода, труд, спорт и общение с родными и друзьями. Это – сама жизнь.

**II. Основное содержание**

1*.* ***Курсовой руководитель*:** Эпиграф нашей беседы «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть»

С древнейших времен люди поняли огромное значение пищи в жизни человека. В правильном питании видели они источник здоровья, силы, бодрости и красоты.

Существует следующее определение **рационального питания** - это питание

наилучшим образом удовлетворяющее потребности организма человека в энергии и жизненно важных веществах, в конкретных условиях его жизнедеятельности. (Учащиеся записывают определение в тетрадь)

Почему в определении есть уточнение - «…в конкретных условиях»?

Рациональное питание не может быть неким стандартом пригодным для всех

случаев жизни.

***Курсовой руководитель*:** назовите требования к рациональному питанию?

***Ответ студентов*:** полноценность, сбалансированность, разнообразие, регулярность.

***Курсовой руководитель*:** Основные компоненты рационального питания.

ϖ Калорийность рациона должна быть достаточная, но не избыточная

ϖ Включение в рацион витаминов, минеральных веществ, воды

ϖ Четырехразовое питание: Завтрак 25%, обед – 35%, полдник – 15%,

ужин – 25% суточного рациона

ϖ Соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4

2. **Работа с тестом:**

***Курсовой руководитель*:** Давайте сначала выясним, правильно ли мы питаемся? Сейчас нужно ответить на вопросы теста: я задаю вопросы, а вы на них отвечаете.

1. Сколько раз в день вы едите?    А) четыре раза; Б) три раза; В) два раза.

2. Вы завтракаете А) каждое утро; Б) только по выходным;

В) крайне редко, почти никогда.

3. Что вы едите по утрам? А) кашу, йогурт и какой-то напиток;

Б) бутерброды или яичницу с беконом;

В) ограничиваетесь чашечкой кофе или чая.

4. Часто ли вы в течение дня перекусываете? А) стараюсь этого избегать;

Б) пару раз; В) постоянно что-то грызу

5. Как часто вы едите свежие овощи, фрукты, свежие салаты?

А) каждый день и не по одному разу; Б) три-четыре раза в неделю;

В) один-два раза в неделю.

6. А как часто балуете себя пирожными и шоколадками?

А) не чаще раза в неделю; Б) пару-тройку раз в неделю;

В) не могу обойтись без сладостей ни дня.

7. Любите бутерброды с салом и копченой колбаской?

А) почти не притрагиваюсь к такой пище;

Б) иногда с чайком или кофейком не отказываю себе в удовольствии;

В) только на них и живу.

8. Сколько раз в неделю вы едите рыбу? А) два-три раза или больше;

Б) у меня один рыбный день в неделю;

В) раз в две недели, а то и реже.

9. Как часто вы едите белый хлеб и сдобные булочки?

А) раз в день или вообще обхожусь без них; Б) два раза в день;

В) во время каждого приёма пищи.

10. Сколько чашек кофе вы выпиваете в день?

А) одну или вообще не пью; Б) примерно три-четыре;

В) даже не считаю.

11. Прежде чем начать готовить мясное блюдо, вы:

А) убираете практически весь жир; Б) убираете лишний жир, но часть оставляете «для навара» В) оставляете весь жир.

12. Какова ваша средняя доза «вседозволенности» в еде за день?

А) когда хочется, позволяю себе все (любую еду);

Б) максимум – суточная норма; (1:1:4)

В) более чем норма в день (100/100/500).

***Курсовой руководитель*:** А теперь выставляем баллы за каждый ответ: «а» - 2 очка, «б» - 1 очко, «в» - 0 очков.

Подсчитаем очки:

21 - 24 очка. Вы питаетесь грамотно. Ограничивать себя в чем-то у вас нет причин. Старайтесь лишь, чтобы еда была разнообразнее.

16 - 20 очков. Вы - сторонник «золотой середины». Можете и позволить себе лишнего, но потом быстро приводите питание в норму.

0 - 15 очков. Вам необходимо воздерживаться от пищевых излишеств. Иначе неизбежно начнутся серьезные проблемы не только с лишним весом, но и с пищеварительной системой, и по части эндокринологии.

Подсчитайте очки и определите - грамотно ли вы питаетесь?

(***Выслушивает ответы студентов***)

3. **Питательные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека.**

***Курсовой руководитель*:** Пища — это энергетический и строительный материал для нашего тела. Чтобы человек был здоровым, на многие годы сохранил активность, творческую работоспособность, он должен получать достаточное количество необходимых веществ.

Питательные веществав организме человека постоянно расходуются. Они нужны для питания мозга, образования крови, роста костей, развития и укрепления мышц, восстановления кожи, работы сердца, лёгких и других органов. Много питательных веществ тратится на сохранение тепла в теле.

Чтобы организм мог правильно работать, нужно пополнять эти истраченные вещества, а для этого нужно правильно питаться. С пищей организм получает такие сложные органические вещества, как белки, жиры и углеводы.

