

АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ:
обобщение и распространение опыта

Киселева Ольга Ивановна,

учитель технологии, МБОУ "Лицей № 17",

г. Березовский, Кемеровская область

КАК ПИТАЕШЬСЯ – ТАК И УЛЫБАЕШЬСЯ!

Аннотация. Стабильная работа всего организма, полноценное усваивание всех полезных веществ и элементов, быстрое и правильное протекание процессов обмена в системе пищеварения – залог и гарантия крепкого здоровья и высокого иммунитета. Особенно страдает в этом смысле и подрастающее поколение. Не составляют исключения и учащиеся нашего лицея. Полагаем, что проведённые нами исследования будут способствовать повышению качества знаний о значении правильного питания.

Ключевые слова: питание; органы пищеварения; здоровье; состав пищи; жизненные функции организма.

Olga I.Kiseleva

AS YOU EAT, YOU SMILE!

Abstract. Stable functioning of the entire body, full assimilation of all useful substances and elements, rapid and correct flow of metabolic processes in the digestive system-the guarantee and guarantee of good health and high immunity. The younger generation also suffers in this sense. Students of our Lyceum are no exception. We believe that our research will contribute to improving the quality of knowledge about the importance of proper nutrition.

Key words: nutrition; digestive organs; health; food composition; vital functions of the body.

**АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ:
обобщение и распространение опыта**

Здоровое питание — один из фундаментальных факторов, поддерживающих здоровье и настроение человека в течение всей жизни.

Правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы.

В настоящее время общий уровень знаний о здоровом питании не так высок. На уроках «Технология» в разделе «Кулинария» мы большое внимание уделяем здоровому питанию. Принимаемая нами пища обеспечивает постоянное обновление, развитие клеток и тканей организма, является источником энергии. Продукты питания – это источники веществ, из которых синтезируются гормоны, ферменты и другие регуляторы обменных процессов. Обмен веществ полностью зависит от характера питания. Состав пищи, ее количество и свойства определяют физическое развитие и рост, заболеваемость, трудоспособность, продолжительность жизни и нервно-психическое состояние. С пищей в наш организм должно поступать достаточное, но не избыточное, количество белков, углеводов, жиров, микроэлементов, витаминов и минеральных веществ в правильных пропорциях. Все теории здорового питания пытаются решить эту проблему.

Человека природа одарила пятью основными органами чувств: вкусом, слухом, зрением, обонянием и осязанием. Все пять органов чувств участвуют в процессе еды, и все они в той или иной мере способствуют развитию аппетита. На самом деле, мы видим, как красиво оформлено блюдо, из каких продуктов оно приготовлено благодаря зрению; обоняние позволяет нам почувствовать запахи, ароматы блюда; вкус дает возможность ощутить сладкая, соленая или кислая еда; с помощью осязания можно определить степень мягкости или жесткости продукта. Слух же необходим для поддержания за столом беседы. Не случайно все ку-

**АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ:
обобщение и распространение опыта**

линары при изготовлении блюд уделяют особое внимание их оформлению, вкусу, аромату.

Пища должна быть вкусной, так как она вызывает чувство удовольствия и хорошего настроения, и, как правило, она полезна. Безвкусная – плохо усваивается, так как синтезом многих пищеварительных ферментов «управляет» язык. Однако вкус у многих людей искажён питанием с избытком сладкого, солёного, жирного, жареного, копчёного, мясного, мучного, приправленного специями, что впоследствии больно «ударяет» по многим органам.

Нужно научиться есть так, чтобы в течение всей трапезы поддерживать аппетит и получать удовольствие и от еды, и от общения за столом. Не удивляйтесь, но доказано, что во многом это зависит от последовательности употребления многочисленных блюд и от количества съеденного.

Правильное питание

Правильное питание – определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов, содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. Зрелым и физически здоровым людям специалисты по правильному питанию рекомендуют кушать в течение суток три или четыре раза.

От того, что мы едим, как, когда и сколько, зависят основные жизненные функции организма и трудоспособность.

В пище содержатся все необходимые человеку элементы: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Все они одинаково важны. Однако в природе нет универсального продукта, в котором содержались бы абсолютно все питательные вещества. Поэтому только

**АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ:
обобщение и распространение опыта**

разнообразная пища может поддержать здоровье человека, и наоборот, однообразная — привести к функциональным расстройствам.

