

# **«Правильное питание – залог здоровья»**

(лекторий для родителей и учащихся)

2021- 2022 учебный год

## **Оглавление:**

1. Введение: проблема правильного питания.
2. Основная часть:
  - 2.1 зачем нужно питаться;
  - 2.2 сбалансированное питание;
  - 2.3 как решается проблема правильного питания в ОГБОУ «Школа-интернат №26»
3. Заключение: перспективы работы.
4. Литература.

## **1. Введение: проблема правильного питания**

Древним римлянам принадлежит мудрое изречение: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Действительно, питание - одна из основных потребностей организма, так как пища дает вещества для построения клеток, тканей, органов, а также энергию, необходимую для их жизнедеятельности. Вместе с тем превращение еды в самоцель вредно. Систематическое переедание и голодание ведет к нарушениям деятельности желудочно-кишечного тракта, а также к расстройствам обмена веществ с нарушением массы тела, что является фактором риска различных заболеваний. Питание играет важную роль в поддержании физического и психического здоровья, в обеспечении нормального эмоционального состояния. Индивидуальные потребности в пище различны. Даже при выполнении одной и той же работы и при одинаковом самочувствии разные люди потребляют неодинаковое количество пищевых продуктов. Связано это с различной степенью усвояемости питательных веществ в пищеварительном тракте, а также с различной интенсивностью обмена веществ.

Практически всю историю человек вел жестокую борьбу с голодом, и в наши дни во многих странах Азии, Африки, Латинской Америки наблюдается нехватка продуктов питания, а местами настоящий голод, от которого ежегодно гибнут сотни тысяч людей. Вместе с тем в развитых странах, согласно данным Всемирной организации здравоохранения, избыточная масса тела наблюдается примерно у четвертой части населения земного шара. Ожирение распространено и в нашей стране, причем страдают им как взрослые, так и дети. Среди школьников оно наблюдается у 10-15%, у девочек примерно в 1,5 раза чаще, чем у мальчиков.

Каждый человек знает, что пища необходима для нормальной жизнедеятельности организма. Проблема правильного, рационального питания очень актуальна и на современном этапе, особенно питание школьников. Врачи утверждают, что полноценное питание рациональное питание - важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей еще и необходимое условие роста и развития.

В связи с этим в нашей школе разработана комплексно - целевая программа организации и развития школьного питания.

**Цель которой**

- Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск

новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием;

**Через задачи:**

- Обеспечение бесплатным питанием категорий учащихся, установленных администрацией города,
- Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся,
- Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы,
- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания,
- формирование ценностного отношения к своему здоровью,
- раскрыть влияние питания на здоровье школьника,
- формирование основ культуры питания среди учащихся и их родителей,
- пропаганда полноценного здорового питания, через проведение систематической разъяснительной работы среди родителей и обучающихся о необходимости горячего питания.

## 2.1. Зачем нужно питаться

Правильное питание необходимо для обеспечения нормального кроветворения, нормального иммунитета, высокой работоспособности, нормального зрения, нормального полового развития, нормального состояния кожных покровов.

В течение всей жизни в организме человека непрерывно совершается обмен веществ и энергии. Источником необходимых организму строительных материалов и энергии являются питательные вещества, поступающие из внешней среды в основном с пищей. Если пища не поступает в организм, человек чувствует голод. Но голод, к сожалению, не подскажет, какие питательные вещества и в каком количестве необходимы человеку. Мы часто употребляем в пищу то, что вкусно, что можно быстро приготовить, и не задумываемся о полезности и доброкачественности употребляемых продуктов. В отношении к пище для нас имеет значение: вкусно - невкусно, эстетично - не эстетично, полезно - вредно.

Сознательное отношение к питанию предполагает, что человек руководствуется при приеме пищи не только аппетитом, но также и требованиями гигиены питания. Дело в том, что ощущение голода обманчиво. Многие полные люди постоянно испытывают голод, даже только что поев. Характерно, что в еде они предпочитают наиболее калорийные продукты - макароны, пироги, печенье, торт и т.д.- как раз то, от чего им следует воздерживаться, поскольку именно эти продукты в наибольшей степени способствуют накоплению избыточной массы тела. Полные люди должны постоянно, с помощью домашних напольных весов, следить за своей массой, и при ее увеличении немедленно принимать меры: ограничивать количество пищи, исключать из рациона наиболее калорийные продукты. Вместе с тем полностью лишать себя пищи, даже на время, не следует: это вызывает слабость, повышенную утомляемость, снижение работоспособности. Следует лишь исключить из рациона наиболее калорийные (жирные, сладкие, мучные) блюда, уменьшить общее количество пищи и, что существенно, количество выпиваемой воды: неумеренное ее потребление тоже способствует накоплению избыточной массы тела. Напротив, при ограниченном поступлении жидкости в организме людей с избыточной массой тела происходит усиленный распад жиров, и это способствует снижению массы тела, улучшению обмена веществ, не сопровождаясь ощущением слабости и снижением работоспособности.

