**Попов Андрей Анатольевич, воспитатель БУ ПО "Белоярский политехнический колледж"**

**Разработка воспитательного мероприятия на тему: «Быть может, еда прибавляет года?»**

Цель: способствовать развитию потребности в ведении здорового образа жизни, познавательных и коммуникативных способностей студентов.

Форма: беседа с элементами игры.

Подготовительный этап: готовится раздаточный материал с заданиями для игры, призы для поощрения участников.

Основной этап: Беседа о рациональном питании.

«Человек есть то, что он ест», гласит врачебная мудрость. Здоровый образ жизни включает в себя много составляющих (плакат «Древо здоровья»). Сегодня мы подробнее остановимся на рациональном питании. Большая ошибка считать, что любая еда содействует полноценной жизни. Несбалансированный пищевой рацион приводит к появлению излишнего веса, а это в свою очередь ведет к заболеванию сердца, сосудов, суставов, сахарному диабету и прочим расстройствам.

Существует несколько правил рационального питания.

1.Калорийность дневного рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Когда человек спит, лежит, сидит, его расход энергии невелик – 50-100 ккал в час. Чтобы восполнить этот расход, достаточно выпить 100 г молока или съесть 30 г хлеба. Движение увеличивает расход энергии человека. Так, ходьба отнимает 200-300 ккал в час, велосипед – 200-500, коньки – 200-600, плавание – 200-400, бег – 350-400 ккал. Поэтому человек должен восполнять энергозатраты или большим количеством пищи, или увеличением ее калорийности.

Существуют различные варианты рационов для людей разного возраста и рода их деятельности. Этим занимается область медицины диетология. Но и любой человек, даже не зная калорийности продуктов, должен придерживаться простого правила: «Из-за стола нужно вставать слегка голодным».

2.Необходимо добиться баланса белков, жиров и углеводов в пищевом рационе. В дневном рационе белков должно быть 15%, жиров – 30%, углеводов – 55% калорийности рациона.

Белки – это главный строительный материал организма, из них синтезируются гормоны, ферменты, антитела. Суточный рацион белка определяется по формуле 1 г на 1 кг массы тела. При этом животные и растительные белки должны распределяться поровну. Калорийность белка – 4 ккал на 1 грамм.

Животные белки – рыба, мясо, творог, сыр, яйца. Суточная норма этих продуктов – 200г. Красное мясо (животные) следует употреблять не чаще 2 раз в неделю. Другое дело мясо птицы, и особенно рыба, которая содержит кислоты, помогающие обмену веществ и снижению уровня холестерина в крови.

Растительный белок – крупы, макароны, рис, картофель. В этих продуктах много клетчатки, минеральных веществ, витаминов группы В.

Жиры нужны организму из-за высокой энергетической ценности (9 ккал на 1 г), также они содержат витамины групп А, Д, Е, К. Суточный рацион жиров – 1 г на 1 кг массы.

Растительные жиры – это масло растительного происхождения. В день человеку достаточно 1-2 столовых ложек этого продукта.

Животные жиры содержатся во всех продуктах животного происхождения – мясо, птица, рыба, колбаса, яйца. В 100 г вареной колбасы содержится суточная норма животных жиров. Поэтому следует контролировать и ограничить потребление жиров.

Углеводы делятся на простые и сложные. Это главный источник энергии. Калорийность углеводов – 4 ккал на 1 г.

Сложные углеводы – хлеб, каша, макароны, фрукты, овощи. Их суточная норма – 350 г.

Простые углеводы – это сахар и сладости на его основе. Их требуется значительно меньше.

3.Прием пищи в течение дня должен быть упорядочен. Три правила питания:

1- Дробное питание. 4-5 приемов пищи в сутки через примерно равные промежутки.

2- Регулярное питание. Прием пищи в одно и то же время.

3. Равномерное питание. Рацион делится на приблизительно равные порции.

Не следует наедаться на ночь, последний прием пищи не позднее 3-4 часов до сна.

В завершение беседы несколько рекомендаций НИИ питания РАМН.

1.Старайтесь разнообразить свое питание.

2.Больше ешьте овощей и фруктов, хлеба из муки грубого помола, с отрубями, каши из цельных зерен, картофель лучше варить в кожуре.

3.Включайте в рацион молочные продукты, это здоровье костей (кальций).

4.Ограничьте мясные и рыбные деликатесы, майонез и маргарин, копчености. Чаще ешьте рыбу.

5.Для овощных салатов используйте растительное масло (не майонез и сметану!)

6.Употребляйте достаточное количество воды. Рекомендуется в день пить воды из расчета не менее 30 г на 1 кг массы.

7.Ограничьте употребление сахара (не более 50 г в день), яиц до 2-3 в неделю.

8.Исключите употребление алкогольных напитков – источника пустых калорий (1г – 7 ккал),не содержащих никаких полезных веществ.

Игровая деятельность: участники делятся на 2-3 команды и выполняют задания.

Задание 1

Перед вами 4 вида пиццы. Ознакомьтесь с их составом и расположите по степени увеличения калорийности.

«Ассорти»(бекон, салями, ветчина, сыр, помидоры, соус, зелень)

«Баварская» (колбаски «Охотничьи», язык говяжий, помидоры, грибы белые, сыр, орехово-горчичный соус, томатный соус, зелень)

«Деревенская» (салями, маринованные огурцы, свежий помидор, сыр, болгарский перец, репчатый лук, томатный соус, майонез)

«Студенческая» (ветчина, салями, помидоры, сыр, огурец маринованный, соус)

Задание 2

Определите калорийность блюд по степени возрастания.

Салаты (греческий, сельдь под шубой, винегрет, корейский с курицей)

Первые блюда (окрошка, куриная лапша, борщ, солянка)

Вторые блюда (плов, сосиска с пюре, шашлык из баранины, рыба тушеная с макаронами)

Напитки (молоко, чай с лимоном, томатный сок, какао)

Задание 3

Составьте свой вариант студенческого дневного рациона с учетом сбалансированности и доступности продуктов.

Заключительное слово.

Наша беседа-игра подошла к концу. Мы поговорили о рациональном питании, о том, как следует относиться к выбору продуктов. На вопрос, продлевает ли еда жизнь, мы ответим, смотря какая еда и в каких количествах.

Подводятся итоги игры, награждаются победители.