**Урок биологии**  в **8  классе** ***Тема урока: «Гигиена питания. Профилактика кишечных заболеваний»***

**Цель  урока:**Организовать деятельность учащихся по изучению нового материала по теме: «Гигиена питания. Профилактика кишечных заболеваний »**.**

**Задачи:**

       **Образовательные:**

                    Выявить факторы правильного питания для сохранения здоровья

* Определить понятие «сбалансированное питание»
* Сформулировать принципы сбалансированного питания с целью предупреждения риска возникновения желудочно-кишечных заболеваний
* Выявить причины желудочно-кишечных заболеваний и сформулировать принципы профилактики

**Развивающие:**1**.**Продолжить формирование умений находить необходимую информацию для выяснения вопросов гигиены питания в разных источниках ( учебник, интернет- ресурсы)

2. Продолжить формирование навыков анализа, синтеза и сравнения .**Воспитательные:**Продолжить формировать представления о гигиенических условиях нормального пищеварения и здорового образа жизни , развивать навыки межличностного общения, инициативу, творческую активность.

**Тип урока:**Урок изучения нового материала.

**Формы работы учащихся:**групповая, индивидуальная

**Необходимое техническое оборудование:**компьютерный класс или мобильный класс

**Оборудование:**таблицы «Пищеварительная система», «Пищевые добавки», «Предупреждение желудочно-кишечных инфекций»; компьютеры, с выходом в интернет, компьютерные программы Microsoft Power Point, Microsoft Excel, Microsoft Word; мультимедийный проектор, экран

Х**од урока**

***I. Организационный момент****. Беседа с классом*:

Сегодня на уроке мы будем изучать тему «Гигиена питания». Работая над поставленными задачами мы должны создать копилку знаний о здоровом образе жизни. Итогом нашего урока будут: общая презентация, а также листовки, буклеты о здоровом питании.

***II. Актуализация знаний****:*

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне: «Человек есть то, что он ест», тем самым подчеркивая исключительную роль питания в формировании тела и поведения человека. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, повышения защитной функции организма. Но **каковы, же секреты правильного питания?**

Для обсуждения этой **проблемы** необходимо классу поделиться на группы экспертов.

Мозговой штурм: постановка целей и задач, распределение школьников на группы, распределение заданий в группах*.*

**Цель проекта:**создание системы рекомендаций по гигиене питания и профилактике желудочно-кишечных заболеваний.

**Задачи проекта:**

* изучить правила приема пищи;
* оценить влияние различных диет на организм человека;
* познакомиться с различными видами желудочно-кишечных заболеваний;
* составить презентацию, пропагандирующую здоровый образ жизни;
* выпустить презентацию, пропагандирующую здоровый образ жизни
* заполнить таблицу (индивидуально в тетради по ходу выступлений)

**Гигиена питания**

|  |  |
| --- | --- |
| Правила гигиены питания | Физиологические обоснования |
|   |   |

Сегодня мы  должны осветить следующие вопросы**:**

1. «Питание школьников»
2. «Диеты: за и против»
3. «Профилактика кишечных заболеваний »
4. «Почему продукты бывают вредными?»

      Итогом нашего урока будет общая презентация.

       Учащиеся делятся на группы по 4 – 5 человек. Каждая группа получает папку с заданиями в виде инструкций по выполнению проекта, список литературы, таблицы, доступ к интернету.

***III. Изучение нового материала*:**

*Деятельностный этап проекта: работа в группах по выбранной теме, индивидуальная работа по выполнению заданий.*

**Основные виды деятельности групп при изучении нового материала**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ группы** | **Виды деятельности на уроке** |
| Группа №1 работающая над проблемой «Питание школьников» | Отвечают на вопросы и выполняют задания с использованием литературы, составляют слайд презентации о правилах приема пищи с учётом особенностей подросткового возраста |
| Группа №2  работают над проблемой «Диеты: за и против» | Изучают различные виды диет, обосновывают плюсы и минусы диет; оформление таблицы, составляют фрагмент презентации |
| Группа №3, работающая над проблемой «Профилактика кишечных заболеваний » | Изучают, как возникают инфекционные (дизентерия, холера, брюшной тиф); неинфекционные заболевания (гастрит, язва); глистные заболевания, разрабатывают меры профилактики и оформляют их в виде слайда презентации |
| Группа №4, работающая над проблемой «Почему продукты бывают вредными?» | Изучают предложенный текст, делают заключение о полезных и вредных веществах, которые содержатся в  них, определяют  потенциальную опасность для здоровья человека; делают выводы, оформляют их в виде слайдов презентации |

***IV. Закрепление нового материала***

Рефлексивный этап проекта: выступление групп со слайдами к общей  презентации, оценка продукта проекта и деятельности школьников и учителя, обсуждение результатов

Выступление каждой группы по 5 минут, остальные обучающиеся задают вопросы, уточняют информацию. По ходу выступлений групп, школьники заполняют итоговую таблицу, заранее подготовленную учителем и выданную каждому в начале урока.