Для того чтобы пища приносила максимальную пользу и целиком усваивалась, нужно соблюдать некоторые правила. Есть следует не спеша, хорошо разжевывая пищу. Еда должна быть не слишком горячей и не слишком холодной. Не рекомендуется пить во время еды, так как жидкость разбавляет желудочный сок, что затрудняет пищеварение.

Одно из условий рационального питания — строгое соблюдение распорядка приема пищи и правильное распределение продуктов на день. Так, завтрак должен содержать 30-35% калорий от дневной нормы, обед — 40-45, ужин — 20-25%. В своей книге «Беседы о питании» профессор А. А. Покровский приводит такие цифры: в течение 70 лет жизни человек потребляет более 50 т воды, 2,5 — белков, 2,0 — жиров, 10 — углеводов, 0,2— 0,3 т поваренной соли.

Покупая продукты, большинство людей руководствуются прежде всего собственным вкусом, не задумываясь над их питательными свойствами. Не во всех семьях в меню присутствуют в достаточном количестве молоко и молочные продукты. Между тем в молоке содержится более 160 элементов, необходимых для нормального развития организма.

От того, что именно ты ешь, зависит то, как ты выглядишь! Хочешь быть ослепительной, питайся правильно!

Продукты с высоким содержанием белка – мясо, рыба, бобовые стоит употреблять на завтрак или обед. Такие продукты повышают активность центральной нервной системы.

Перед сном стоит кушать кисломолочные, фрукты и овощи. Они не нагружают пищеварительные органы. Не стоит употреблять на ночь чай, кофе, острые приправы. Так вы можете активизировать нервную систему

**АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ:
обобщение и распространение опыта**

и нарушить сон. Излишнее количество еды или ее недостаток тоже ухудшают сон.

Приём пищи лучше всего стоит начинать с салатов или овощей. Так вы активизируете деятельность желудка и увеличите выделение желудочного сока. При этом блюда стоит подавать не горячее 50-ти градусов и не холоднее 10-ти градусов. Для хорошей усвояемости пищи, ее необходимо тщательно пережевывать. Беседы, телевизор, книги сильно отвлекают от правильного приема еды. Такое питание вредно и портит пищеварительную систему.

Принимайте еду по расписанию и не нарушайте его.

Правильный и систематический прием пищи способствует профилактике работы желудочно-кишечного тракта. Питайтесь умеренно и пределах разумного.

Проблема исследования сформулирована следующим образом:

Правильно ли мы питаемся? Учитываются при приеме пищи физиологические особенности органов пищеварения человека.

Решение данной проблемы составляет **цель исследования**: раскрыть значение правильного питания, определить и проверить последовательность приема разных блюд.

Объектом исследования являются различные и любимые блюда

В соответствии с этим поставлены **задачи исследования**:

- расширить знания о правильном питании
- формировать осознанное отношение к здоровому питанию;
- развивать познавательный интерес к исследовательской деятельности, желание познавать новое;

**АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ:
обобщение и распространение опыта**

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 17. Исследованием было охвачено 150 учащихся разных классов.

Практическая часть.

Мы решили узнать как можно больше о пользе правильного питания. Выяснить, правильно ли питаются люди. Опросом было охвачено около 150 человек.

Анкета включала следующие вопросы:

1. Любите ли вы хорошо и вкусно покушать?
2. Какое ваше любимое блюдо?
3. На ваш взгляд, вы правильно питаетесь?
4. Сколько раз в день вы употребляете пищу?
5. Ваш любимый напиток?
6. Употребляете ли в пищу регулярно фрукты?
7. Любите ли вы чипсы, кириешки?
8. Вы посещаете кафе?
9. Добавляете ли вы в пищу соусы, майонез, кетчуп?
10. Любите ли вы употреблять сладкие блюда?

Результаты анкетирования.

Из диаграммы видно, что 93% - любят хорошо покушать, остальные 7% не проявляют любовь к пище (рис 1).

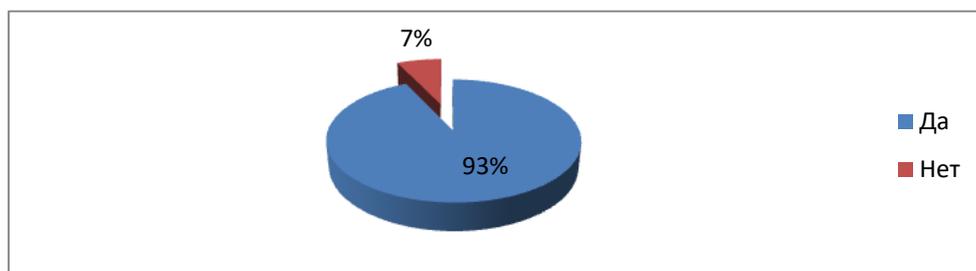


Рисунок 1. Любите ли вы хорошо и вкусно покушать?

**АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ:
обобщение и распространение опыта**

48% опрошенных считают, что они правильно питаются, а 52%- не уверены в этом (рис 2).

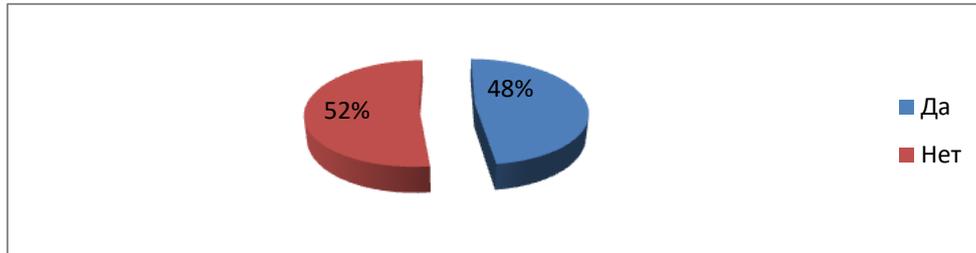


Рисунок 2. На ваш взгляд, вы правильно питаетесь?

Как же именно хорошо и правильно кушать?

Во-первых – это здоровая домашняя пища, а это - 21% учащихся, 67% предпочитают все таки иногда питаться в кафе, 12% это делают почти постоянно (рис 3).

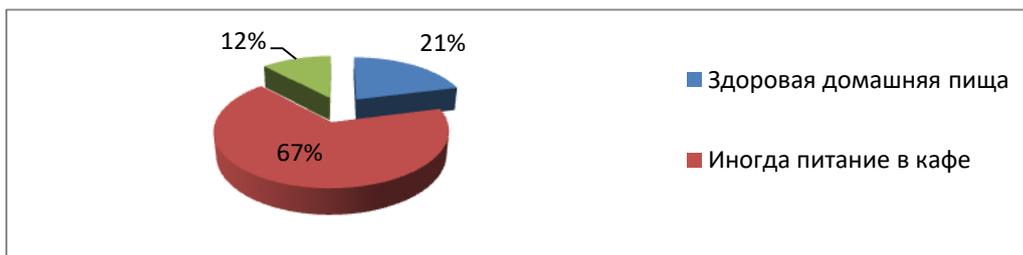


Рисунок 3. Как же именно хорошо и правильно кушать?

Во – вторых – это комплексный обед. Так питается 28% учащихся, 41% - предпочитают пельмени, за суши - 22%, кашу могут кушать постоянно 9% (рис 4).

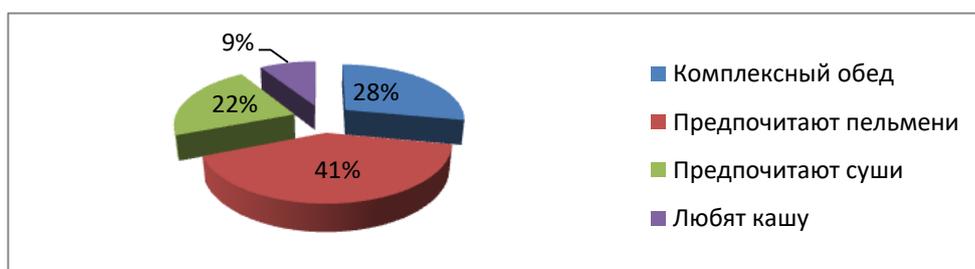


Рисунок 4. Какое ваше любимое блюдо?

**АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ:
обобщение и распространение опыта**

В – третьих – кушать надо 4-5 раз в день. Всего 7% учащихся поступают таким образом (рис 5), более 5 раз в день – 4%, 3-4 раза – 26%, что тоже неплохо, а вот большая часть опрошенных – 63% питаются 2-3 раза в день.

