

Беседа

«Культура питания подростков»

План беседы

I. Введение.

II. Ожирение.

III. Вредная еда.

1. Фаст-фуд – «быстрая еда».
2. Пища быстрого приготовления (лапша, суп, пюре, каша).
3. Чипсы и картофель фри.
4. Шоколадные батончики и леденцы.
5. Сладкие газировки.
6. Попкорн.

IV. Анорексия.

V. Советы по здоровому питанию.

1. Рациональное питание.
2. Размер порции на одной руке.
3. Полезные подарки.
4. Центры здоровья.

VI. Заключение.

I. Введение.

Слайд 2. Сегодня наш разговор с вами будет о культуре питания. Какая может быть культура у еды? Почему и для чего мы едим? Потому что **мы голодны**, для того, чтобы **поддерживать свое существование**.

Действительно ли мы едим, **потому что голодны**? Разве не бывает, что мы едим «за компанию», «потому что вкусно», «просто так, под телевизор». Наконец, нередко заедаем неприятности всякими вкусностями.

Слайд 3. Поддерживать свое существование? Как автомобилю для движения нужно горючее, так и человеческому организму необходимо регулярное поступление белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и микроэлементов. Но поступление их должно быть сбалансированным, потому что сильная нехватка какого-либо вещества для организма также вредна, как и его переизбыток.

Худенькая девушка, сидящая целый день за компьютером, кушает меньше, чем лесоруб, целый день, машущий топором. Но достаточно хрупкой барышне заглянуть в «Макдональдс», а вечером прихватить из супермаркета полуфабрикат быстрого приготовления, чтобы энергетическая ценность поглощенной еды превысила потребности лесоруба. И недолго тогда оставаться барышне хрупкой с такими пищевыми пристрастиями! Скоро она начнет экспериментировать на себе различные диеты.

А все потому, что у барышни с детства не заложено было представление **о культуре питания**. Как сервировать стол, украсить праздничные блюда и подавать их она знает, а вот что каждый день нужно включать в свой рацион овощи и фрукты, нежирное мясо и птицу, нежирные молочные продукты и, как от огня, бежать от всяческого фаст-фуда, жирного, жареного, сладкого, – этого ей, по-видимому, никто не объяснил. Попробуем с вами во всем разобраться.

II. Ожирение.

Слайд 4. Ожирение - это результат нарушения обмена веществ, влияния поведенческих и внешних факторов; характеризуется избыточным накоплением жировой ткани в организме.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), избыточной массой тела или ожирением страдает до 30 % жителей Земли. В нашей стране избыток массы тела отмечается более чем у 40 % населения.

Слайд 5. Количество полных людей с каждым годом неуклонно возрастает, поэтому эксперты прогнозируют, что именно ожирение может стать эпидемией XXI века.

Слайд 6. Особенно настораживает тот факт, что с каждым годом ожирение все больше «молодеет», становясь проблемой не только взрослых, но и детей.

Слайд 7. Почему тучных людей стало так много?

А. Снижение физической активности (технический прогресс, малоподвижный образ жизни, сидя перед телевизором и компьютером, наличие автомобилей).

В. Погрешности в питании:

- увеличение объема порций,
- употребление высококалорийных продуктов,
- увеличение потребления углеводов.

Слайд 8. Еще одним моментом является подражание «американскому образу» жизни:

Слишком много:

- еды (сверхбольшие порции);
- сахара (в прохладительных напитках, сладостях);
- жиров и холестерина (в мясных продуктах, фаст-фуде).

Слишком мало:

- фруктов;
- овощей;
- бобовых;
- орехов;
- цельного зерна;
- воды.

Слайд 9. За 40 лет гамбургер увеличился на 23 %, порция еды в ресторане – на 27 %. Объем порции чипсов вырос более чем в 2 раза.

Слайд 10. Ожирение является фактором риска развития многих заболеваний:

- сердечно –сосудистых (5%),
- заболеваний суставов (10%),
- артериальной гипертензии (20%),
- онкологических заболеваний (30%),
- сахарного диабета (80%).

Чем моложе возраст, в котором появляется этот фактор риска, тем грознее в будущем будут эти заболевания.

Слайд 11. II. Вредная еда.

Слайд 12.

