

## Сценарий мероприятия «Рациональное питание»

Ведущий. Здравствуйте, снова в эфире передача «Азы безопасности»

Ведущий. И сегодня нашей темой будет рациональное питание.

В Помогут нам в этом разобраться наши гости – лекторская группа учеников 7в класса

В Для зрителей, сидящих здесь, в зале, мы проведем игру на звание лучшего игрока.

1 ученик. Стремление людей вести здоровый образ жизни, увеличить свою работоспособность и долголетие привело к тому, что в последнее время очень много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов ЗОЖ. Правильное, научно обоснованное питание – это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

2 ученик. Это сейчас человек за продуктами идет в магазин. А в самом начале своего развития люди, как и другие приматы, питались лишь растительной пищей. Тип видовой пищи является определяющим в живой природе. Человек – существо плодовоягодное. Его видовой пищей являются плоды (ягоды, злаковые, орехи, семена, клубни и т.д.) – те части растений, где высокая концентрация питательных веществ. Менялся на Земле климат, менялся и рацион питания человека. Исторически сложился смешанный рацион питания с преобладанием растительных компонентов. Современный же «благополучный» рацион городского жителя строится на пище, содержащей мало витаминов, на излишнем употреблении колбас, консервов, сливочного масла, концентрированных соков, по принципу «пожирнее да послаще».

В. Спасибо, дорогие гости. Вот здесь-то мы и проверим, насколько внимательны наши зрители. Предлагаем вам, дорогие зрители, принять участие в работе с таблицей.

В. Задание 1 Найдите в таблице ответ на вопрос: Чем отличается современное питание от питания более раннего периода?

Ответ: такой рацион - это не соответствующее природе человека высококалорийное, избыточное питание, содержащее в 40! раз больше, чем раньше, жиров; намного больше сахара и соли, но значительно меньше, чем в прошлом, пищевых волокон (крахмал, клетчатка) и микроэлементов.

Музыка

Все правильно ответившие участники получают зеленый жетон (правильность ответа проверяется ведущими по слайду)

В. Продолжим нашу беседу, пожалуйста. слайд

Ученик 3. Несвойственное человеку питание сопровождается заболеваниями. Многие болезни пищеварительного тракта поначалу были болезнями богачей, потому что только им были доступны лакомства. Сейчас масштабы переизбытка таковы, что нашу цивилизацию называют «цивилизацией двойных подбородков». В последнее время отмечен рост тяжелых заболеваний пищеварительного тракта, в т.ч. и раковых.

Рассказ про Кока-колу начинается с музыки-рекламы

Ученик 4. Кока-кола

В. Хочу задать вопрос гостям. Интересно, а существуют ли какие-нибудь системы питания?

Ученик 5. В настоящее время существуют разные системы питания.

Теория сбалансированного питания (калорийно-белковая). Суть ее в том, что приход энергии в калориях с пищей должен быть равен расходу. А источником калорийности пищи являются белки, жиры и углеводы.

Ученик 6. Теория видового питания (один из основоположников швейцарский врач Бирхер-Беннер). У каждого вида живых организмов свое видовое питание. Видовая пища для своего переваривания требует гораздо меньше затрат. Все живые организмы приспособлены к перевариванию строго определенной пищи для восполнения собственных затрат энергии. В основе видового питания лежит использование продуктов, сохранивших свои естественные биологические свойства (травы, фрукты, овощи, зерновые, крупы, плоды, ягоды)

Ученик 7. Теория раздельного питания (один из основоположников американский врач Герберт Шелтон). Смысл ее заключается в том, что белки, жиры и углеводы имеют разный химический состав и перевариваются по-разному, т.е. смешанная пища в организме не будет переработана и от нее не будет пользы. Например, белковую пищу рекомендуется есть отдельно от углеводсодержащей (мясо отдельно от картошки) и т.д.

Есть еще много различных подходов к системе питания человека, но до сих пор нет единого мнения по этому поводу. Поэтому значительную роль играет индивидуальный выбор системы питания

В. Скажите, пожалуйста, какие вещества поступают в организм человека с пищей?