Не меньшее значение имеют поступающие с пищей витамины, минеральные соли и вода, которые усваиваются организмом в неизменном виде.

Что же касается белков, жиров и углеводов находящихся в пище, то они

прямо не могут быть усвоены организмом. В процессе пищеварения они

расщепляются на более простые и растворимые соединения, которые могут

всасываться, переноситься кровью, усваиваться организмом.

Человек питается растительной и животной пищей.

**Растительная пища** — это хлеб, крупа, картофель, овощи, фрукты,

растительное масло. Все эти пищевые продукты человек получает из

растений.

**Пищевые продукты животного происхождения** — это мясо, яйца, молоко,

сметана, творог, сыр, сливочное масло, рыба.

Сейчас мы более подробно рассмотрим продукты питания,

мы с вами узнаем, где и в каком виде встречаются те или иные вещества.

**Белки** - строительный материал, необходим для построения клеток.

Белки есть как в животной, так и в растительной пище. Белок животного

происхождения содержится в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах.

Растительный белок содержится в растительной пище - в муке, гречневой и

овсяной крупе, в семенах гороха, фасоли.

Белок в пищевых продуктах животного происхождения легко

обнаружить. При нагревании он свёртывается. Если снять скорлупу с

варёного яйца, то хорошо будет виден свернувшийся яичный белок. Если

молоко поставить в тёплое место, то белок молока свернётся и получится

простокваша. Из простокваши делают творог. В твороге много белка.

Много белка и в сыре.

**Жиры** - служат источником энергии

Они бывают растительного и животного происхождения.

Жиры растительного происхождения содержатся во многих продуктах: в

сыре, молоке, яйцах, орехах, семенах подсолнечника.

Животные жиры - в сливочном масле, в говяжьем и свином сале, в

рыбьем жире, в молоке, сливках, сметане.

Организму человека нужны и растительные и животные жиры.

**Крахмал и сахар** – главные источники энергии, содержатся в растительной

пищи. Крахмал содержится в картофеле, муке, в разных крупах.

Сахар — весьма ценный продукт питания. Организму он необходим для

нормальной работы мозга, печени, сердца, мышц. Сахар входит в состав

крови. Но употребление сахара в большом количестве, в виде различных

сладостей, ведёт к образованию в организме жира. Это нежелательно,

особенно для тех людей, которые не занимаются физическим трудом и

спортом. Фрукты и ягоды тоже сладкие. Но фруктовый сахар, который

содержится в арбузах, винограде, яблоках, ягодах, очень полезен. И

употребление его даже в большом количестве не приносит вред.

**Вода** – это основа всех жидкостей в организме, также она содержится во всех

питательных веществах. В среднем человеку требуется ежедневно около двух с половиной литров воды (10—12 стаканов). Но это не значит, что мы должны выпивать за сутки столько чистой воды. Вода попадает в наш организм и тогда, когда мы пьём чай, молоко, едим суп, хлеб, овощи, фрукты, Во всех этих продуктах вместе с питательными веществами содержится вода.

Организм человека всё время теряет воду, она выделяется вместе с

потом, мочой. Во время жары, тяжёлой физической работы, занятий

спортом, когда человек сильно потеет, воды организму требуется больше.

Пить следует немного, не спеша, маленькими глотками. Не пейте воду

содержащие красящие вещества, они раздражают стенки желудка и

негативно действуют на нервную систему.

**Минеральные вещества**

Минеральные соли содержатся во всех пищевых продуктах — овощах,

фруктах, мясе, муке, молоке, твороге, сыре. Если мы сожжём кусочки

сухого хлеба, яблока, мяса, моркови, то останется зола. Зола — это минеральные вещества.

Вместе с пищей в тело человека поступает достаточное количество

минеральных веществ. Однако в пище, особенно в растительной, мало

поваренной соли. Поваренная соль — необходимая составная часть пищи.

Чтобы наш организм получал достаточное количество поваренной соли, мы

подсаливаем пищу.

**Витамины** – поддерживают защитные функции, борются синфекциями.

***Курсовой руководитель*:** «Скажите какие витамины вы знаете?»

***Ответ студентов*:** «Витамин С, А, Д, К и т.д.»

***Курсовой руководитель*:** «А где они находятся?»

***Ответ студентов*:** «В овощах, фруктах, растительной пище»

***Курсовой руководитель:*** *«* Правильно»

Много витаминов содержится в свежих овощах, фруктах, ягодах,

молоке, сливочном масле, рыбьем жире и других продуктах

**Витамин А** содержится в сливочном масле, яичном желтке, моркови,

щавеле. Особенно много витамина А в рыбьем жире. При недостатке

витамина А у человека ухудшается зрение, организм плохо борется с

болезнями. Отсутствие в пище витамина А задерживает рост и развитие

молодого организма.