**Гигиена питания**

|  |  |
| --- | --- |
| Правила гигиены питания | Физиологические обоснования |
|   |   |

***V. Контроль за усвоением учебного материала***

Обязательная часть этого этапа – оценка работы школьников. Она осуществляется по следующим критериям: активное участие всех членов группы в реализации проекта, объем изученного материала и качество анализа собранной информации; соответствие оформления результатов стандартным требованиям; качество сообщений о результатах проекта; убедительность ответов на вопросы по докладу; полнота выполнения самостоятельной исследовательской работы; достижение поставленных целей.

Работа каждого ученика по проекту отражается в оценочных листах, где проставляются оценки за групповую, индивидуальную работу, доклады, за участие в обсуждении других работ. После этого выводится средний балл, который и является итоговой оценкой.

**Оценочный лист**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия имя участников проекта | Участие в работе группы(1 – 5 баллов) | Индивидуальный доклад(3 – 5 баллов) | Оформление листовок, стенгазеты, буклетов, презентаций(3 – 5 баллов) | Участие в обсуждении других работ(3 – 5 баллов) | Итоговая оценка(средний балл) |
|  |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |

***VI. Подведение итогов урока***

Составление синквейна.

***VII. Домашнее задание:*** изучить &35, повторить записи в тетради.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

**ГРУППА №1.**

Задание. Питание школьников.

Ирвин Фишер - американский исследователь посвятил многие годы изучению биоритмической системы нашего организма писал «….магическая цифра 7 имеет непосредственное отношение и к нашему организму. И могу сказать, что афоризм «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу» в настоящее время устарел. Не созвучно ли «семь раз отмерь, один раз отрежь» другому – «лучше семь раз поесть, чем один раз наесться».

Сейчас существует множество схем «правильного питания»: от раздельного питания до сыроедения. Но единой диеты, которая была бы хорошей для всех, в природе не существует, а проблемы связанные с питанием детей существовали всегда и в последнее время приняли угрожающее положение.

По данным Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14 % детей практически здоровы, 50 % имеют функциональные отклонения, 35 % - 40 % - хронические заболевания.

Задачи:

1. Изучить предложенные тексты.

2. Каким должно быть питание школьников с учётом подростковых проблем?

     Заполнить таблицу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Особенности развития ребёнка в подростковом периоде. | Решение проблемы через правильное питание |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
|  |  |  |

3.Сделать  выводы.

4. Представить результаты в виде слайдов презентации.

ТЕКСТ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ.

**Стадии подросткового возраста**

Подростковым считается возрастной период с 10 до 18 лет. Этот довольно приличный временной отрезок можно поделить на несколько стадий взросления. Все они требуют определённого питания.

**Возраст 10-13 лет** – это время ускоренного роста костей и мышц. Желательно на этой стадии ежедневно включать в детский рацион питания мясо и молочные продукты.

**Возраст 14-16 лет.** На этом этапе активно формируются железы внутренней секреции, вот почему подростки этого возраста часто страдают угревой сыпью. Объясните дочери (сыну), почему сейчас особенно важно не увлекаться продуктами с высоким содержанием жира. Откажитесь от жареного, варите, тушите, запекайте либо готовьте на пару. Растительные жиры, в отличие от животных, не следует исключать из рациона ребёнка. Предлагайте подростку орехи, заправляйте блюда растительными маслами, и тогда у дочери (сына) не будет проблем с ногтями и волосами.

**Возраст 16-18 лет** – на этой стадии взросления ребёнок может увлекаться диетами, сыроедением либо вегетарианством, поскольку он считает себя уже вполне взрослым и способным самостоятельно принимать важные решения, в частности, по поводу своего питания. Убедите подростка в том, что все эти эксперименты могут только навредить его здоровью. Даже сейчас его организм продолжает формироваться, поэтому питаться нужно полноценно.

Кроме всего вышеперечисленного, здоровое питание тинейджера предполагает ежедневное употребление растительной клетчатки, а именно овощей, фруктов, корнеплодов. В их состав входят антиоксиданты, с помощью которых очищается организм и правильно работает система пищеварения. Чтобы ребёнок нормально развивался, снабжайте его витаминами. В сезон источниками этих полезных веществ могут стать овощи и фрукты, в холодный период - магазинные поливитамины, в состав которых входят железо и витамин D, отвечающие за нормальное развитие.

Как видите, организовать полноценное питание для подростка не так уж и сложно. По большому счёту, оно почти не отличается от здорового рациона взрослых, сформировавшихся людей. Однако, если вы научите тинейджера правильно и вовремя питаться, в будущем у него не будет проблем со здоровьем. Согласитесь, что игра стоит свеч: все потраченные вами усилия и время на приучение дочери (сына) к правильной системе питания не пропадут зря и в будущем окупятся с лихвой.

Питание и влияние сверстников. После десяти—двенадцати лет некоторых детей трудно заставить есть то, что отличается от питания их друзей и сверстников. До этого возраста они обычно соглашаются с предпочтениями в еде своих родителей. В целом они не думают об обедах, ужинах как о питании: это просто еда, которая появляется на столе в определенное время. Но, поев несколько раз за компанию с друзьями или в школе, они захотят питаться гамбургерами, картофельными чипсами, сыром, мороженым и прочими десертами.

