**Диспут «Здоровое питание –активное долголетие»**

**Цели:** пропагандировать здоровый образ жизни; активизировать познавательную деятельность учащихся; заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья; развивать творческие способности; расширить понятие о здоровом питании.

**Задачи:**

1. Просвещение в вопросах здорового питания, формировать у учащихся знания о здоровом питании человека.
2. Развитие интереса в вопросах рационального и сбалансированного питания и обучить учащихся навыкам здорового образа жизни.
3. Воспитание ответственного отношения к самому себе и к окружающему миру. Повышение мотивации на ведение здорового образа жизни.
4. Воспитание сплоченности школьного коллектива.

**Тип мероприятия:** Внеклассное мероприятие проходит в виде лектория, диспута и интеллектуальной игры, посвященной вопросам здорового питания.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, ноутбук, карточки, памятки *«Оптимальное питание»* и *«Правила здорового образа жизни».*

**Ход мероприятия**

**I. Организационный момент**

**Слово учителя:** Добрый день, ребята, педагоги, гости! Сегодня мы проводим мероприятие, посвященное здоровому питанию. Влияние питания на здоровье человека давно признано во всем мире, и доказательств тому не счесть. Правильное питание продлевает продолжительность жизни человека и помогает противостоять болезням. Одни продукты укрепляют иммунную систему, другие очищают пищеварительный тракт, оптимизируя его деятельность. Пища может понизить риск онкологических заболеваний, спасти от инфаркта, уберечь мозг от инсульта, укрепить кости, зрение и т.д. Правильно организованное рациональное питание - одно из важнейших условий здорового образа жизни. Для того чтобы осуществлять деятельность по организации правильного рационального питания, разумеется, необходимы определенные знания.

**II. Основная часть**

**Лидер 1:** Сегодня у нас необычное занятие. Мы познакомимся с различными стилями питания, ответим на вопрос «Что значит питаться правильно?»

**Лидер 2:** Существует очень много точек зрения и взглядов по данной проблеме. Сегодня мы попытаемся в ней разобраться вместе.

**Лидер 1:** В мире существует много стилей питания, которые поддерживают миллионы сторонников. Но из всего многообразия можно выделить четыре основных стиля.

**- ВЕГЕТАРИАНСТВО**

**- СЫРОЕДЕНИЕ**

**- АМЕРИКАНСКИЙ СТИЛЬ (ФАСТ-ФУД)**

**- ТРАДИЦИОННЫЙ**

Итак, что же означает каждый из этих стилей, об их преимуществах и недостатках мы сегодня и поговорим. Но сначала давайте представим эти стили.

***Выступление группы, придерживающейся вегетарианского стиля питания.***

**(Меркулова Настя)** Как система питания вегетарианство существует около 7 тысяч лет. **Вегетарианство** – это полный или частичный отказ от потребления продуктов животного происхождения. Очень часто его поддерживают из религиозных убеждений. Многие вегетарианцы испытывают отвращение к мясу из-за сострадания к животным. Другие считают, что через продукты животного происхождения передаются инфекционные заболевания.

***Выступление группы, придерживающейся сыроедения.***

**(Елаева Валерия) Сыроедами** называют людей, предпочитающих естественное, натуральное питание. Тем самым они как бы выражают протест против современной системы питания с преобладанием консервированных и рафинированных продуктов, с изобилием углеводистой, мясной, жирной и сладкой пищи. Это один из древнейших стилей питания: пещерный человек, не имея огня, питался исключительно сырой пищей, будь то мясо мамонта или коренья, плоды растений, зерна злаков.

***(Константинова Дарья) Выступление группы, придерживающейся американского стиля питания.***

Считается, что американский стиль питания (**Фаст-фуд)** достаточно молодой. Однако первый сэндвич был придуман еще в 18 веке. Это связанно в основном с изменением уровня и уклада жизни. В наш стремительный век все очень заняты, и поэтому не остается времени на традиционный прием пищи. В пятнадцатиминутный перерыв человек физически не успевает съесть полноценный обед из трех блюд. Поэтому американский «фаст-фуд» твердо укрепился и стал одним из самых распространенных в наши дни.