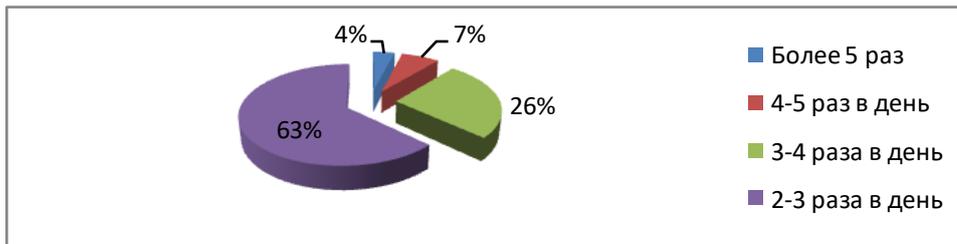


Рисунок 5. Сколько раз в день вы употребляете пищу?

В-четвертых – для правильного питания необходимо употреблять ежедневно фрукты, что делают 57% опрошенных, 38% фрукты кушают иногда, а 5% совсем не кушают фрукты (рис 6).

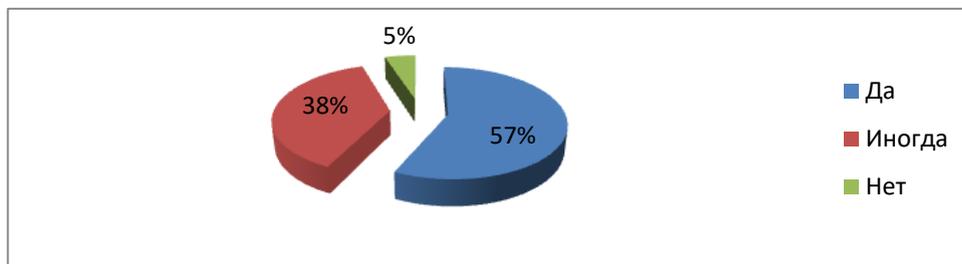


Рисунок 6. Употребляете ли в пищу регулярно фрукты?

В-пятых – исключить из рациона питания чипсы и кириешки, так как это неправильная и вредная пища. 33% учащихся придерживаются этому правилу, а вот 67% все таки кушают чипсы и кириешки, а это очень вредно! (рис 7)

**АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ:
обобщение и распространение опыта**

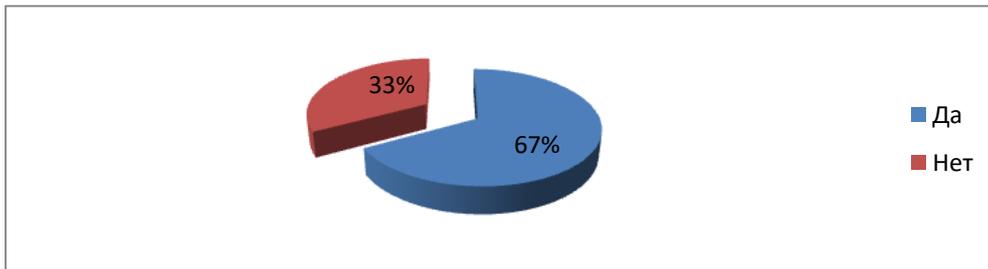


Рисунок 7. Любите ли вы чипсы, кириешки?

Так же выяснилось, что 54% учеников предпочитают пить сок, 12%- воду, 12%- кофе, а 12%- чай (рис 8).

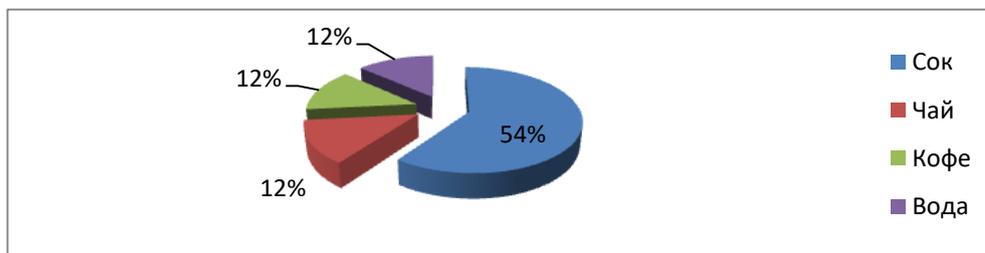


Рисунок 8. Ваш любимый напиток?