1. **Фаст-фуд.** Существенный «вклад» в столь широкое распространение ожирения внес **фаст-фуд**, который в условиях постоянной нехватки времени стал привычным продуктом в рационе современного работающего человека. «Быстрая еда», пришедшая к нам с Запада с красивым названием «фаст-фуд», крайне неполезна нашему желудку. О том, что она очень жирная и содержит много калорий, известно практически всем. Фастфудные компании с детства подсаживают на свою продукцию путём использования мультипликационных персонажей, подарков, игрушек для детей – в результате формируется преданность ребёнка этой компании. Вы знаете, кто в мире самый крупный продавец игрушек? Макдоналдс! Они переплюнули производителей кукол Барби, конструкторов «Лего», для них это всё очень серьёзно – они формируют будущих потребителей.

Слайд 13. Ход-доги, гамбургеры, а также шаурма, чебуреки, беляши, жареные пирожки... В большинстве случаев все это готовится на основе масла, проходящего через повторное использование. Помимо жарки в масле, ситуация осложняется "мясной составляющей". Хотя владельцы фаст-фудов заверяют, что используют только натуральные ингредиенты при изготовлении своей продукции, верить этому нельзя. Для быстрого увеличения веса животных, дешевое мясо которых используют в этих продуктах, добавляют гормоны, антибиотики и другие вещества. Это провоцирует развитие аллергии. На фоне других проблем высокая калорийность блюда кажется пустяком.

Слайд 14. Дальше – больше. К весьма сомнительному белку добавляют вездесущую сою, глутамат и еще целый спектр Е-компонентов: консервантов, стабилизаторов и синтетических красителей. Эти добавки раздражают нашу пищеварительную систему, притупляют чувство насыщения. Желудок растягивается и начинает требовать «продолжения банкета».

Слайд 15. Иногда эти вредные продукты питания готовятся на открытом воздухе, без соблюдения элементарных мер санитарной безопасности. На столе целый день стоит майонез, кетчуп, овощи – прекрасная питательная среда для микробов. К концу дня на 1 кубический сантиметр продукта приходится более 100 миллионов болезнетворных микроорганизмов...

Слайд 16. Ожирение – это только «цветочки» в букете болезней, «ягодки» начинаются с заболеваний пищеварительного тракта, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Слайд 17. Итак, «быстрая еда» БЫСТРО обеспечивает набор веса, БЫСТРО формирует привязанность к себе, аналогичную наркотической, БЫСТРО ведет к потере здоровья, БЫСТРО снижает иммунитет. Не ВЫ едите фаст-фуд - это ОН вас ест!

Слайд 18. Быть здоровым – это модно и престижно! Все чаще проводятся различные кампании за здоровое питание, призывающие бойкотировать вредную еду.

Не стоит увлекаться такой пищей. Есть другие способы утоления голода: как можно плотнее позавтракать и выкроить утром время на приготовление пищи «с собой». Прекрасно для этого подойдут фрукты, овощи и бутерброды из чёрного ржаного хлеба или хлеба с отрубями с кусочком отварного мяса или рыбы. Если из дома ничего брать не хочется, попробуйте заменить поход в заведение быстрого питания посещением гастронома. Отдайте предпочтение молочным продуктам. Выбрав йогурт, пусть даже сливочный, вы получите гораздо больше пользы и меньше калорий, чем от пиццы или хот-дога. А голод вы утолите так же быстро. Также подойдёт и ряженка, и простокваша. Для утоления лёгкого голода можно купить овсяное печенье и сок. Парочка бананов, яблок или груш быстро утолит голод и снабдит организм витаминами.

Слайд 19.

2. Пища быстрого приготовления (лапша, суп, пюре, каша)

Когда нет времени готовить, а кушать хочется, нас часто выручают продукты быстрого приготовления. Залил кипятком сухую основу, и обед готов. Основу этих продуктов составляют загустители, имитаторы продуктов и вода. А вкусно оттого, что в них в большом количестве присутствуют усилители вкуса и ароматизаторы. По факту же мы получим горячий "микс" из всех возможных пищевых добавок и абсолютный ноль пользы.

При систематическом употреблении таких "комбикормов" в организме происходят нарушения, так как в такой пище слишком мало действительно полезных для нормального функционирования организма веществ. Чувство голода вскоре возвращается...

Слайд 20.