 [http://www.poedim.ru/content/274-pitanie-v-podrostkovom-vozraste](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.poedim.ru%2Fcontent%2F274-pitanie-v-podrostkovom-vozraste&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHE8Mw3A_fsFT6gBttj3znCDV2VGg)

Все мы знаем, что правильное питание, сбалансированный и разнообразный рацион, правильная кулинарная обработка продуктов и соблюдение санитарных норм при приготовлении пищи являются немаловажными факторами для людей всех возрастов. Но когда речь заходит о питании школьников, необходимо также учитывать особенности, присущие именно этому возрасту.

В школьном и, особенно подростковом возрасте интенсивно растет организм – темпы роста сравниваются с первым годом жизни. Соответственно, активно развивается скелет, сердечно-сосудистая система. Нарастает мышечная масса (особенно это касается мальчиков). Половое созревание и вовсе запускает тотальную гормональную перестройку организма. На этом фоне, разумеется, растет и нервное напряжение.

Кроме того, школа – это время, когда ребенок учится социальной адаптации, самостоятельности, ответственности.

Казалось бы, при чем тут школьное питание? Тем не менее, правильная организация питания школьника помогает обеспечить потребности растущего организма. Более того, именно в школьном возрасте закладывается умение самостоятельно выбирать рацион, а, значит, и здоровье на всю последующую жизнь, ведь оно напрямую зависит от здорового питания.

При составлении режима питания школьника следует учитывать, что во время значительной умственной нагрузки приемы пищи должны быть относительно частыми и дробными, а плотный обед или ужин нужно перенести на время относительного отдыха. Так, если ребенок учится в первую смену, то лучше, чтобы у него был легкий домашний завтрак и второй завтрак в школе.

К сожалению, едва ли можно ожидать, что школьное питание, которое обеспечивают столовые, будет полностью соответствовать потребностям ребенка. К тому же, даже самая идеальная столовая не может учитывать индивидуальные особенности. Тем большая ответственность в организации питания школьника ложится на родителей.

Завтрак часто становится камнем преткновения – многие дети плохо едят с утра. Заставлять бесполезно в любом возрасте. Лучше предложить ребенку что-то из любимых блюд. Еда не должна быть жирной и «тяжелой» - лучше всего подойдут каши, овощи, омлет, нежирная рыба или творог.

ГРУППА №2

Задание. Диеты: за и против.

В настоящее время существует множество схем «правильного питания»: от раздельного питания до сыроедения. Но единой диеты, которая была бы хорошей для всех, в природе не существует, а проблемы связанные с питанием детей существовали всегда и в последнее время приняли угрожающее положение. По данным Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14 % детей практически здоровы, 50 % имеют функциональные отклонения, 35 % - 40 % - хронические заболевания.

Нужны ли подросткам диеты?

Задачи:

1. Изучить предложенные тексты.

2. Что такое диеты? В чём выражаются положительные и отрицательные стороны диет?

   Какие диеты, на ваш взгляд, могут принести пользу?

     Заполнить таблицу:

|  |  |
| --- | --- |
| Положительные стороны диет | Отрицательные стороны диет |
|  |  |

3.Сделать  выводы.

4. Представить результаты в виде слайдов презентации.

ТЕКСТ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ.

Диета АТКИНСА

 была опубликована в 1972 г. в США. В 1985 г. ее автор доктор Аткинс был признан в своей стране «человеком года». Через 28 лет, уже после его смерти, поклонники узнали, что он весил 117 кг при росте 180 см и имел серьезные проблемы с сердцем.

Принцип диеты Аткинса. Первые 2 недели Аткинс называет «редукционной фазой». В это время нужно сократить углеводы до 20 г в день ( для сравнения: в одном яблоке – 15 г углеводов ). Организм начинает получать энергию не из привычных углеводов, а из жиров и частично белков, в результате чего человек стремительно худеет ( минус 5-10 кг за первые две недели – вполне реально! ). Позже можно ввести от 30 до 100 г углеводов в день ( напоминаем: официальная медицина считает, что для нормальной жизнедеятельности требуется 300-400 г этих макронутриентов ).

Что же можно есть? Неограниченно – любое мясо, птицу, к тому же чем жирнее. Тем лучше, ведь именно жир – наше основное «топливо». Яйца и морепродукты тоже приветствуются. Из овощей допустимы только листовая зелень, огурцы, капуста и разные виды лука, заодно с ними грибы и оливки. А вот фрукты. Каши, макароны, хлеб – под запретом.

ПЛЮСЫ ДИЕТЫ АТКИНСА

* Быстрое снижение веса.
* Мясо – сытная пища, поэтому через 2-3 дня, когда проходит тяга к сладкому, чувство голода практически не возникает.
* В отличие от других диет сохраняет мышечную массу.

МИНУСЫ ДИЕТЫ АТКИНСА

* Перебор жиров и белков при недостатке углеводов для человеческого организма неестественен. Это все равно что в автомобиль, работающий на 95-м бензине, залить солярку. Какое-то время ехать можно, но что будет с машиной потом?
* Доказано, что такая диета может спровоцировать сахарный диабет, камни в почках и желчном пузыре, проблемы с сердцем, щитовидкой, иммунитетом и костной тканью, а для женщин еще и невозможность зачать ребенка.
* Головные боли, тошнота, запоры, неприятный запах изо рта, депрессии, потеря чувства юмора – вот что портит жизнь во время диеты.