В ходе нашего опроса мы узнали, что 68% наших учеников добавляют в пищу соусы, майонез, кетчуп, 22% не всегда употребляют добавки к пище, а 10% вообще никогда не добавляют в пищу соусы, майонез и кетчуп (рис. 9)

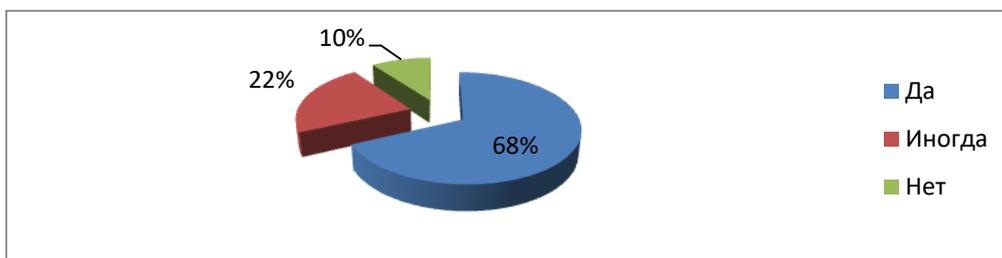


Рисунок 9. Добавляете ли вы в пищу соусы, майонез, кетчуп?

**АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ:
обобщение и распространение опыта**

А еще мы узнали, что ученики нашего лицея любят сладкие блюда - 94%, всего лишь 4% не любят, но иногда употребляют, и оказалось, что 2% вообще не употребляют сладкие блюда. (рис10)

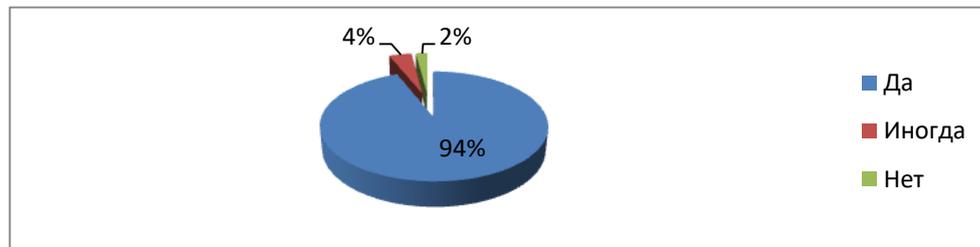


Рисунок 10. Любите ли вы употреблять сладкие блюда?

Почему же учащиеся не все правильно питаются? Это происходит потому, у них не сформирована мотивация к правильному потреблению пищи. Учащиеся не всегда понимают, зачем нужно питаться правильно, рационально. Они молодые и ещё не задумываются о своем здоровье. Видимо у них дома, в семье не уделяется этому особого внимания. А жаль!

Надо питаться умеренно и пределах разумного.

В заключении хочется сказать. Мы провели исследование и выяснили, как ученики, их родители и учителя нашей школы заботятся о своем здоровье. В результате исследовательской работы мы расширили свои знания о правильном питании и узнали много нового и интересного. Мы приобрели умения работать со справочной литературой, энциклопедиями, источниками сети «Интернет». В данной работе обобщены результаты экспериментального исследования, позволившие подтвердить достоверность выдвинутой гипотезы, решить поставленные задачи, и сформулировать основные выводы исследования. Закончив исследовательскую работу по данной теме, можно сделать следующие выводы:

**АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ:
обобщение и распространение опыта**

В заключении хотим всем пожелать: питайтесь правильно и будьте здоровы!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Национальный Стандарт Российской Федерации. Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания. ГОСТ Р 53104-2008. Утверждён приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 18 декабря 2008 г. № 513-СТ. Дата введения – 1 января 2010 года.*
- 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий [Текст]: / сост. Л.Е. Голунова. – СПб: Профикс, 2003. – 688 с.*
- 3. Анфимова Н.А. Кулинария [Текст]: учебник для нач.проф.образования / Н.А. Анфимова, Л.Л. Татарская. – 2-е изд., стереот. – М.: Академия, 2000. – 336 с.*
- 4. Выдревич Г.С. 50 правил здорового питания.*
- 5. Дубцов, Г. Г. Технология приготовления пищи [Текст]: учеб. пособие для нач. проф. образования/ Г. Г. Дубцов. – М.: Мастерство, 2001. – 272с.*
- 6. Матюхина, З. П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии [Текст]: учебник для нач.проф.образования / З.П. Матюхина. – 2-е изд., стереот. – М.: Академия, 2004. – 184 с.*