Следствием постоянного приема такой пищи являются болезни пищеварительной системы (гастриты, язва желудка и кишечника, заболевания поджелудочной железы и печени).

3. Чипсы и картофель фри

Слайд 21. Вред, наносимый современными **чипсами**, обусловлен не картофелем — ведь сегодня они готовятся из пшеничной и кукурузной муки и смеси крахмалов, в том числе из генномодифицированной сои. Добавьте к этому всевозможные "вкусы" — бекона, сметаны и сыра, красной икры и даже "жареной картошки". Разумеется, все они представляют собой компоненты из линейки Е — пищевые ароматизаторы и усилители вкуса.

Слайд 22. Картофель, жареный в масле, представляет собой ударную дозу крахмала и жиров, что неизбежно приводит к набору веса. Однако лишний вес — сущий пустяк в контексте других проблем со здоровьем, которыми чреватые представлены блюда. Смесь пальмового и кокосового масла (фритюр), в которой готовят картофель, используется многократно. За это время в ней образуются продукты распада жиров и сильные канцерогены, вызывающие появление раковых опухолей. Картофель фри, в отличие от

чипсов, готовится из настоящего картофеля, только "генномодифицированного" - ровного, гладкого, с большими клубнями, дабы облегчить процесс очистки.

Слайд 23. Врачи бьют тревогу — и не только потому, что, питаясь чипсами и картошкой фри, вы скоро не сможете застегнуть любимые джинсы. Опасность представляют: повышение холестерина, образование бляшек в сосудах, атеросклероз, опасность инфарктов и инсультов, дегенеративные изменения печени, развитие раковых опухолей, причем не только в желудочно-кишечном тракте.

4. Шоколадные батончики и леденцы

Человек может съесть максимум 50 г сахара в день (примерно 10 чайных ложек) без опасности нажить себе диабет, ожирение, проблемы с зубами и аллергические реакции. Но помимо "чистого" сахара, который мы кладем в чай или кофе, глюкоза с сахарозой поджидают нас, скажем, в том же кетчупе, в йогурте. Изучая состав привычных продуктов, подрубрику в графе "углеводы", станет очевидно, как сильно мы превышаем разрешенную ВОЗ норму, даже без шоколадок, карамелек и тортиков.

Слайд 24. О шоколадках с орехами. Хорошо, когда он свежий и отличного качества. Но не все производители добросовестны, нет гарантии полноценного хранения орешков. Благодаря высокому содержанию масел в орехах, они при длительном хранении в теплых условиях быстро становятся прогорклыми. Опасными и вредными бывают орехи заплесневелые: под воздействием плесневого грибка в ядрышках вырабатываются афлатоксины - вещества очень коварной природы: они не имеют ни вкуса, ни запаха, их невозможно "распробовать", но, тем не менее, они способны провоцировать развитие раковых заболеваний. Для профилактики «зарождения жизни» в орехах (грибка, личинок и др.) многие компании прибегают к обработке орехов химикатами, что тоже не прибавляет здоровья организму.

Слайд 25. Яркие леденцы, конфетки в глазури и жевательные мармеладки со всевозможными вкусами вообще едва ли можно назвать "продуктами питания" - это смесь подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей, эмульгаторов и пищевых красителей.

Слайд 26.

5. Сладкие газировки.

В этих напитках нет ни одного элемента, который можно назвать нейтральным для организма человека. Наименее вредные элементы, входящие в состав таких напитков – это вода и сахар (в 0.5 л содержится не менее 12-15 чайных ложек сахара). Остальное – это кофеин, красители и консерванты, "вымывающая" из организма кальций ортофосфорная кислота, углекислый газ, который позволяет быстрее распределить вредные компоненты по телу.

Слайд 27. А в случае диетического варианта в напитки добавляют сахарозаменители - в основном, аспартам. При длительном хранении таких «газировок», особенно летом, аспартам распадается на метанол, формальдегид (канцерогены).

