



ФБУЗ  
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



DESIGN  
FOR  
SCHOOL

# Сценарий урока здоровья



## 1. Вопросы учащимся:

Зачем люди вообще питаются?

*Варианты возможных ответов: чтобы жить, получать энергию, быть здоровыми, успокоиться, получить удовольствие.*

Что может значить для нас еда?

*Варианты возможных ответов: проявление внимания, заботы, средство обогащения энергией, развлечение, традиция.*

На что мы ориентируемся, когда выбираем пищу?

*Варианты возможных ответов: голод, реклама, обычаи, цена, упаковка, личные вкусовые пристрастия, мнение сверстников, запах.*

Как понять, будет ли питание приносить нам пользу, способствовать сохранению и укреплению здоровья?

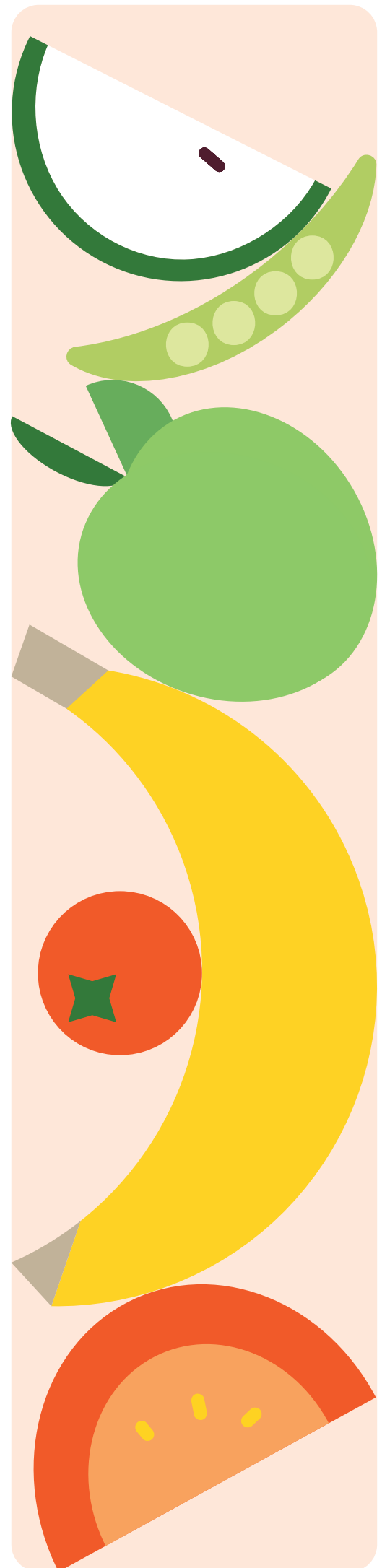
*Правильный ответ: только, если питаться в соответствии с определенными условиями.*

## 2.

Питание является обязательным условием существования человека, основой физиологических процессов, протекающих в его организме, здоровья, долголетия и работоспособности. С пищей в организм человека поступают **питательные вещества** — белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и микроэлементы, которые служат источником энергии, обеспечивают синтез структурных клеток организма, участвуют в усвоении пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста, адаптации и развития организма.

## 3.

Питание остается **сильнейшим фактором** окружающего мира, влияющим на здоровье человека. Из всех известных медицине болезней почти 80% связаны с питанием (или происходят из-за нарушения питания, или требуют в своем лечении учитывать питание). Сегодня врачи регистрируют распространенность нарушений норм питания — избыточную калорийность, дефицит ряда микронутриентов, несбалансированный рацион. При этом регистрируется увеличение доли заболеваний, связанных с избыточным питанием: ожирение, артериальная гипертензия (высокое давление), сахарный диабет и другие болезни. Кроме того, нездоровые пищевые привычки в семье увеличивают вероятность развития алиментарно-обусловленных заболеваний у детей.



**4.** Питание – это не только получение энергии и питательных веществ. Иногда это прямая **угроза безопасности**. Загрязненные продукты могут вызвать пищевые отравления из-за накопления ядовитых веществ или микробов. Существуют отдельные инфекционные заболевания, передающиеся с пищей (например, холера, дизентерия, паразитозы, вирусные гастроэнтериты), которые способны передаваться от больного человека к здоровому. В этом случае продукты, вода, посуда и грязные руки – главный фактор передачи инфекции.