Ученик 8. Белки - обязательная составная часть всех клеток. Состоят из атомов С, Н, О, N, которые образуют аминокислоты, из остатков молекул которых и строятся белки. Животные в процессе эволюции утратили способность синтезировать некоторые аминокислоты, поэтому они теперь называются незаменимыми. Человек нуждается в их постоянном поступлении и получает их в готовом виде с пищей. Незаменимые аминокислоты содержатся в молочных продуктах, яйцах, рыбе, мясе и бобовых культурах (в т.ч. в сое). В пищеварительном тракте белки распадаются до аминокислот, которые всасываются в кровь и попадают в клетки. В клетках из них строятся собственные белки, характерные для данного организма.

В. А какую роль играет мясо?

Ученик 9. Мясо – важный продукт питания человека, т.к. содержит незаменимые аминокислоты и имеет высокую энергетическую ценность, оно особенно необходимо в период активного роста человека. Мясо содержит и белки, и жиры, и микроэлементы, и даже углеводы, только в малом количестве. Но оно становится пригодным лишь после кулинарной обработки, в процессе которой все естественные его свойства убиваются и организму приходится тратить много энергии на переваривание мяса.

В. Продолжим разговор о веществах, поступающих с пищей

Ученик 10. Жиры – бывают твердые и жидкие, растительные и животные, состоят из атомов С, Н, О. В пищеварительном тракте расщепляются до глицерина и органических кислот. Это главные из веществ, с помощью них организм запасает энергию. Когда жира употребляется больше, чем нужно организму, он откладывается в жировых клетках. Если этот процесс идет интенсивно, то человек поправляется (становится тучным).

Ученик 11. Углеводы. Состоят из атомов С, Н, О. Содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах, фруктах, овощах. По химическому составу бывают простые (глюкоза, фруктоза, лактоза) и сложные (крахмал, целлюлоза, гликоген). Игрют роль аккумуляторов энергии, необходимых для жизнедеятельности клеток организма. Эта энергия накопилась в углеводах в процессе их фотосинтеза из углекислого газа и воды на свету в зеленых частях растений. Мы получаем углеводы из зерновых, бобовых, картофеля, риса, фруктов и овощей. Специалисты считают, что 60% потребности людей в энергии должны обеспечиваться углеводами.

Если ощущается недостаток углеводов, то начинают сгорать жиры, а потом и белки, организм истощается. В день человек должен получать не менее 500 г углеводов.

Ученик 12. Витамины – органические вещества, необходимые для нормального роста, развития и обмена веществ. Человек получает их только с пищей, сам вырабатывать не может.

Минеральные компоненты - служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей, необходимы для свертывания крови, синтеза белков, мышечного сокращения и проницаемости клеточной мембраны. Поступают в организм только с пищей. Делятся на два класса: макро- и микроэлементы.

Ученик 13. Вода – наиболее важное вещество, составляет две трети массы организма. Вода является главным компонентом всех биологических жидкостей в организме, служит растворителем питательных веществ и шлаков, участвует в регуляции температуры тела и поддержании кислотно-щелочного равновесия, во всех протекающих в организме химических реакциях.

В. Делаем вывод: с пищей в организм человека поступают белки, жиры, углеводы, минеральные соли, вода. Все эти вещества в организме, как в огромном химическом котле, претерпевают изменения, в результате которых человек получает энергию, думает, дышит, растет.

Ученик 14. Но человек – единственное существо на Земле, которое свою пищу подвергает химической или термической обработке. Химической – потому что добавляет вещества, которые помогают продуктам долго храниться; придают им нужный вкус, цвет и запах, термической – потому что за долгие годы научился пищу варить и жарить. Поэтому, чтобы еда все-таки приносила пользу, надо стараться соблюдать некоторые простые правила:

- надо помнить, что при варке пищи при температуре 100°C белки и витамины практически разрушаются.

В. Т.е., если положил дольку лимона в кипяток, то витамин С улетучился, и просто пьешь чай с лимонным вкусом!

В. Представь себе!