В течение всей жизни в организме человека непрерывно совершается обмен веществ и энергии. Одни вещества в процессе биосинтеза создаются,

другие распадаются. Кроме того, что человек постоянно затрачивает энергию на работу мышц, внутренних органов, наконец, на биосинтез новых белков, гормонов, ферментов, на образование новых клеток и других структур. Чем больше человек затрачивает энергии, скажем, на мышечный труд, чем интенсивнее в организме идут процессы восстановления, тем в большем количестве пищи он нуждается. На рост и развитие тоже расходуется энергия. Чем интенсивнее рост ребенка, тем в большем количестве пищи он нуждается.

Энергетической ценностью обладают не все пищевые вещества. Вода и минеральные соли, витамины не могут быть использованы организмом для энергетических нужд. Но эти вещества необходимы для синтеза нужных веществ, для осуществления регуляторных функций, наконец, для поддержания постоянства внутренней среды. Для успешного переваривания пищи нужны и такие вещества, которые не могут быть до конца переварены и использованы организмом. Почти не переваривается в ЖКТ клетчатка и многие другие соединения. Но без них нарушается нормальная функция пищеварительного аппарата.

Во-первых, потому, что эти вещества служат для питания микробов, полезных для человека; во-вторых, потому, что грубая пища является мощным раздражителем, стимулирующим рефлекторную деятельность кишечника. На что же расходуется энергия, потребляемая при основном обмене (состояние покоя): 26%- на долю печени, 26%- на работу расслабленных мышц, 18% - на мозг, 9%- на сердце, 7%- на почки, 14%- на остальные органы. Естественно, энергозатраты возрастают при нагрузках. Вместе с повышением энергозатрат усиливаются и процессы окисления, выделения продуктов распада, а они связаны с интенсивностью кровообращения, и, в частности, с повышением частоты сердечных сокращений.

Тип деятельности	Расход энергии, Ккал / час
сон	50
Отдых лежа без сна	65
Чтение вслух	90
делопроизводство	100

Домашняя работа	120- 240
Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег « трусцой»	360
Ходьба на лыжах	420
плавание	180- 400
Езда на велосипеде	210-540
Катание на коньках	180- 600

Таким образом, энергозатраты организма зависят от:

- пола, возраста, физической активности, профессии, состояния здоровья.

Человек нуждается в смешанной пище: примерно 1/3 получаемых белков должна быть животного происхождения, а 1/3 жиров - растительного происхождения. Белки животной пищи усваиваются примерно на 97%, растительной на 85%, смешанной - на 92%. Чем разнообразнее пища, тем она лучше усваивается. Пища должна быть экологически чистой, содержащей достаточное количество необходимых организму питательных веществ.

Время от времени появляется какое-либо новомодное представление о вреде то сахара, то соли, то мяса, то белого хлеба, то продуктов, содержащих большое количество холестерина. Если свести воедино все эти «рекомендации», выяснится, что вредно вообще есть что- либо, кроме черного хлеба, и пить что- либо, кроме воды. Однако многовековой опыт человечества отобрал все самое ценное в пище, что может быть полезным для организма, и не стоит всерьез воспринимать эти противоречивые модные теории питания (вегетарианцы, сыроеды и т. д.).

Взрослые, не знакомые с требованиями гигиены питания, склонны перекармливать детей и подростков. Постоянно им кажется, что их ребенок мало ест, даже если он бодрый и активный, что он слишком худой. Порою они прибегают к уговорам, просьбам и даже наказаниям, чтобы заставить учащегося есть столько, сколько считают нужным они. Предполагается, что человек должен в отношении к еде исходить из требований окружающих, а

не руководствоваться собственным аппетитом. В результате у ребенка развивается невротическое отношение к еде. Прием пищи в этом случае происходит в обстановке скандалов и протестов. У наиболее возбудимых детей развивается так называемая невротическая рвота: ребенок проглотил все, что захотели родители - его насильно усадили за стол, натолкали в рот пищи, а затем, встав из-за стола, «выдал» ее обратно. Возникает новое основание для паники, уже не в связи с «плохим» аппетитом, а в связи со рвотой, которая очень быстро становится привычной, сопровождающей каждый насильственный прием пищи. К подростковому возрасту острота этих противоречий постепенно сглаживается, так как у подростка больше сил и возможностей для противодействия этой вредной опеке.