Итоговая оценка диеты Аткинса: 3

Питание по МОНТИНЬЯКУ

Принцип питания по Монтиньяку Мсье Мишель Монтиньяк творчески переработал идею о совместимости продуктов. Отказаться следует лишь от рафинированного сахара ( неочищенный, т.е. коричневый, есть можно ), пшеничной муки, белого риса и кукурузы, а так же от сладких газированных напитков. Для неочищенных злаков, зернового хлеба, макарон из твердых сортов пшеницы, фруктов и прочих углеводистых продуктов ограничений нет. Но их нельзя употреблять с жирами, ведь они способствуют выделению инсулина, который заставляет жиры накапливаться. То есть в одном приеме пищи можно сочетать или белки или жиры, или белки или углеводы. Фрукты желательно есть отдельно, за полчаса до любой другой еды – так они лучше перевариваются.

Первая фаза питания по Монтиньяку – для тех, кому надо снизить вес: углеводы и жирные продукты необходимо свести к минимуму. В реальности это означает, что на 1-3 месяца вы остаетесь с кашами, молочными продуктами, нежирным мясом, птицей без кожи, овощами и многими фруктами. Вторая фаза – для поддержания веса. Здесь можно употреблять все ( естественно, кроме тех «изгоев», которые упомянуты выше ), только правильно сочетать.

ПЛЮСЫ ПИТАНИЯ ПО МОНТИНЬЯКУ

* Диета обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами и витаминами.
* Ограничения минимальны, чувства голода нет.
* Можно есть лакомства и выпечку без угрызений совести ( разумеется, в разумных пределах ).
* Мсье Мишель предлагает множество рецептов вкусных и полезных блюд в соответствии со своей диетой.
* Такое питание помогает не только снизить вес, но и удержать достигнутое!

МИНУСЫ ПИТАНИЯ ПО МОНТИНЬЯКУ

* Готовые лакомства вряд ли подойдут – в них обычно сочетаются жиры и углеводы, наверняка есть мука и сахар.
* Точно так же трудно подобрать готовые горячие блюда.

Итоговая оценка питания по Монтиньяку: 9
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
ДРОБНОЕ питание

ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ, последние 30 лет диетологи всего мира рекомендуют именно его, когда речь заходит о снижении веса.

Принцип дробного питания. Есть 5-6 раз в день небольшими порциями. При этом нужно отдавать предпочтение здоровым натуральным продуктам. Поменьше мучного, сладкого, жирного, жареного, долой продукты в панировке и сладкие напитки!

ПЛЮСЫ ДРОБНОГО ПИТАНИЯ

* Очень здоровый и разумный принцип питания, полностью согласующийся с научными представлениями о том, как и что человек должен есть.
* Отсутствие острого чувства голода, провоцирующего переедание.

МИНУСЫ ДРОБНОГО ПИТАНИЯ

* Если вы работаете от звонка до звонка с одним перерывом на обед, приходится брать с собой правильные перекусы из дома и жевать их прямо на рабочем месте.
* Безумно быстрых результатов не ждите - вес уходит медленно, примерно по 0,5 кг в неделю.

Итоговая оценка: 10

Диета УГЛЕВОДНОГО ЧЕРЕДОВАНИЯ

 придумана в 90-е годы ХХ в. спортивными диетологами США специально для соревнований по фитнесу.

Принцип диеты углеводного чередования. Диета помогает «подсушить» жирок и выделить рельефную мускулатуру. Количество углеводов чередуется по дням: 1-й и 2-й дни – по 1 г углеводов и 3 г белка на кг собственного веса. 3-й день - 5-6 г углеводов и 1 г белка, 4-й день – 4 г углеводов и 1,3 г белка. Первые два дня можно растянуть на три, третий - на два, четвертый – тоже на два-три дня. Лишь бы здоровье позволяло.

ПЛЮСЫ ДИЕТЫ УГЛЕВОДНОГО ЧЕРЕДОВАНИЯ

* Идеально подходит к занятиям фитнесом.

МИНУСЫ ДИЕТЫ УГЛЕВОДНОГО ЧЕРЕДОВАНИЯ

* При сидячем образе жизни не работает.

Итоговая оценка диеты углеводного чередования: 7
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
НИЗКОЖИРОВАЯ диета

НИЗКОЖИРОВАЯ ДИЕТА родом из вегетарианства, зародившегося в Древней Индии.

Принцип низкожировой диеты. Лишний жир? Так не ешьте его! Сторонники этой диеты употребляют все только обезжиренное.

ПЛЮСЫ НИЗКОЖИРОВОЙ ДИЕТЫ

* Калорийность снижается, и на какое-то время вы действительно похудеете.
* Из этой диеты можно сделать вполне приемлемый способ питания, если не отказываться от жиров совсем, а снизить их до безопасного минимума ( 40-60 г в день ) и заменить животные жиры растительными маслами и рыбьим жиром.