***Выступление группы, придерживающейся традиционного стиля питания.***

**(Кузин Максим) Традиционный стиль питания** является самым распространенным. В нем нашли отражение вековые традиции здорового образа жизни, передаваемые из поколения в поколение. Наши деды и отцы питались так, как сегодня продолжает питаться большинство самых обыкновенных, не охваченных идеей оздоровления людей. Это означает, что они придерживаются трех-, четырехразового режима питания, ориентированного на свежеприготовленную горячую пищу. При этом особое значение имеет факт приема пищи в строго определенные часы.

**Лидер 2:** Мы узнали об особенностях стилей питания. Но наиболее полное представление о них нам даст презентация продуктов, применяющихся их сторонниками. Скажите, какие продукты необходимо использовать, чтобы быть здоровыми.

***Презентация стилей питания на основе выбранных пищевых продуктов.***

*(НА КАРТОЧКАХ НАЗВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ПРОДУКТОВ И НАПИТКОВ: морковь, картофель фри, сок, молоко, яблоки, каша, газ.вода, кефир, пирожки, бутерброд, суп, вареные овощи, капуста и т.д.)*

**Сыроеды.** Мы считаем, что 60% ежедневного рациона должны составлять фрукты и овощи, преимущественно сырые. А в остальном выбор достаточно широк, главное избегать продуктов, прошедших промышленную обработку. Поэтому мы выбрали ***морковь, капуста, яблоки, и т.д.***

Этого достаточно для приготовления вкусного и питательного салата. Из напитков здесь уместны сок, молоко. Вся пища должна быть натуральной, содержать минимальное количество поваренной соли, сахара и синтетических компонентов.

**Лидер 1** Давайте выслушаем мнение экспертов.

**Первый эксперт.** Медицинские исследования показывают, что люди, потребляющие много овощей и фруктов, реже болеют раком, меньше страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Применение свежих невареных овощей и фруктов, их соков нередко дает значительный эффект при лечении различных заболеваний. Известно, что при варке разрушается 30-50% всех витаминов, предупреждающих хронические заболевания и стимулирующих защитные функции организма.

Положительным моментом сыроедения является быстрая насыщаемость при употреблении сырых продуктов, подвергнутых термической обработке. Невареная пища быстрее заполняет весь объем желудка. Это позволяет применять сыроедение для снижения веса.

**Вегетарианцы.** Основные продукты вегетарианцев мало отличаются от применяемых при сыроедении: злаки, хлеб, бобы, орехи, семечки, фрукты и овощи. Источником жира служит растительное масло. Заменителем молочных продуктов у строгих вегетарианцев являются различные соевые продукты: соевое молоко и творог, паста для приготовления супов и других блюд. Данная пища легко усваивается организмом человека, так как она обязательно подвергается термической обработке и не содержит продуктов, вызывающих перегрузку пищеварительного тракта. Поэтому мы выбрали **вареные овощи, капуста, яблоки, каша, сок, морковь.**

**Лидер 2:** Давайте выслушаем мнение экспертов по данному стилю питания.

**Второй эксперт.** Наиболее серьезная опасность вегетарианцев связана с обеднённостью необходимых компонентов питания: дефицит аминокислот у строгих вегетарианцев, а также нехватка ряда витаминов и минеральных веществ (особенно железа, цинка и кальция) приводят к сбою в иммунной системе. Вегетарианская пища может содержать и вредные вещества, вызывающие серьезные нарушения в организме, поэтому необходимо в режиме питания предусматривать разнообразие продуктов. И хотя вегетарианцы реже страдают ожирением, именно у них, вследствие сбалансированного питания, чаще наблюдается бледность кожных покровов, снижение зрения, ломкость волос, быстрая утомляемость, сонливость.

