**Конспект открытого урока-лекции «Культура питания»**

Мы - то, что мы едим. И этот постулат непоколебим. Важно понимать, от того, сколько нам лет зависит состав и количество продуктов, которые нужны организму. В современном мире именно школьники принимают на себя и вынуждены перерабатывать все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках, спортивных секциях. Для формирования и сохранения физического и психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.

**Сбалансированный рацион**

Фактически, это рекомендация формировать ваше меню из разных видов продуктов, то есть сделать рацион разнообразным. Выделяют две группы веществ, которые человек может получить только из еды: белки, жиры, углеводы и витамины и минералы. От них зависят выносливость, умственные способности и здоровье в целом.

Ещё один нюанс – это калорийность рациона. Наедаться на будущее человек не может, так что потребление энергии (калорий) желательно сбалансировать с её расходом. Рассчитать индивидуальное суточное количество калорий не сложно: оно складывается из степени физических нагрузок, обмена веществ и индекса массы тела (ИМТ).

Правильное питание для ребенка на этапе взросления - едва ли не важнее, чем для взрослого. Ведь в это время закладываются пищевые привычки, формирующие здоровье на долгие годы вперед. А когда ребенок становится школьником, его телу и мозгу требуется огромное количество качественной энергии - и ее не получишь из фаст-фуда или скорого перекуса на бегу. Чем полноценнее рацион ученика, тем легче он будет усваивать материал и восстанавливаться после нагрузок.



**Индивидуальный режим питания**

Никаких строгих правил по организации времени употребления пищи нет. Главный ориентир – это ваше собственное ощущение голода и насыщения. При этом важно, чтобы приём пищи был осознанным и занимал определённое время и внимание. В основном это предполагает три всем известных правила. Прежде всего, берегите себя и не доводите до сильного голода, при необходимости можно запастись едой заранее и взять её с собой. Во-вторых, стоит избегать перекусов на бегу, например, в машине, за компьютером, телефоном или перед телевизором. И в-третьих, твёрдую пищу желательно тщательно пережёвывать(не менее 30 раз), а также делать паузы во время еды.

**Сохранение водного баланса в организме**

Вода – важнейший компонент человеческого организма и составляет приблизительно две трети массы тела (от 45% до 75%). Она нужна для поддержания объема сосудов, служит средой для транспортировки питательных элементов и помогает очистке организма от вредных веществ.

Необходимая суточная норма воды для одного человека зависит от многих факторов: пола, возраста, двигательной активности и других. Перепить воды практически невозможно, поскольку здоровый человек способен легко от неё избавиться. А вот минимум её суточного потребления известен, это 1 литр. Основные рекомендации по потреблению воды понятны интуитивно: хочется – пейте, не хочется – остановитесь, и не забывайте, что организму требуется больше воды во время сильной жары и при физических нагрузках.

Лучший источник жидкости для организма – это чистая вода!

**Ограничения**

Принципиальные ограничения касаются всего трёх пищевых продуктов: соли, сахара и трансжиров.

Рекомендованная норма соли для взрослых – 5 граммов в день, то есть чуть меньше одной чайной ложки. При этом снижение потребления соли примерно наполовину значительно уменьшает риск возникновения инсульта и ишемической болезни сердца.

Большое количество соли содержат блюда из мест общественного питания, особенно готовые к употреблению и легкие закуски (снэки).

Употребление большого количества продуктов (мёд, сладости, выпечка, соусы) и напитков с добавлением сахара может привести к набору лишнего веса, диабету 2 типа и заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Помимо этого, сладкие напитки способствуют возникновению кариеса, особенно у детей.

**Мифы и заблуждения о продуктах**

Не бывает вредных или полезных продуктов. Вся пища, которую получает организм, содержит микро- и макронутриенты, пищевые вещества и критически важные соединения (такие как сахар и соль). Все это многообразие усваивается и идет на поддержание энергетического баланса, обновление клеток, на терморегуляцию и другие важные процессы.

Важны не столько продукты, которые мы едим, сколько их количество. Например, например, употребление еды с высоким содержанием соли или сахара, может привести к развитию неинфекционных заболеваний. Таких как диабет, ожирение, болезни опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Важно помнить о норме этих веществ в рационе.

Норма соли в день - 1 чайная ложка без горки

Норма сахара в день - 10 чайных ложек

**Закрепление**

Питание школьника при грамотной организации обеспечивает организм учащихся детей всеми пищевыми ресурсами, обеспечивающими полноценное развитие растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.