МИНУСЫ НИЗКОЖИРОВОЙ ДИЕТЫ

* Совсем отказываться от жиров нельзя: они помогают усваивать витамины А, D, Е, F, Р, РР, участвуют в синтезе гормонов, повышают иммунитет. Кроме того, поклонники низкожировых диет вечно мерзнут, имеют тусклые волосы, ломкие ногти и шелушащуюся кожу.
* Нежирная пища – очень невкусная!

Итоговая оценка низкожировой диеты: 5

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Не есть ПОСЛЕ …

Возникла в 80-е годы ХХ в.Принцип. Не есть после 18.00 ( другие варианты – после 16.00, 17.00, 19.00 ).

ПЛЮСЫ

Если хорошо переносите, можно сбросить вес и поддерживать его.

Идеально подходит для тех, кто вынужден рано вставать и рано ложиться!

МИНУСЫ

Не учитывает общую суточную калорийность рациона, подбор питательных веществ и режим дня конкретного человека.

Если вы поздно ложитесь спать, очень трудно выдержать весь вечер без еды.

Итоговая оценка: 8

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«КИНОШНАЯ» диета

С 60-х годов эту диету испытало на себе не одно поколение артистов.

Принцип. Диета рассчитана на 12 дней, повторять – не раньше, чем через три недели. Три дня – кефир. Следующие три дня – вареная курица без соли и без кожи ( выбирайте не жирненького бройлера, а самого что ни на есть синюшного деревенского петуха ). Затем три дня – зеленые яблоки или яблочный сок без сахара. И наконец, последние три дня – нежирный сыр и красное сухое вино ( видимо, как вознаграждение за предыдущие страдания ). Любой продукт в «свой» день – без ограничений. Воды можно пить сколько угодно.

ПЛЮСЫ

* Реально получается скинуть 9-10 кг, если не начнутся проблемы со здоровьем. Вот только как этот вес удержать потом?

МИНУСЫ

* Первые шесть дней вы худеете за счет белкового питания – по доктору Аткинсу со всеми его минусами. Затем – за счет обезвоживания организма и слабительного эффекта. Ничего полезного для здоровья в этом нет, тем более что диета лишает организм многих необходимых веществ.

Итоговая оценка: 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«КРЕМЛЕВСКАЯ» диета

Она же «очковая», или «диета американских астронавтов». На самом деле эта новинка – хорошо забытое старое. В 1960-70-е гг. такую диету применяли актрисы. Если надо было срочно похудеть.

Принцип кремлевской диеты. Тот же самый, что и у Аткинса, но вам предлагают поиграть: 1 г углеводов равен 1 очку. К вашим услугам длиннющий список: какой продукт сколько очков «стоит». В день можно съедать до 40 очков, если вам надо худеть, и целых 60. чтобы только поддерживать вес.

ПЛЮСЫ КРЕМЛЕВСКОЙ ДИЕТЫ

* Набирать очки проще, чем разбираться в жирах, белках и углеводах.
* Вес реально уходит.
* Чувства голода не наблюдается.

МИНУСЫ КРЕМЛЕВСКОЙ ДИЕТЫ

* Продукты «проочкованы» таким образом, что самыми употребительными оказываются те, которые содержат много животного белка и жира при минимуме углеводов. Таким образом, [кремлевская диета](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.missfit.ru%2Fdiet%2Fkremlin%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGWNIItGPN4GyMIaM4RdqdAZCg-mg) - та же диета Аткинса, вид в профиль. Соответственно, все отрицательные последствия – те же самые.

Итоговая оценка кремлевской диеты: 3

В лечебно-профилактических учреждениях применяется номерная система лечебных диет (от нулевых до №15 по М.И. Певзнеру).

Эта система обеспечивает индивидуальность лечебного питания людей с различными заболеваниями. Некоторые диеты имеют несколько вариантов, обозначаемых буквами, добавляемыми к номеру основной диеты. Особую группу составляют нулевые (или хирургические) диеты, а также специальные разгрузочные диеты.

Диета Стол №1

**Показан при затихании обострения язвенной болезни, на протяжении 6-12 мес. после обострения, а также при гастритах с повышенной кислотностью**

**Состав**:
протертые молочные и овощные (кроме капусты), крупяные слизистые супы (но не мясные и не рыбные); овощи в вареном измельченном (пюрированном) виде или в виде паровых пудингов; протертые каши с маслом, молоком; отварное тощее мясо, отварная рыба нежирных сортов (треска, окунь, щука), мясные, рыбные паровые котлеты, курица отварная без кожицы; сливочное, оливковое, подсолнечное масло; молоко, простокваша некислая, сливки, свежий нежирный, лучше протертый творог, некислая сметана; яйца всмятку или в виде паровых омлетов; белый черствый хлеб, белые несдобные сухари; сладкие сорта ягод и фруктов, овощные, фруктовые, ягодные соки, настой шиповника, кисели, компоты из сладких ягод, фруктов в протертом виде, сахар, варенье, чай, какао - слабые, с молоком.