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, следует разрабатывать рацион питания. Рекомендации по рациону питания в разном возрасте различны. Развивающийся организм требует значительно больше пищи на единицу массы, чем организм взрослого человека; в преклонном возрасте, в связи с инволютивными процессами, уменьшением видов деятельности, требующих большой затраты энергии, количество пищи должно быть меньше, чем в зрелом. При этом в любом возрасте питание должно быть сбалансированным: количество потребляемой пищи должно соответствовать энергетическим затратам человека:



## 2.2 Сбалансированное питание

Сбалансированное питание:

1. Белки- 10- 15% ( животные и растительные)
2. Жиры- 15-30% ( насыщенные, поли- , моно- насыщенные)
3. Углеводы- 55-75% ( сахара, сложные углеводы).

**Белки** - основной строительный материал организма, **жиры** - энергоемкие и служат растворителями витаминов А, Д, Е, К; **углеводы** - основной топливный материал, **минеральные вещества и витамины**-способствуют обмену веществ.

Рациональное питание способствует долголетию и высокой работоспособности. Рацион питания должен отвечать следующим требованиям:

1. Обеспечивать постоянство массы тела.
2. Соответствовать возрастным нормам человека данного телосложения.
3. Покрывать все энергетические траты, включая необходимые виды деятельности.

Надо знать, сколько килоджоулей было потрачено и сколько пищи необходимо съесть, чтобы компенсировать израсходованную энергию. Если в день взрослый человек расходует на 1 кг массы тела 100,56 кДж энергии, то подросток- 142,6 кДж. В среднем общий обмен подростка составляет 209,5-272,35 кДж на 1 кг массы тела в сутки.

4. Обеспечивать нормальную работу органов пищеварения.
5. Содержать все необходимые питательные вещества в нужном ассортименте.
6. Правильно сочетать высококалорийные и низкокалорийные продукты.

продукт	ккал		
молоко	59	карамель	350-400
сметана	294	шоколад	540
Творог жирный	226	мармелад	290-310
Сыр плавленый	270- 340	халва	510
Сыр твердый	350- 400	варенье	240-280
Масло сливочное	748	Колбаса, сосиски	260

Масло растительное	898	Колбаса полукопченая	370-450
овощи	10- 40	Яйцо (2 шт.)	157
картофель	83	сельдь	234
фрукты	10- 50	Консервы в масле	220-280
Компот, сок	50- 100		
Консервы в томате	130- 180		
рыба	70- 106		
говядина	267		
свинина	560		
куры	160		
Хлеб ржаной	190		
Хлеб пшеничный	203		
сдоба	250- 300		
сахар	374		

7. Соблюдать санитарно-гигиенические правила приготовления и приема пищи (режим питания).

Учащимся следует принимать пищу 4 – 5 раз в день: первый завтрак дома, второй завтрак в школе, обед, полдник, ужин - не позже, чем за 1,5 часа до сна. Основное требование гигиены питания - прием пищи в строго определенное время. 25% всего суточного рациона употребить на завтрак (10- 15% - 1-й, 15-35% - 2-й), 35- 40%- на обед, 5-10%- полдник, 20- 30%- на ужин. Благодаря этому пища лучше усваивается, меньше вероятность развития желудочно - кишечных заболеваний.

Пища по возможности должна быть свежеприготовленной и обладать приятным запахом, вкусом и внешним видом. Необходимо иметь в виду, что внешний вид, а также обстановка, в которой происходит прием пищи, очень важны для хорошего ее усвоения.

Для того, чтобы пища лучше усваивалась, следует начинать еду с тех блюд, которые оказывают наиболее выраженное сокогонное действие (салаты, бульоны). Во время еды не следует отвлекаться, заниматься каким-либо посторонним делом, так как это снижает аппетит и ухудшается усвоение питательных веществ. Не следует непосредственно перед приемом пищи есть сладкое, так как при этом аппетит тоже снижается. Питание преимущественно бутербродами, без горячих блюд, вредно, так как эта пища неполноценна по составу и к тому же раздражает желудок, способствуя развитию хронического воспаления его слизистой оболочки - гастрита.