Слайд 28. Немного о Coca-Cola, Pepsi-Cola и прочих напитках, пришедших с Запада. Вы когда-нибудь задавались вопросом: откуда взялась такая привязанность к коле? На самом деле все предельно просто и ясно: загадка скрыта в обилии правильной, буквально гениальной рекламы. Нас просто зомбируют, грамотно, с тонким, но глубоким психологическим подходом. Приверженность данному напитку с детского возраста - это продуманная работа маркетологов, цель которой - внедрение в детское сознание образа кока-колы. Самое банальное тому подтверждение - контракт компании Coca-Cola с компанией Disney, основным создателем мультфильмов, которые так любят наши дети. А вспомните все эти рекламные ролики: Новый год, щедрый Дед Мороз или Санта Клаус, мультики, подарки, сладости, и т.п. И все это под лозунгом «с кока-кола – вкусней!». Положительный «образ» кока-колы уже плотно сидит в мозгу каждого.

В США существуют полезные советы по домоводству, как использовать это своеобразное средство бытовой химии в быту. Например, кока-колой можно прекрасно удалять пятна ржавчины с хромированного бампера, а также коррозию с батареей автомашины; мыть стекла и даже раскрутить заржавевший болт. Во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Слайд 29. Что можно ожидать при употреблении данных напитков:

- камни в почках;
- ломкость и деформацию костей;
- мышечную слабость, судороги;
- риск появления рака поджелудочной железы;
- диабет и ожирение;
- риск появления гастрита и язвы желудка;
- риск развития рака лёгких, печени.

Вспоминайте об этом, откупоривая очередную бутылку кока-колы. И представляйте себе, как она проходит по желудочно-кишечному тракту и чистит его, как заржавевший бампер... Возможно, тогда вы ограничитесь одним стаканчиком, а не полуторалитровой бутылкой! А еще лучше просто попить чистой водички!

Слайд 30.

6. Попкорн.

Сама по себе кукуруза никакой опасности для здоровья не представляет - да, углевод, да, содержит крахмалы, и калорийность для растительной пищи

немалая - около 330 ккал на 100 г продукта. Зато она содержит клетчатку, витамины А, С, Е, фолиевую кислоту, железо, калий, магний, фосфор, цинк.

Слайд 31. Но все меняется, когда приходят они - масло, соль, сахар, карамелизаторы, красители, ароматизаторы, усилители вкуса. Доза соли в классическом соленом попкорне выше, чем в чипсах. Это чревато, как минимум, повышением давления и нарушением работы почек. Ну и пищевая ценность попкорна благодаря всевозможным добавкам возрастает в среднем до 500 ккал на 100 граммов.

Слайд 32. В кинотеатрах во время просмотра фильма, это не только вредно для организма – это еще и некультурно!

Слайд 33.

IV. Анорексия - это заболевание, которое характеризуется преднамеренным отказом от приема пищи и значительным понижением веса, вызванное патологической уверенностью в своем ожирении. Чаще встречается у девушек. Особенно у тех, кому не так повезло с наследственностью. В результате они начинают комплексовать, пытаются похудеть, но по каким-то причинам у них это не получается. Тогда они впадают в отчаяние, пытаются отказаться от еды вообще. Вот тут и начинается анорексия, которую довольно сложно остановить.

Слайд 34. Это заболевание проявляет себя во всех сферах жизни больного - он больше не может спокойно общаться со своими друзьями, семьей, не может работать и учиться, у него может пропадать интерес к любимому делу. Ничего, кроме страданий этот синдром не приносит. Анорексия - очень страшная болезнь, а не какая-то сиюминутная блажь, как могут думать непросвещенные люди.

Психологическая анорексия - преимущественно болезнь девушек. Хотя и бывают случаи, когда юноши страдают от этого заболевания. Причины анорексии: неуверенность в себе, постоянный стресс, желание не выделяться от толпы (не выделяться, не отличаться, а быть как все). Все худые, а я нет? Ну, уж нет! Некоторым людям тяжело отделаться от стадного инстинкта, поэтому они и ведут себя так.

Слайд 35. В будущем недостаток веса может препятствовать рождению полноценного ребенка, негативно сказываться на самочувствии женщины во время беременности.

Специально для худеньких девушек хочу добавить: от полноценного питания в значительной мере зависит состояние кожи, волос, зубов, ногтей, не говоря уже о фигуре. Для того, чтобы хорошо выглядеть, девушки делают маникюр, эпиляцию, массаж и чистку лица, но без гармонии «изнутри» ничего не получится.

Слайд 36.

V. Советы по здоровому питанию.

1. Основные правила рационального питания:

- Разнообразие.
- Биологическая полноценность.
- Сбалансированность.