По мере улучшения общего состояния пищу дают в вареном, но не протертом виде. Поваренную соль ограничивают до 8 г. Добавляют витамины А, С, группы В. Пищу принимают часто 5-6 раз в сутки, хорошо ее пережевывая; следует избегать слишком горячей или слишком холодной пищи.

Диета Стол №1а

**Показан при обострениях язвенной болезни, обострениях хронического гастрита с повышенной кислотностью**

**Состав**:
молоко (4-5 стаканов), слизистые крупяные, например манные, молочные или из пшеничных отрубей супы с маслом; каши жидкие, протертые, молочные; яйца всмятку (2-3 раза в день) или в виде паровых омлетов; паровые суфле из тощих сортов рыбы, мяса; сливочное несоленое (70-80 г в день) или оливковое масло (добавлять к блюдам), сливки; кисели ягодные, фруктовые (некислые) и молочные, морковный, фруктовый соки, отвар шиповника, слабый чай с молоком (сахар до 50 г в день).

Соль ограничить до 5-8 г (помните, что 3-5 г соли содержится в продуктах, 5-8 г - в хлебе), свободной жидкости не более 1,5 л. Дополнительно витамины А, С, группы В (В1, В2, РР). Прием пищи при постельном режиме через каждые 2-3 часа в жидком и полужидком виде, теплом виде. При плохой переносимости молока (пучение живота, понос) его рекомендуют давать малыми количествами, разбавляя слабым чаем.

Диета Стол №1б

**Показан при затихании обострения язвенной болезни и хронических гастритов с повышенной кислотностью**

**Состав**: помимо блюд, перечисленных выше, разрешается паровые мясные, рыбные блюда в виде кнелей, паровых котлет, протертые молочные супы из рисовой, ячневой, перловой крупы с протертыми овощами; каши в протертом виде на молоке; пшеничные сухари до 100 г. Соль ограничивают до 8 г, дополнительно - витамины A, C, группы B.
Питание шестикратное в полужидком и пюреобразном виде.

Диета Стол №2

**Показан при хронических гастритах с пониженной кислотностью или при ее отсутствии, хронических колитах (вне обострения).**

**Состав**: супы из круп и овощные, протертые, на мясных, грибных, рыбных бульонах; нежирное мясо (рубленое, жареное), курица вареная, паровые, тушеные, обжаренные котлеты без грубой корки, нежирная ветчина, рыба нежирная отварная, хорошо вымоченная нежирная сельдь рубленая, черная икра; молоко (если не вызывает поноса), масло сливочное, кефир, простокваша, сливки, сметана некислая, творог свежий некислый, сыр неострый протертый; яйца всмятку, омлет жареный; каши, хорошо разваренные или протертые (гречневая, манная, рисовая); мучные блюда, (кроме сдобы), хлеб черствый белый, серый, несдобные сухари; овощи, фрукты вареные, сырые в натертом виде; фруктовые, овощные соки (также кислые); чай, кофе, какао на воде с молоком, мармелад, сахар.
Поваренной соли до 12-15 г. Добавляют витамины С, В1, B2, РР.
Питание пятикратное, преимущественно в пюреобразном виде.

ГРУППА №3

Задание. Профилактика кишечных заболеваний.

Болезни органов пищеварения у детей наиболее распространены. Частота неинфекционных поражений органов пищеварения у детей превышает 330 случаев на 1000 человек.

**Как снизить риск возникновения болезней пищеварительного тракта у подростков?**

Задачи:

1. Изучить предложенные тексты.

2. Какие меры профилактики необходимо соблюдать, чтобы предотвратить заболевания пищеварительного тракта

     Заполнить таблицу:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Заболевания органов пищеварения | Краткая характеристика | Меры профилактики |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |
| … |  |  |  |

3.Сделать  выводы.

4. Представить результаты в виде слайдов презентации.

ТЕКСТ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ.