**Группа, придерживающаяся традиционного стиля питания.**

Традиционное питание – привилегия тех, кто живет в семье, где есть человек, занимающийся приготовлением пищи. На наш взгляд, этот стиль заслуживает внимания только уже потому, что его сторонники объединяются за столом. В процессе приема пищи происходит встреча и общение людей. Свежеприготовленная пища очень полезная для желудка, так как вкусна, вызывает аппетит и легко усваивается. Набор продуктов для сторонников традиционного питания не ограничен. Важно, что каждый может выбрать диету в соответствии с состоянием своего здоровья. У нас **морковь, сок, молоко, яблоки, каша, кефир, пирожки, суп, вареные овощи, капуста.**

**Лидер 1** Давайте выслушаем мнение эксперта по данному стилю питания.

**Третий эксперт.** Основа режима питания - регулярность приема пищи. Несомненно, главным плюсом традиционного стиля питания является его систематичность. Только при таком распорядке вырабатывается рефлекс выделения в определенное время наиболее активного и богатого фермента желудочного сока, что способствует лучшему перевариванию пищи, ее усвоению.

Главный недостаток- избыток белка в пище, что ведет к дефициту микроэлементов, которые теряются человеком вместе с повышенным количеством пищеварительных соков, требуемых для усвоения белков. Также доказано, что чем больше в рационе белка, тем сильнее выводится кальций из организма. Тем не менее известно, что наиболее полноценные белки, содержащие в себе все необходимое для человека аминокислоты, находятся в яйцах, мясе, рыбе, икре, твороге, молоке, сыре, картофеле. Лучше всего организмом усваиваются такие продукты, **как мясо, рыба, молоко, яйца.** Растительные же белки в хлебе, крупах, горохе, фасоли усваиваются трудно. Важно, чтобы в рационе питания были разнообразные продукты. Это поможет избежать дефицита или избытка каких-либо веществ.

**Группа, придерживающаяся американского стиля питания.**

В большинстве городов есть, по крайней мере, одно заведение, где продают гамбургеры, жареную рыбу, чипсы, хрустящий картофель, молочные коктейли, газированные напитки, кофе и т.д. Главным плюсом данного стиля питания является удобство, быстрота и легкость приготовления, питательность и вкус, возможность за короткий срок обслужить большое количество людей, как это организовано в кафе «Макдональдс». Сегодня мы вам предлагаем **картофель фри, сок, газ.вода, пирожки, бутерброд.** К подобным блюдам порой применяют выражение «набить желудок». И этоправильно. Съев названные продукты, вы почувствуете себя сытыми,получите приятные вкусовые ощущения и определенный набор питательных веществ.

**Лидер 2:** Давайте выслушаем мнение эксперта по данному стилю питания.

**Четвертый эксперт.** У данного стиля много недостатков. Высокая жирность: обед в «Макдональдсе» содержит более половины дневной нормы для мужчин и приближается к ее верхней границе для женщин. Чрезмерная сладость напитков (из-за сахара в одной порции «Кока-колы»: 6 кусочков сахара-рафинада на кружку); Малое содержание овощей и фруктов; пища предназначена для быстрого употребления, так как на нее тратится не более 15 минут, а между тем в нашем мозгу есть так называемый центр насыщения, который включается через 20 минут после начала приема пищи. Если в течение 20 минут есть торопливо, можно проглотить много продуктов и переесть, а переедание чревато избыточным весом.

**Лидер 1:** Мы познакомились с разными стилями, поговорили о том, какие продукты необходимо использовать, что необходимо кушать, чтобы быть здоровым. А теперь мы предлагаем вам закрепить знания, полученные на сегодняшнем занятии.