При употреблении пищи наскоро, второпях ухудшается ее переваривание, и более грубые ее частицы, поступая в желудок, раздражают его слизистую оболочку. Кроме того, при еде наспех ухудшается отделение пищеварительных соков, и усвояемость пищи ухудшается. Важно также учитывать, что тщательное пережевывание пищи укрепляет десны и зубы, развивает весь костно - мышечный жевательный аппарат. При нерегулярном питании, когда человек периодически пропускает прием пищи, выделяющийся в привычное время желудочный сок скапливается в желудке и раздражает его стенку, что может вести к ее воспалению. Кроме того, при таком питании человек периодически принимает сразу очень большой объем пищи, а это ведет к перегрузке желудочно - кишечного тракта и ухудшению его деятельности, к возникновению вредных процессов гниения и брожения в кишечнике. Слишком горячая пища раздражает, обжигает слизистую оболочку пищевода и желудка, что может вести к ее хроническому воспалению. Вредна и холодная пища. Острая пища (горчица, уксус перец ) раздражает слизистую оболочку пищевода и желудка, а также вредно действует на печень. Эти продукты нельзя употреблять детям и подросткам. Прием пищи на ночь нарушает сон. Кроме того, при этом усиливается склонность к накоплению избыточной массы тела. Поэтому ужин должен включать преимущественно легко перевариваемую молочно-растительную пищу, с малым содержанием белка и жиров.

Организация питания учащихся должна быть четкой и продуманной и исключать спешку. Охват питанием в школе должен быть полным. Соблюдение правил поведения в школьной столовой столь же необходимо, как и в учебных помещениях. Это касается чистоты, порядка, уважительного отношения учащихся к продуктам и условиям приема пищи.

8. соблюдать правила здорового питания:

- потреблять разнообразные продукты, при приеме пищи есть хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель;
- несколько раз в день есть овощи и фрукты;
- ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли;
- можно заменить мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца, нежирные сорта мяса;
- ограничить потребление « видимого» жира в кашах, бутербродах;
- ограничить потребление сахаров (кондитерских изделий);
- общее потребление поваренной соли- 1 чайная ложка в день;

- дефицит йода восполняется йодированной солью.
- Модель здорового питания, пирамида дневного потребления:



### 2.3. Как решается проблема правильного питания в ОГБОУ «Школа-интернат №26»

В нашей школе, заинтересовавшись этой проблемой, было решено создать инициативную группу по контролю за горячим питанием школьников, которая бы занималась вопросом питания школьников. Наша группа работает всего шесть месяцев.

В нее вошли

Председатель – Ребрикова Л.В.;

Члены комиссии:

Калинина И.В., Гуторова Г.В., Пронина И.В., Куренкова О.Е.

Председатель бракеражной комиссии по питанию – дежурный администратор;

Члены комиссии: Гайкова Н.И. - старшая медсестра; Прокофьева В.С. – зав.производством.

В нашей школе обучается 257 человек. Ежедневно приобретают горячие питание все 257 учащихся.

В нашей школе на данный момент это составляет более 100 % охвата горячим питанием школьников.

В декабре 2021 года мы провели анкетирование учащихся по вопросам организации горячего питания.

Анкетирование проводилось в декабре 2021 года среди учащихся 1-11 классов и их родителей.

В школе – интернате обучалось 254 учащихся. В опросе приняло участие 231 учащийся совместно с родителями, что составляет 91% от общего количества учащихся 1- 11 классов школы. В ходе анкетирования было выявлено следующее:

№ п/п	Вопрос	Вариант ответа	Ответ
1	Удовлетворяет ли Вас система организации горячего питания в школе?	Да	231
		Нет	-
		Затрудняюсь ответить	-
2	Удовлетворяет ли вас санитарное состояние школьной столовой?	Да	231
		Нет	-
		Затрудняюсь ответить	-