**Витамина С** много в сырых овощах, фруктах, ягодах. Отсутствие в

пище витамина С вызывает болезнь, которая называется цингой. Люди,

больные цингой, слабеют, ощущают боль в мышцах рук и ног, дёсны у них

распухают, из дёсен течёт кровь, выпадают зубы. Чтобы не болеть цингой,

надо употреблять в пищу свежие овощи (лук, помидоры), ягоды и фрукты

(чёрную смородину, лимоны, апельсины).

**Витамин D** содержится в рыбьем жире, яичном желтке, печени.

Отсутствие в пище витамина D вызывает у маленьких детей болезнь рахит.

Для получения достаточного количества витаминов нужно употреблять в

пищу больше свежих овощей и фруктов, квашенную капусту, черную

смородину, некоторые овощи лучше запекать.

Чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества,

нужно употреблять в пищу разные продукты — мясо, масло, рыбу, яйца,

сыр, молоко, творог, хлеб, крупы, овощи, фрукты т.е необходимо соблюдать

основы рационального питания.

4. **Все ли продукты являются полезными?**

***Курсовой руководитель*:**

Задание: Разделите ниже перечисленные продукты на две группы: полезные и вредные (*студенты пишут на листочках*)

Запеченный картофель, цыпленок-гриль, овощные и фруктовые нектары, соки, обезжиренные молочные коктейли ,чизбургеры, гамбургеры, жареный цыпленок ,кофе, чай, пепси-кола, лимонад, кока-кола, орехи, воздушный поп-корн, пицца с грибами, овощами, макароны с сырным соусом, жареные овощи, морепродукты, шпинат, фрукты: абрикосы, бананы, апельсины,

пицца с жирным сыром, колбасой, мясом, грейпфрут, груши, картофельные и сырные чипсы, поп-корн в масле, запеченные паровые овощи, птица, морепродукты, макароны с оливковым маслом или томатным соусом.

Итак, какие из наших продуктов являются нашими друзьями, а какие врагами? (Приложение 1)

Для здоровья нам нужна лишь полезная еда!

Теперь мы знаем, какие продукты являются для нас полезными .

5.**Рекомендации о здоровом питании.**

1. Потреблять разнообразные продукты. При приеме пищи есть хлеб,

крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.

2. Несколько раз в день есть овощи и фрукты (500 г в день). Предпочтение

отдавать продуктам местного производства.

3. Ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким

содержанием жира и соли: кефир, кислое молоко, сыр, йогурт.

4. Можно заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира

на бобовые, рыбу, птицу, яйца, нежирные сорта мяса.

5 .Ограничить потребление «видимого» жира в кашах и бутербродах,

выбирать мясомолочные продукты с низким содержанием жира.

6 .Ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий,

сладких напитков, десерта.

7. Общее потребление поваренной соли – 1 чайная ложка в день. Дефицит

йода восполняется йодированной солью.

**III. Заключительная часть.**

***Курсовой руководитель*:** Наш курсовой час подошел к концу, мы надеемся, что вы будете беречь свое здоровье, соблюдать все правила здорового образа жизни, питаться правильно.

Список использованной литературы:

1. Андреев Ю.А. Новые Три кита здоровья. - М.: Феникс. 2009. - 350 с.

2. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. - М.: Медицина. 2010. - 156 с.

3. Горохов В.А., Горохова С.Н. Лечебно-сбалансированное питание - путь к здоровью и долголетию. - СПб.: Питер. 2011. - 278 с.

4. Дрожжина Н.А. Особенности формирования пищевого поведения в студенческой среде /Дрожжина Н.А., Максименко Л.В. // Вопр. диетол. - 2012. - Т.2, № 2. - С.27.

5. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие. - М.: ФЛИНТА; 2009. - 559 с.

6. Здоровое питание.В.Н. Шилов, В.П. Мицьо. - М.: Парус, 2011. - 224 с.

7. Королев А.А. Гигиена питания: Учебник для студентов высших учебных заведений Изд.2-е, перераб., доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2007. - 528 с.

8. Питание как фактор формирования здоровья студентов /Г.П. Пешкова, В.С. Бердина, С.И. Ворошилин и др. // Матер. XIV Всерос. конгр. диетологов и нутрициологов с междунар. участием. - 2010. - С.66.

9. Позняковский В.М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза пищевых продуктов. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2012. - 350 с.

10. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. - М.: "Кристина и Ко", 2012. - 234 с.

**Приложение 1**

**Полезные продукты Вредные продукты**

**Запеченный картофель цыпленок-гриль**

**фрукты: абрикосы, бананы, кофе**

**апельсины, грейпфрут, груши чизбургеры**

**запеченные паровые овощи гамбургеры**

**морепродукты жареный цыпленок**

**птица чай**

**шпинат пепси-кола**

**орехи жареные овощи**

**овощные и фруктовые нектары картофельные и сырные чипсы**

**макароны с оливковым маслом лимонад**

**соки поп-корн в масле**

**пицца с грибами, овощами пицца с жирным сыром, колбасой,**

**мясом**

**поп-корн в масле, жареные овощи**