**5.** Лучший способ обезопасить себя от пищевых угроз – соблюдать **пять принципов пищевой безопасности**:

- поддерживать чистоту на кухне
- следить за разделением сырых и уже готовых к употреблению продуктов
- тщательно разогревать пищу
- правильно ее хранить
- использовать безопасное сырье и воду

А в школе – важно правильно и своевременно **мыть руки!**

**6.** Но вернемся к здоровому питанию. Питание должно быть **разнообразным и сбалансированным**.

Что это значит?

Питание человека подчиняется закону сохранения энергии. Иными словами – столько энергии, сколько мы получаем с пищей – столько же энергии мы должны потратить. Конечно, не с точностью до 1 калории, но в общем нам требуется баланс энергии.

Вопрос: что такое калория?

Правильный ответ: Калория (лат. calor – тепло, жар) – внесистемная единица количества теплоты; энергия, необходимая для нагревания 1 грамма воды с 19.5 до 20.5 градусов Цельсия. 1 килокалория (ккал) равна 1000 калорий (кал). Под калорийностью, или энергетической ценностью пищи, подразумевается количество энергии, которое получает организм при полном её усвоении.

**Главный закон здорового питания** – сколько энергии в среднем человек тратит в течение дня – столько энергии он должен получить с пищей.



4. Безопасность



5. Техника мытья рук



6. Баланс

**7.** Но энергия – это еще не все. Мы уже упоминали, что из пищи мы получаем белки, жиры, углеводы и другие вещества. **Белки, жиры и углеводы** дают человеку необходимую энергию.

Вопрос: Кто знает, сколько энергии дает 1 грамм этих веществ? (1г белка – 4 ккал, 1г углеводов – 4 ккал, 1г жиров – 9 ккал).

Витамины и микроэлементы энергии не дают, но без них ни один процесс биохимического превращения в организме не проходит нормально.

Сегодня ученые знают как происходит обмен веществ на всех уровнях (молекулярном, клеточном, органном, организменном) и все рекомендации о здоровом питании строятся на этих строго научных выводах. Но чтобы было проще ориентироваться в выборе продуктов, врачи предложили две простых схемы: правило тарелки и пирамида питания.

## **8.** Правило тарелки

Сядь за стол, обратите внимание на тарелку. В ней всегда должны присутствовать белковый компонент (мясо, рыба, птица или яйцо, молочные продукт), гарнир (источник энергии) и овощи (салат).

Здоровое питание предполагает ежедневное употребление продуктов из четырех групп: зерновые, овощи+фрукты, мясо-рыбные, молочные. В небольших количествах нужны также растительные и сливочное масла. Для того, чтобы «сбалансировать» тарелку, мысленно разделим ее на 4 части. Одну четверть займет основное блюдо, рядом четверть гарнира, остальную часть – овощи и фрукты.



7. Разнообразиие



8. Баланс: правило тарелки

## 9. Пирамида питания

В основание пирамиды, на первые ее две ступени, помещают группы продуктов, которые должны составлять основную часть рациона. Это растительные продукты: зерновые продукты с минимальной степенью обработки (хлеб, крупы, макароны) и натуральные овощи, зелень, фрукты, ягоды.

На следующие две ступени пирамиды помещают продукты, которые следует употреблять в меньших количествах, но регулярно. Это, в основном, животные продукты — источники полноценного белка, доступного кальция, железа, цинка, селена, витаминов B2, B12, A, D.

На самом верху пирамиды – продукты, которые следовало бы ограничивать в питании. В эту группу относят сахар и продукты, содержащие его в большом количестве, а также продукты со скрытым жиром (жирность более 25%): конфеты, шоколад, пирожные с кремом, сдобное печенье, сладкие прохладительные напитки, жирные виды мясопродуктов и колбаса, чипсы, многие продукты быстрого питания.

На этот же уровень помещают продукты ежедневного потребления – источники незаменимых жирных кислот и жирорастворимых витаминов: сливочное и растительное масла. Эти жировые продукты должны использоваться в небольшом количестве (1-2 столовые ложки в день уже с учетом их использования в приготовлении пищи).

