

Қарағанды облысы білім басқармасының
« №9 арнайы мектеп-интернаты» КММ
КГУ «Специальная школа-интернат №9»
Управления образования Карагандинской области»

Беседа
« Здоровое питание»

Подготовила:
Медсестра: Дюсенова Б.А.

Сентябрь 2023

Беседа «Здоровое питание»

- Цели:
1. Сформировать у учащихся представление о здоровом питании
 2. Пропагандировать здоровый образ жизни.
 3. Развивать творческие способности учащихся
 4. Воспитывать культуру общения.

1. Я ем то, что я ем!

Однажды известного древнегреческого философа Сократа спросили: "В чем причина вашего крепкого здоровья в столь зрелые годы, тогда как многие люди намного моложе вас имеют множество заболеваний?" На что, Сократ ответил: "Дело в том, что я ем для того, чтобы жить, а упомянутые вами люди живут для того, чтобы есть".

2. Для чего мы едим?



Не удивляйтесь! От ответа на этот, казалось бы, "детский" вопрос напрямую зависит состояние нашего здоровья и самочувствие. В сложившихся современных условиях многие "продукты питания", даже с "большой натяжкой", сложно назвать пищей, т.к. никакой пищевой и биологической ценности для организма человека такая "еда" не представляет, но одновременно создаёт немало проблем для его полноценной работы.

Дело в том, что *современный человек* с некоторых пор стал не совсем адекватно относиться к тем продуктам, которые ежедневно употребляет в пищу, да и к самому процессу питания вообще. Это касается не только производителей, но и нас - потребителей этих "высокотехнологичных продуктов", в полной мере! Мы часто - *в силу многих причин* - упускаем из виду тот немаловажный факт, что *предназначение пищи*, в сущности, одно. И заключается оно в *снабжении организма всеми необходимыми для его полноценного функционирования веществами*. Всё остальное - лишь "довесочки". Организм человека - сложная биологическая система, которая ни на секунду не прекращает свою работу. Для того, чтобы поддерживать эту систему в "рабочем состоянии" организму человека приходится выполнять огромный "комплекс работ", требующий большого количества "расходных материалов" - биологически активных компонентов - витаминов.

минеральных веществ, аминокислот, жиров, простых и сложных углеводов, гормонов и гормоноподобных соединений и пр. Большинство из этих, необходимых ему для полноценной жизнедеятельности веществ, наш организм синтезировать не может, он привык получать их с пищей. Старые клетки отмирают. Их нужно "утилизировать". Вместо них создаются новые молодые клетки. Для этого нашему организму приходится расщеплять одни вещества, а из полученных компонентов создавать другие. Каждый наш орган - это "высокотехнологичное производство", для эффективной работы которого необходимы качественные "расходные материалы". Что такое «Качественная пища»? **Качественная** (*удобоусвояемая и понятная для пищеварения*) же она только в натуральных продуктах, созданных для человека природой. За миллионы лет эволюции организм человека научился получать всё необходимое для полноценной жизнедеятельности из пищи, которая состояла из различных натуральных продуктов питания. С развитием пищевой промышленности и появлением современных технологий человек научился изменять не только структуру, но и состав, и даже сами природные свойства натурального продукта, созданного природой.

Основную причину столь стремительного роста количества тяжелых хронических заболеваний в наиболее развитых странах диетологи видят в кардинально изменившихся за последние несколько десятилетий (*особенно, за прошедшие 30-50 лет*) химико-биологическом составе и структуре продуктов, употребляемых в пищу в странах с развитой пищевой промышленностью!

3. Традиции здорового питания

Мудрость заключается в том, что можно есть все, что производит сама природа. Организм человека способен развиваться и быть здоровым только в состоянии саморегуляции и самовосстановления. В природе не существует чистых белков, жиров или углеводов. Поэтому в желудок с самого начала попадает многокомпонентная, смешанная пища. Основной «кухней», где разворачиваются процессы пищеварения, является двенадцатиперстная кишка. Никакого «раздельного питания» реально не существует. Пищевые соки содержат набор разных ферментов и готовы к обработке многокомпонентной пищи. Одновременное поступление в кровь аминокислот, жирных кислот и глюкозы облегчает синтез организмом собственных белков. О раздельном питании можно говорить только как об одном из видов лечебного питания. Народная мудрость задолго до попыток диетологов нашла приемлемые и неприемлемые сочетания продуктов: кашу едят с маслом, щи со сметаной, мясо с овощами. А пост — это своего рода ограничение, в результате которого происходит укрепление иммунной системы и очищение организма.

