**Эстетика питания.**

Форма проведения: лекция, тренинг.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации

рекомендуем провести тренинг на знание правил этикета, напомнив

учащимся старинную русскую поговорку: «Хороший кусок для хороше-

го гостя».

- как и какие приборы расположить на празднично сервированном сто-

ле;

- как рассаживать гостей;

- как являться к столу;

- как обслуживать гостей.

Пища – это источник энергии для человека, и избыток или недостаток её – проблема. Если человек много ест, у него развивается ожирение, сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта, если ест мало, обрушивается дистрофия, сахарный диабет и много других заболеваний. Где же выход? Смолоду очень важно научиться соблюдать золотую середину, не допуская как переедание, так и недоедание и в этом и заключается культура питания.

Вместе с пищей к нам в организм поступают необходимые организму вода, белки, жиры, углеводы, минералы и витамины.

- Сколько раз человек должен питаться?

- Назовите, как называются приёмы питания?

ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН

Верно, вы проводите в школе 4-6 часов, поэтому важно не допустить длительных перерывов в приёме пищи, так как это плохо сказывается на работе и усвоении школьного материала, вашем самочувствии, настроении, на состоянии пищеварительной системы. Поэтому очень важно получать горячий завтрак, обед, полдник если вы посещает ГПД, если нет, то важно после школы прийти и перекусить, ужин.

- Как вы думаете, одинаковое ли количество еды употребляется человеком во время завтра, обеда, во время полдника и ужина?

*Пословица гласит: Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу.*

- О чём говорит эта пословица?

-Почему должен завтрак быть сытным?

- За сколько до сна человек должен поужинать?

*Пословица гласит: Лучше вообще ничего не есть, чем есть, что попало.*

Посмотрите на **слайд**  и скажите, какие из этих продуктов вы считаете полезными. Почему вы так считаете? (*они созданы природой, они живые, в них есть витамины и другие питательные вещества)*

Можно ли употреблять в пищу газированные напитки, жвачки?

Как вы думаете, есть ли вредные продукты? Именно о вредных продуктах сейчас пойдёт речь.

К ***газированным напиткам*** относятся такие как: “Кока-Кола”, “Пепси-Кола”, “Фанта” “Спрайт”,“Тархун”, “Колокольчик”, “Крем-сода” и многие другие.

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму.

В состав ***жвачек*** входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.

В ***картофеле фри и чипсах*** ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека. У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

- А какую пищу можно считать полезной? (Ту, в которой много витаминов).

- А что такое витамины? (Ответы детей).

**Учитель: *Витамины*** - это вещества, необходимые организму человека. Они содержатся в продуктах питания. Без витаминов человек болеет. Сегодня они у нас в гостях. Давайте послушаем, что расскажут нам Витамины.

**Выступление учеников**

**Витамин А:** Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я- витамин А! Витамин А содержится в моркови, помидорах, рыбе.

**Витамин В:** Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я- витамин В! Меня вы можете найти в рисе, горохе, фасоли, хлебе, йогурте, сыре.

**Витамин С:** Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен я- Витамин С! Меня вы найдете в черной и красной смородине, шиповнике, лимоне, луке, киви, **болгарском перце, капусте, вишне.**

**Витамин К:** Участвует в процессе свёртывания крови. Меня вы найдёте в зелёных овощах, яйцах, мясе, крупах, капусте, шпинате, твороге.

**Витамин Е:** Защищает и предупреждает сердце и сосуды о возможных болезнях. Меня вы найдёте в растительном масле, печени, зелёных овощах, крупах, в семенах подсолнечника.

**Учитель:** [Питание](http://www.new.kiz.ru/tag/byArticles/%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) должно помогать быть легкими, подвижными, энергичными и жизнеспособными. Не забывайте: мы едим, чтобы жить, а не наоборот.

(На доске **слайд** “Пирамида питания” в виде равнобедренного треугольника, разделенного горизонтально на 4 части. В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия; на втором уровне - овощи и фрукты; на третьем - молочные продукты, мясо, рыба; на четвертом (вершина пирамиды) - сахар, соль, сладости ). **!**

Надеюсь, что вы сможете выбрать те продукты, составить меню своего дня.

**Задание для детей: Составить меню на завтрак, ужин, полдник, обед !.**

***Что делать перед едой?***

* *Обязательно помыть руки перед едой*

***Как себя вести при приёме пищи?***

* *Не торопись во время еды, тщательно пережёвуй пищу*
* *Не разговаривай за столом, если надо что-то сказать, то сначала прожуй, а потом скажи.*
* *Если не можешь что-то достать , то вежливо попроси рядом сидящего.*
* *Не шуми.*

***Что делать после еды?***

* *Унеси за собой посуду, помой её.*
* *Помой руки, прополощи рот.*

**Заключение.** Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка.

У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Желаю вам цвести, расти  
Копить, крепить здоровье,  
Оно для дальнего пути –  
Главнейшее условие.