## 10. А что же такое порции?

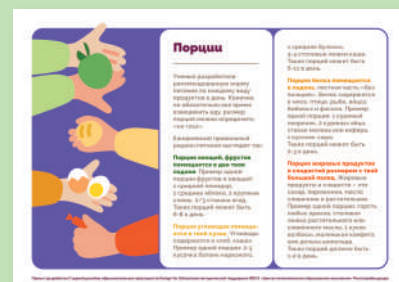
Чтобы не взвешивать каждый раз продукты, можно на глаз определить индивидуальные размеры порций.

Под порциями (единицами) подразумевают некоторое минимальное количество продукта (одна котлета, куриная ножка, горсть каши, стакан молока, один средний фрукт или овощ).

Здесь применяют «правило ладони». Порция овощей и фруктов – горсть. Порция углеводистой пищи – кулак. Порция белковой пищи – поверхность ладони без пальцев (пястье). Порция жировых продуктов – большой палец руки.



9. Пищевая пирамида



10. Порции

**11.** Однако, не бывает «плохих» или «хороших» продуктов. Плохим или хорошим бывает тот набор продуктов и способы его приготовления, т.е. **рацион питания или диета**, которые человек выбирает и потребляет. Большое значение имеют «здоровые или нездоровые» пищевые привычки. Важное значение имеет правильный режим питания, то есть распределение количества пищи в течение дня (кратность питания), ее энергетической ценности, химического состава, продуктового набора на отдельные приемы, определенное время приема и продолжительность интервалов между приемами пищи.

Основными **нарушениями**, которые часто допускаются в питании, являются редкие приёмы пищи, значительные по объёму порции, слишком горячая или холодная пища, беспорядочные перекусы, обильный прием пищи перед сном, еда на ходу, торопливость при приеме пищи, недостаточное ее пережевывание.

Для здоровых людей рекомендуется **4–5 разовое питание** с 3–4-часовыми промежутками. Завтрак должен составлять 25–30% энергии дневного рациона, обед — 30–35%, ужин — 20–25%. В промежутке между основными приемами пищи можно устраивать перекусы (5–15% от общей калорийности): употреблять фрукты, сухофрукты, орехи, молочные продукты без сахара.

**12.** Помимо режима питания важен еще и **питьевой режим!** Исходя из физиологических норм, потребность младших школьников в воде составляет около 1 л в сутки, а старших — до 1,5 л. Главное правило — всегда с собой должна быть питьевая вода.

Наш мозг плохо различает чувство голода и жажды, поэтому иногда мы перееедаем из-за того, что у нас не восполняются водные резервы.

Главный регулятор употребления воды — это **жажда**. В целом, потребности в воде могут быть индивидуальными. Для утоления жажды лучше использовать простую питьевую воду. стакан сока или молока – это полноценный перекус, а стакан сладкой газированной воды – целый десерт (30 и более грамм сахара в стакане). Сладкая газировка – не лучший способ утолить жажду.



11. Режим питания



12. Питьевой режим



### 13. Заключение:

Здоровое питания – это отдельная **большая наука**. В медицине ею усердно занимаются клинические врачи: терапевты, педиатры, диетологи, гастроэнтерологи, эндокринологи. Но также существует отдельная большая дисциплина – «гигиена и эпидемиология питания», которой занимаются врачи медицинской профилактики. В нашей стране политикой в области здорового и безопасного питания заведует Государственная санитарно-эпидемиологическая служба – Роспотребнадзор.

Часто, из-за недостоверных или ошибочных данных в интернете, люди вредят своему здоровью, потому что питаются небезопасно и неправильно. Многие просто не знают правила здорового питания.

**Поэтому мы и проводим наш урок!**

**Дополнительные материалы к уроку:**  
считайте QR-код,  
чтобы их посмотреть



узнать больше о здоровом питании можно на специальном сайте Роспотребнадзора



сайт Центра гигиенического образования населения с полезными материалами



анимационные ролики про Вану, который хочет больше узнать о здоровом питании

QR-код — это ссылка на сайт в виде картинки из квадратиков. Работает она так:

- 1) Открываете камеру на телефоне
- 2) Наводите на QR-код
- 3) Телефон считывает картинку и предлагает перейти по ссылке.