* Ботули́зм — острое инфекционное заболевание, возникающее в результате попадания в организм продуктов, воды, аэрозолей, заражённых спорообразующей. Проявляется как нарушение сокращений поперечно-полосатых и гладких мышц.
* Ботулинический токсин всасывается из желудочно-кишечного тракта или лёгких в кровь и разносится по всему организму, нарушая деятельность нервных клеток , ответственных за передачу возбуждения к мышцам. В первую очередь страдают мышцы глаз, глотки и гортани, затем дыхательные мышцы. Больные умирают от паралича дыхания.
* Летальность при ботулизме высока и может достигать 30—40 %. При отсутствии возможности проводить искусственную вентиляцию лёгких погибает 65 % заболевших.
* Во время Второй мировой войны в США ботулизм рассматривался как перспективное биологическое оружиеВ современной медицине один из ботулиновых нейротоксинов используется в косметологии (см. Ботокс).
* Холе́ра— острая кишечная антропонозная инфекция. Характеризуется фекально-оральным механизмом заражения, поражением тонкого кишечника, водянистой диареей, рвотой, быстрейшей потерей организмом жидкости и электролитов с развитием различной степени обезвоживания вплоть до гиповолемического шока и смерти.
* В связи со склонностью к тяжелому течению и способностью к развитию пандемий холера входит в группу болезней, на которые распространяются Международные медико-санитарные правила (карантинные инфекции).
* Дизентерия— инфекционное заболевание, характеризующееся синдромом общей инфекционной интоксикации и синдромом поражения желудочно-кишечного тракта, преимущественно дистального отдела толстой кишки
* Симптомы дизентерии. Заболевание начинается  с общего недомогания, повышения температуры тела, озноба. Отмечается снижение аппетита, головная боль, может снижаться артериальное давление. Появляются боли в животе, сначала постоянные, затем принимающие схваткообразный характер. Стул учащается, появляются патологические примеси – кровь, слизь, гной. Дальнейшее течение зависит от тяжести заболевания. Возможно нарушение целостности стенки кишки (перфорация) с выходом кишечного содержимого в брюшную полость и развитием перитонита. Возбудитель, повреждая стенки сосудов с током крови может распространяться в печень, легкие, головной мозг, где формируются абсцессы. В тяжелых случаях развивается инфекционно-токсический шок с летальным исходом.
* Сальмонеллёзы у человека рассматривают как определённое заболевание.Основной источник инфекции — больные животные, но в отдельных случаях источником заражения может быть человек (больной или бактерионоситель). Заражение происходит через инфицированные как правило, животного происхождения (мясо и мясные продукты, молоко, яйца, особенно утиные и гусиные, студень), при вынужденном, неправильном убое животных, нарушении правил хранения и приготовления продуктов (соприкосновение готовой и сырой продукции, недостаточная термическая обработка продуктов перед употреблением и т. д.). Сальмонеллёзы развиваются в тех случаях, когда в организм попадают накопившиеся в продуктах живые сальмонеллы.
* Клинические проявления сальмонеллёзов разнообразны — от бессимптомного носительства возбудителя инфекции до тяжёлых септических форм. Инкубационный период колеблется от 2—6 часов до 2—3 суток.
* Дисбактериоз
* качественное изменение нормального видового состава бактерий (микрофлоры) кишечника, или кожи. Дисбактериоз возникает в результате нарушения равновесия кишечной микрофлоры из-за различных причин: применения антибактериальных веществ, в частности, антибиотиков, неправильного питания, нарушения функции иммунитета и т. п. В результате нарушения конкурентных взаимоотношений нормальной микрофлоры органа их место зачастую занимают патогенные микроорганизмы, например, грибы кандида или аспергилл.
* Гастрит-течение воспалительных и дистрофических изменений слизистой оболочки желудка. Поражение слизистой может быть первичным, рассматриваемым как самостоятельное заболевание, и обусловленным другими инфекционными и неинфекционными заболеваниями или интоксикацией.
* В зависимости от интенсивности и длительности действия поражающих факторов, патологический процесс может быть острым, протекающим преимущественно с воспалительными изменениями, или хроническим — сопровождающимся структурной перестройкой и прогрессирующей атрофией слизистой оболочки. Соответственно выделяют две основные формы: острый и хронический гастрит. Отдельно рассматривают алкогольный гастрит, развивающийся на фоне злоупотребления алкоголем.
* Среди внешних факторов главную роль отводили пищевым причинам, включающим:
* нерегулярное питание;
* злоупотребление острой пищей;
* употребление алкоголя;
* злоупотребление курением;
* недостаток в рационе белков и витаминов.
* Большое значение придавалось приёму некоторых медикаментов, неблагоприятной экологической обстановке, паразитарным инвазиям, аллергии, хроническому стрессу и множеству других возможных причин.
* Язва — дефект слизистых оболочек желудка или двенадцатиперстной кишки. Болезни чаще всего подвержены люди в возрасте от 25 до 50 лет.
* Возникновению язвы желудка благоприятствуют: курение, злоупотребление алкоголем, кофеин-содержащими напитками, стрессы, депрессия, нерегулярное питание, злоупотребление пряностями, острой, перчёной, солёной, копчёной, жареной, горячей, холодной пищей, газированными напитками. У части больных обострение симптоматики вызывает также употребление больших количеств сладкого или сдобы, вследствие повышения секреции инсулина и кислотности секреции пепсина.
* Не менее 80 % язвенных поражений желудка связаны с инфицированием
* Лишь 20 % носителей заболевают выраженной язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью.

ГРУППА №4

Задание. Почему продукты бывают вредными?

По итогам диспансеризации школьников выявились достаточно негативные показатели состояния здоровья детей: количество хронических заболеваний у всех детей школьного возраста – 290 на тысячу человек. При этом чем младше дети, тем меньше болезней, а к старшим классам проблема нарастает как снежный ком: на одного выпускника приходится 2,2 хронических заболеваний. Среди заболеваний подростков на первом месте – болезни опорно-двигательного аппарата, на втором – желудочно-кишечного тракта, на третьем – обмена веществ.  Три года назад была проведена серьезная работа по оценке фактических рационов школьников. Из тысячи проанкетированных школьников более половины детей в течение недели анкетирования не получали вообще никаких фруктов, а основу их рациона составил даже не картофель, как это было 10 лет назад, а мучные изделия. Это совершенно не соответствует потребностям организма подростка.