- Соблюдение режима питания.
 - Ограничение жирной пищи, сладкой, острой и соленой.
 - Умеренность.
- Главное – не переесть!

Слайд 37. Питание должно быть **разнообразным**. В **полноценной пище** должны присутствовать белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины, не забывая о воде.

Слайд 38.

Слайд 39. Питание должно быть **сбалансированным** не только в плане меню (мясо, рыба, птица, молоко, овощи, фрукты, крупы), но и с точки зрения энергетической ценности. Питание называется рациональным, потому что в нем все взвешено и измерено: что и сколько должен потреблять человек, чтобы его организм бесперебойно функционировал.

Слайд 40.

Слайд 41.

Слайд 42.

2. Слайд 43. Здоровая пища на одной руке.

Слайд 44. Размер порции на одной руке.

Руки скажут, что и сколько можно съесть.

Две сложенные ладони = овощи

Две сложенные ладони – это и будет хорошая дневная порция овощей. Можно съесть и больше – в сырых овощах много витаминов и волокон, поэтому они содержат очень мало калорий.

Кулак = углеводы

Порция всех сложных и простых углеводов (хлеб, фрукты, крупы, рис, крекеры и зерно) должна быть по объему равна вашему кулаку. Помните, что всегда предпочтительнее употреблять цельнозерновые продукты.

Белки = ладонь

Животный (рыба, мясо, творог) или растительный белок (бобовые, тофу, соевое мясо) должны занимать место примерно, как iPhone или другой коммуникатор-наладонник.

Большой палец = жиры

Жиры очень важны для обмена веществ, однако переестать их не стоит. Поэтому порция должна быть примерно равна большому пальцу. Хорошие источники жиров – оливковое масло, авокадо, орехи и семена.

Слайд 45.

3. Полезные подарки.

Перед праздниками и торжествами порой встает вопрос о выборе подарков. Какой подарок хотели бы вы для себя, а какой для своего лучшего друга, для подруги или родных? Будьте оригинальными и уникальными в своем выборе, не заикливайтесь на привычных всем подарках. Удивите окружающих. Энергичным и активным жизнерадам, людям с высокими

целями, а также покорителям жизненных вершин спортивные и практичные подарки придутся по вкусу и будут приняты с особой симпатией. Подарки, которые пригодятся дома и во дворе, на даче и в деревне, в горах и на море, а также в тренажерном зале, на катке, в бассейне и сауне, подарки, которыми можно гордиться, которые принесут несомненную пользу здоровью, которые можно использовать для игр и развлечений и даже для самообороны – всё это можно смело назвать спортивными подарками. Их можно дарить как мужчинам, так и женщинам, по поводу и без, летом и зимой.

Большую популярность набирают спортивные гаджеты. Это и датчики активности организма, и пульсотонометры, и измерители движений (шагомеры), скорости, параметров нагрузки, усталости. Они недороги и доступны, а самое главное пользы от них больше, чем от очередной электронной игрушки. «Умные браслеты» выполняют массу функций, при этом почти незаметны и абсолютно не мешаются на руке. Их наличие и использование в определенной мере меняет мышление и мировоззрение человека, приобщает его к сообществу спортсменов, к людям, ведущим здоровый и активный образ жизни.

И, наконец, преподнеся виновнику торжества вместо коробки конфет и торта большую корзину со спелыми и ароматными фруктами, вы удивите всех.

Слайд 46.

4. Центры здоровья. В Волгоградской области создано 12 центров здоровья (9 для взрослых, 3 – для детей). Здесь любой гражданин РФ может **БЕСПЛАТНО** получить рекомендации по поводу здорового образа жизни и по вопросам:

- Здорового питания
- Физической активности
- Отказа от табака
- Рисков потребления алкоголя и наркотиков

Слайд 47. Получить информацию о состоянии здоровья, о возможных проблемах, имеющихся или потенциальных, можно в центрах здоровья.

Слайд 48.

VI. Заключение

Конечно же, культура питания должна формироваться с первых лет жизни человека, поскольку фундамент здоровья человека, здоровые привычки и интересы закладываются именно в детстве. В вашем возрасте начинают формироваться основы образа жизни, вы привыкаете к тем нормам и правилам, которых придерживаются окружающие вас люди.

В одночасье сформировать культуру питания невозможно, но можно начать этот непростой путь с правильной организации собственной системы питания.