Несомненно, раздельное питание и голодание являются диетологическими методами, то есть лечебным питанием, а это — важная составляющая лечения различных заболеваний..



Для каждого из нас, очевидно, что здоровое питание - это путь к долгой и активной жизни, наполненной красками и хорошими эмоциями. Питаться в соответствии с принципами здорового питания стало модно, многие известные люди с гордостью позиционируют себя, как приверженцев здорового питания.

«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь» - Гиппократ.

4. Здоровое питание - наш путь к красоте, здоровью и долголетию.

Здоровое питание – один из важнейших компонентов красоты и здоровья.



Правильное питание поможет не только оставаться в прекрасной форме, но и позволит чувствовать себя более энергичной, легкой и работоспособной. Придерживаться здорового питания не так уж и сложно, как кажется на первый взгляд.

Начинайте переходить к здоровому питанию постепенно. Зная основные правила питания, каждый человек может самостоятельно составить сбалансированный рацион, подобрать правильные продукты питания, разработать здоровое

меню для своей семьи с учетом своих финансовых возможностей. Для правильного и здорового питания совсем необязательно покупать дорогие продукты, намного важнее как вы эти продукты приготовите.

5. Несколько основных правил здорового питания.

Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп (фрукты, овощи, ягоды, грибы, зерновые и бобовые культуры, мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца, орехи, жиры, масла, зелень).

- Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день. Не делайте больших перерывов между приемами пищи. Ежедневное меню должно состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина.

- Попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время, это благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. А вот от перекусов между основными приемами пищи лучше отказаться.

- Постарайтесь ограничить потребление соли. Вместо обычной соли используйте йодированную. Пусть ваши блюда лучше будут недосоленными, чем пересоленными. Считается, что морская соль более полезна, чем поваренная, т. к. она сохраняет в своем составе много полезных минералов. К тому же, морская соль более соленая, поэтому, при меньшем количестве соли вкус блюд не изменится, а организм получит меньше вреда.

- Потребление сахара также лучше ограничить. В некоторых случаях сахар можно заменить медом. Несколько ложек меда в день обеспечат организм витаминами и минералами, помогут предотвратить простудные заболевания и поднимут иммунитет. Но не кладите мед в горячий чай, так как при нагревании мед - теряет часть своих полезных качеств.

- В течение дня старайтесь пить побольше чистой воды. Вода просто необходима нашему организму, ведь он на 2/3 состоит из воды. Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри, питает энергией, предотвращает сухость. Кроме того, вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения. Оптимальным, считается, выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки. Только не пейте много воды на ночь, а то рискуете проснуться с отеками.

- Здоровое питание - это в том числе свежие овощи и фрукты. Ешьте больше свежих овощей и фруктов. В сырых овощах содержится много клетчатки и витаминов, которые так необходимы нашему организму. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме. Но внимание, если у вас есть противопоказания по состоянию здоровья (проблемы с желудочно-кишечным трактом), свежие овощи и фрукты могут быть вам противопоказаны. Поэтому лучше проконсультируйтесь с врачом.



- Здоровое питание - это в том числе и свежие продукты. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей.

Правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы.

Что необходимо знать школьнику о своем питании?

Культура питания складывается из некоторых компонентов:

традиции семьи, уровень жизни, круг общения, популярность отдельных продуктов и другие. Но, чаще всего, мы складываем мнение о продукте на основе его внешнего вида.

- Что такое баланс и дисбаланс?

Баланс — равновесие, уравнивание.

Дисбаланс — неуравновешенность.

Следовательно, несбалансированное питание – это нехватка одних элементов и избыток других.

Здоровое питание- это значит сбалансированное, рациональное питание. Для правильного роста и развития каждый ребенок должен получать определенный суточный набор продуктов, который должен включать в себя: молоко и кисломолочные продукты, творог, сыр, мясо, рыбу, яйца, крупы и макаронные изделия, растительные и животные жиры, овощи, свежие фрукты, натуральные соки, хлеб и хлебобулочные изделия.