**Существует ли связь между здоровьем подростка и употребляемыми продуктами?**

Вредные продукты питания за счет воспаления ослабляют мозг. К такому выводу пришли австралийские ученые. Эксперты смогли выяснить, как со снижением умственных способностей связаны продукты с высоким содержанием жира и сахара. В ходе эксперимента выяснилось, что спустя шесть дней пребывания на такой диете у крыс ухудшилась память. Маргарет Моррис, автор исследований отмечает: «Мы были шокированы высокой скоростью понижения способностей. Удалось зафиксировать воспалительный процесс в гиппокампе (участке мозга, отвечающем за хранение формирование и воспоминания)».Все продукты, входящие в этот черный список являются промышленно обработанными. Злоупотребление ними приводит в ожирению, закупорке сосудов, повышению уровня «плохого» холестерина, головным болям, боли в суставах и даже раку.

Что же это за продукты и чем они вредны?

Задачи:

1. Изучить предложенные тексты.

2. Каким должно быть питание школьников с учётом подростковых проблем?

     Заполнить таблицу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вредные продукты | Чем опасны? |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
|  |  |  |

3.Сделать  выводы.

4. Представить результаты в виде слайдов презентации.

ТЕКСТ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ.

**5 самых вредных продуктов.**

**1. Гамбургеры и хот-доги**

* Мясо для гамбургеров часто подкрашивают. Дело в том, что при возможном гниении мясо будет зеленеть. Чтобы предотвратить это, его подкрашивают красным красителем.
* Гамбургеры содержат усилитель вкуса глутамат натрия, который вызывает головные боли, аллергические реакции и многие другие неприятные эффекты. Он является химическим веществом, используемым для откорма лабораторных животных, и есть доказательством того, что вызывает ожирение при регулярном потреблении.
* Промышленная говядина является крупнейшим пользователем антибиотиков в мире. Они добавляются в мясо для того, чтобы опасные бактерии не розмножались в нем. Это приводит к учащению случаев резистентности (нечувствительности) к антибиотикам.
* Говяжий фарш может содержать кишечную палочку.
* Крупный рогатый скот чаще всего откармливают с помощью гормонов.
* Гамбургер содержит более 100% от общей суточной рекомендуемой доли жиров.
* Другие компоненты гамбургеров - огурцы, салат, помидоры и т.д., чаще всего уже обработанны химическими сульфитами. Это вещество используется для поддержания ложной свежести овощей. Оно вызывает рак.
* Большинство гамбургеров содержат 1090 мг соли (45% суточной рекомендуемой дневной нормы) и способствует задержке воды.

Как и гамбургеры, хот-доги считаются пищей высокого риска. Все вышеперечисленное точно также действует и относительно «горячей собаки», **плюс к этому**:

* Для хот-догов обачно используют самые дешевые сосиски. Мяса в них почти нет, зато в избытке содержатся всевозможные синтетические добавки, красители, консерванты. Сосиски также содержат нитриты, которые способствуют развитию рака желудка, лейкемии, опухолей мозга и рака мочевого пузыря.
* Майонез, в избытке добавляемый в хот-доги, не просто некачественный, так еще и вреден сам по себе. Он содержит консерванты и канцерогенные транс-жиры.

**2. Картофель фри**

* Картофель-фри очень токсичен. Для того, чтобы приготовить картофель фри, его жарят при высоких температурах. При этом в нем образуются вредные химические вещества – акриламиды. Они являются известными канцерогенами, а также вызывают повреждение нервных клеток.
* Картофель, выращиваемый для этого блюда, часто имеет высокий уровень пестицидов. Картофель фри готовят в окисленном масле, которое используется повторно иногда целыми  неделями.
* Картофель имеет очень высокий гликемический индекс (он очень быстро превращается в организме в сахар).

**3. Картофельные чипсы**

* Абсолютно синтетический, ненатуральный продукт.
* Чрезвычайно калорийны, ведь для приготовления одной пачки чипсов надо израсходовать очень много картофеля.
* При приготовлении в них также в больших количествах образуется акриламид.
* Содержит большое количество вредных насыщенных жиров.
* Высокое содержание соли способствует задержанию воды в организме.

**4. Мороженое**

* Высокое содержание жира. Может обеспечить до 50% от рекомендуемой суточной нормы жира в течение дня.
* Высокое содержанием углеводов. 1 порция содержит почти 40% от общей суточной нормы.
* Увы, большинство мороженого сейчас (особенно дешевого) содержит много гидрогенизированных транс-жиров, увеличивающих уровень холестерина. При этом содержание молока (если там вообще такое имеется) бывает минимально.

**5. Безалкогольные газированные напитки**

* Активным ингредиентом этого продукта является фосфорная кислота. По шкале рН, газировка имеет такую высокую кислотность, что может растворить ногти в течение 4 дней. Высокое содержание кислоты в организме крайне затрудняет похудение. Кальций из костей выщелачивается и способствовует остеопорозу.
* В одной баночке напитка содержится 10-12 чайных ложек рафинированного сахара, из-за чего ее называют «жидкой конфетой».
* Красители, используемые в газированных напитках, являются канцерогенными.