3	Питаетесь ли вы в школьной столовой?	Да	231
		Нет	-
3.1	Если нет, то по какой причине?	Не нравится	-
		Не успеваете	-
		Питаетесь дома	-
4	В школе вы получаете:	2 – разовое горячее питание (завтрак + обед)	115
		3 – разовое горячее питание (завтрак + обед + полдник)	96
		6 – разовое горячее питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин)	20
5	Наедаетесь ли вы в школе?	Да	231
		Иногда нет	-
		Нет	-
6	Хватает ли продолжительности перемены для того, чтобы поесть в школе?	Да	231
		Нет	-
7	Нравится питание в школьной столовой?	Да	231
		Нет	-
		Не всегда	-
7.1	Если не нравится, то почему?	Невкусно готовят	-
		Однообразное питание	-
		Готовят нелюбимую еду	-
		Остывшая еда	-
		Маленькие порции	-
		Иное	-
8	Посещаете ли группу продленного дня?	Да	116
		Нет	115
8.1	Если да, то получаете ли полдник в школе или приносите из дома?	Получает полдник в школе	116
		Приносит из дома	-
9	Устраивает меню школьной столовой?	Да	231
		Нет	-
		Иногда	-
10	Считаете ли питание в школе здоровым и полноценным?	Да	231
		Нет	-
11	Ваши предложения по изменению меню:	-	

12	Ваши предложения по улучшению горячего питания в школе:	-
----	---	---

Выводы:

- 100 % из 231 человек опрошенных учащихся и их родителей считают питание в школе здоровым и полноценным;
- 100 % из 231 человек опрошенных учащихся и их родителей удовлетворяет система организации питания в школе;
- В целом все опрошенные (231 человек) считают положительной работу школы по организации питания.

### 3. Заключение: перспективы работы

Итак, проблема правильного и полноценного питания всегда волнует человечество. Ведь несоблюдение элементарных правил и норм может привести к серьезным заболеваниям. Нарушение режима питания оказывает отрицательное влияние на многие органы и системы организма:

- редкие приемы пищи возбуждают аппетит, угнетают функцию щитовидной железы, вызывают застой желчи;
- избыток насыщенного жира способствует развитию злокачественных новообразований, повышению артериального давления, развитию атеросклероза, заболеваниям желчного пузыря;
- избыток поваренной соли разрушает сосуды и слизистую оболочку желудка, ведет к развитию гипертонической болезни;
- недостаток в пище витаминов и микроэлементов приводит к нарушению обмена веществ.

Правильное питание в нашей жизни играет очень важную роль. Надо ли доказывать, что правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы! Но какое именно питание можно назвать правильным, здоровым - тут, как говорится, сколько людей, столько и мнений. Новые теории рационального питания появляются чуть ли не каждый день (чаще рождаются, наверно, только новые диеты для похудения).

Вряд ли можно сделать универсальный вывод, что вот эта теория питания самая правильная, а вот эта никуда не годится. Наверно, все они (или почти все) имеют право на существование, а какая методика питания подойдет именно отдельному человеку, окажется наиболее эффективной - это зависит от состояния здоровья, индивидуальных особенностей организма, даже от вкусов, и определять это надо индивидуально.

Вместе с тем питание сегодня претерпевает определенные изменения: увеличивается потребление продуктов животного происхождения, овощей, фруктов, сахара; из-за резкого ухудшения экологической обстановки пища стала содержать избыточное количество пестицидов, радионуклидов, солей тяжелых металлов, нитратов и др. В пищу стали включаться побочные продукты переработки зерна, овощей, фруктов (отруби, лузга, выжимки); появляются трансгенные продукты. Изменение пищи неизменно отражается на здоровье и даже на генетическом складе человеческого организма. Питание одного индивида может сказаться на правильности развития другого (мать и дитя); одинаковая организация питания группы людей может отразиться на развитии целого народа или нации.



Вопрос питания, тема перспективная, так как научиться правильно питаться очень сложно и наша задача помочь учащимся правильно сделать выбор по организации своего питания.

*От того, что человек ест, зависит то, как он себя чувствует, как выглядит и даже мыслит.*

### **Литература:**

1. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма.- СПб.: Детство-пресс, 1999 г.
2. Зверев А.Т. Экология: учебник 7-9 класс- М.: ООО «Изд. Дом «ОНИКС 21 век», 2002 г.
3. Колесов Д.В. и др. Биология 9 кл. Человек.М: Дрофа, 1998 г.
4. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: учебное пособие для 9-10 кл., М.: Просвещение 1989 г.
5. Криксунов Е.А. и др. Экология: 9 кл. М.: Дрофа 1995 г.
6. Рохлов В.С. Школьный практикум. Биология. Человек, 9 кл.- Дрофа 1998 г.
7. Сборник учебных элементов «Твое здоровье». Международная организация труда,- М. 2005 г.