**Первое задание «Едим правильно»**

***Сопоставьте название витаминов и их значение.***

**Витамин А** повышает сопротивляемость организма к инфекциям; поддерживает в здоровом состоянии десна, зубы, кости

**Витамин С** улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, оздоравливает кожу

**Витамин Е** улучшает обмен веществ в организме, улучшает сон, влияет на нас ускоряет заживление ран

**Витамин В** помогает усваивать пищу, активизирует жизненные силы организма.

**Лидер 2: Задание 2. «Полезная пища».**

***Откорректируйте данное меню так, чтобы оно стало здоровым и питательным.***

***Завтрак***: овсяная каша, сыр, поп-корн, масло сливочное, хлеб зерновой, напиток кофейный на молоке, пепси-кола, чипсы, пирожное, чизбургер.

***Обед*:** салат из моркови с яблоками, суп «Ролтон», суп картофельный с зеленым горошком, котлеты куриные, овощное рагу, фанта, кисель, хлеб ржано-пшеничный, плоды и ягоды свежие, «кириешки», картофель фри.

***Ужин:*** тушеная рыба, хот-дог, рис отварной с овощами, картофельное пюре «Ролтон», компот из сухофруктов, творожная запеканка, тоник.

**Лидер 1:** Ребята, а что говорит народная мудрость о правильном питании и продуктах?

***Продолжите пословицы и поговорки.***

*В здоровом теле-….(здоровый дух)*

*Здоровье всего…(дороже)*

*Щи да каша- …(Пища наша)*

*Не будет хлеба- не будет и…(обеда)*

*Хлеб - всему…(голова)*

*Когда я ем, я …(глух и нем)*

**Лидер 2:** Спасибо, ребята, вы справились с заданиями.

**Лидер 1:** И еще один важный момент: секреты правильного питания.

Многие учащиеся и взрослые сами нарушают принципы питания.

1 - некоторые не завтракают по утрам;2 - нет постоянного времени питания;   
З — неполноценное или избыточное питание;  
4 —поздний прием пищи

Ребята, это неправильно!

**Лидер 2:** На основе изученных данных ученые предполагают **Три общих правила, которые должен знать каждый человек.**   
*1. Питаться разнообразно.*   
*2. Питаться регулярно.*   
Вашему организму совсем небезразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок, кефир.   
*3. Не будьте жадны в еде.*   
Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития разных   
заболеваний.

**Лидер 1:** И сегодня у нас в гостях доктор Шишкова Валентина Николаевна, которая расскажет вам о необходимости разнообразной пищи.

***Доктор:*** Добрый день, уважаемые друзья!“Ни один продукт не может обеспечить вас сразу всеми необходимыми питательными веществами в нужном количестве. Чем разнообразнее вы будете питаться, тем меньше у вас будет вероятность возникновения недостатка или перенасыщения организма, каким- либо питательным веществом. Чтобы обеспечить такое разнообразие, необходимо каждый день употреблять продукты всех групп: овощи и фрукты, каши, хлеб, макаронные изделия, мясо, птицу, яйца, молоко, сыр, йогурт. Следуя моим советам, вы будете всегда чувствовать себя хорошо! Спасибо за внимание. Всем доброго здоровья!”

**Лидер 2:** - Вы любите жизнь? Что за вопрос?

Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

**Лидер 1:** По прогнозам некоторых учёных, в текущем столетии при приёме на работу с образованием и коммуникативностью важным критерием будет состояние здоровья, поскольку это экономически выгодно работодателю.

**Лидер 2:** Многие сегодняшние подростки не смогут выдержать этой конкуренции, потому что в силу низкой общей культуры населения здоровый образ жизни не стоит на первом месте в иерархии человеческих ценностей.

**Лидер 1:** Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

**Лидер 2:** Вам, надеюсь, все понятно?  
Главным правилом, ребята,  
Должен стать один совет:

**ВМЕСТЕ:** Мы живем, не чтобы есть,

**Лидер 1:** А едим, чтоб просто жить  
Строить города, учить,  
**Лидер 2:** Путешествовать по странам,  
Покорять все океаны,  
**Лидер 1:** Создавать, творить, писать,  
Улыбаться и мечтать,  
 **ВМЕСТЕ:** Мы желаем вам всем быть здоровыми.