Ученик 14. И еще: жареной пищей не рекомендуется злоупотреблять, т.к. при жарке сам жир превращается во вредные вещества. Уж если жарить, то надо постоянно добавлять новую порцию масла, а старую выливать.

В. Понятно, шашлычков теперь с удовольствием не поешь, будешь думать – стоит ли?

Ученик 15. Да, правильно питаться – это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все необходимые питательные вещества.

Рациональное питание - это разнообразное питание с учетом наследственности человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей природной среды. Потому что правильное питание позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал.

В. Спасибо, наши дорогие гости, занимайте места в зале, а мы прервемся на музыкальную паузу.

В. Задание 2. Теперь сами учащиеся назовут известные им правила питания, и получат зеленые жетоны за правильный ответ

Возможные ответы:

-сократить употребление мяса и животных жиров (сало, сливочное масло) до 30-50 г в день

- не стоит заменять мясо колбасой и сосисками (их пищевая ценность невелика, но в них много вредных добавок)
- чаще кушайте морковь, капусту, яблоки, любые другие овощи и фрукты
- больше употребляйте растительных масел
- каша – одно из главных блюд
- не забывайте о хорошей физической нагрузке, которая сохраняет тонус кишечника и повышает иммунитет
- будьте разумны в подборе продуктов, учитывая свои индивидуальные особенности
- относитесь к еде с уважением
- получайте удовольствие от каждого съеденного кусочка
- тщательно пережевывайте пищу
- не следует обсуждать дела и проблемы за едой
- не смотрите телевизор (а также радио, компьютер и т.д.), не читайте во время еды
- перед едой необходим отдых, надо отключиться от проблем
- перед едой лучше прогуляться и принять душ
- не переедайте
- пить лучше за 15-20 минут до еды
- продумай все как следует, ведь питаться как попало – привычка не из лучших!

## Музыка

В.Все учащиеся с зелеными жетонами начинают игру за звание лучшего игрока. Правила простые : не ответивший участник – выбывает, за правильный ответ получает синий жетон.

Ведущие по очереди задают вопросы и раздают жетоны.

1 тур «Вопрос-ответ»

Исторически сложившийся тип питания человека?

Ответ: смешанный с преобладанием растительной пищи

Главная функция углеводов?

Ответ: Играют роль аккумуляторов энергии

Главная функция жиров?

Ответ: с помощью них организм запасает энергию

Главная функция белков?

Ответ: строительная (расщепляются до аминокислот, из остатков которых строятся собственные белки)

Зачем нужны витамины?

Ответ: для нормального роста, развития и обмена веществ организма

Что надо употреблять в большем количестве: белки, жиры или углеводы?

Ответ: углеводы

Что практически не разрушается при варке пищи: белки, жиры или витамины? Ответ: жиры

Помогает ли пищеварению физическая нагрузка?

Ответ: да

Помогает ли пищеварению просмотр телевизионных программ, работа за компьютером, чтение книги?

Ответ: нет

Назовите 4 макроэлемента, которые организм получает со всеми видами пищи.

Ответ: углерод, водород, кислород, азот

В следующий тур проходят только те участники, у которых есть синие жетоны.

В. 2 тур. Отгадай кроссворд «Наша пища». Кроссворд раздается каждому, вышедшему

во 2 тур. Желтый жетон получает тот игрок, кто успел отгадать больше всего слов.

Дополнительный жетон получит игрок, который расскажет, зачем нужны вещества, записанные по горизонтали.

В. 3 тур. Главный вопрос

Зачем нужна вода в организме? На этот вопрос отвечает отдельно каждый учащийся, вылетает тот, у кого нет ответа (принимается любой правильный ответ). За каждый правильный ответ игрок получает красный жетон.

Ответы:

- входит в состав всех биологических жидкостей в организме
- служит растворителем питательных веществ и шлаков,
- участвует в регуляции температуры тела
- участвует в поддержании кислотно-щелочного равновесия
- участвует во всех протекающих в организме химических реакциях.

Определяется победитель.

Награждаются участники и победители.

