

ЗАНЯТИЕ 2: ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Цель: актуализация проблемы здорового питания для молодежи.

Необходимые материалы: лист бумаги формата А1, маркеры, скотч, карточки с надписями (яблоки, кока-кола, геркулес, фанта, чипсы, кефир, капуста, морковь, каши из цельного зерна, фаст-фуд, сухарики, молоко, творог, копченые продукты, апельсины, конфеты, ягоды черники, рыба)

Ход занятия:

Вступительная часть.

Игра: «Определение настроения в соответствии с каким-либо явлением или состоянием природы» (подходит для группы, участники которой уже знакомы между собой)

Цель: знакомство и/или приветствие участников, создание благоприятной атмосферы.

Ход работы: Каждому участнику предлагается ассоциировать свое настроение в настоящий момент с явлением или состоянием природы. Например, солнечно.

Как вариант, можно предложить каждому участнику выбрать заранее подготовленные различные картинки, а затем объяснить почему он выбрал именно эту вещь, а не другую.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ»

Цель: развивать умение распознавать полезные и вредные для здоровья продукты, актуализировать важность здоровой пищи для молодого возраста.

Ход работы. Необходимо распределить слова в два столбика по группам «Полезные продукты» и «Вредные продукты»: яблоки, кока-кола, геркулес, фанта, чипсы, кефир, капуста, морковь, каши из цельного зерна, фаст-фуд, сухарики, молоко, творог, копченые продукты, апельсины, конфеты, ягоды черники, рыба.

Участники по одной карточке распределяют слова в столбике.

Полезные продукты: яблоки, геркулес, кефир, капуста, морковь, каши из цельного зерна, молоко, творог, апельсины, ягоды черники, рыба.

- Всегда ли они приносят пользу?

Правила (выписаны на большом листе бумаги формата А1):

Не переедай.

Соблюдай режим питания.

Тщательно пережевывай пищу.

Вредные продукты: кока-кола, фанга, чипсы, фаст-фуд, кока-кола, сухарики, копченые продукты, конфеты.

- Почему они вредные?

Многие продукты мы не храним в холодильнике, но они долгое время не портятся. Благодаря чему? В них есть пищевые добавки. Добавки группы Е при частом употреблении наносят вред организму. Прочитайте состав с упаковки кока-колы.

Ведущий раздает участникам упаковки от разных, часто встречающихся продуктов питания. Участники занятия ищут добавки группы Е.

- Что обозначают пищевые добавки группы Е?

Не стоит часто употреблять в пищу такие продукты.

Основная часть.

Игра: «Молекулы и атомы»

Цель: активизация внимания участников, смена вида деятельности.

Ход работы: Участники занятия, «атомы», свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (хлопок) «атомы» объединяются в молекулы по 2 человека, затем по 3 и т. д. В конце игры объединяется вся группа.

МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

У каждого из нас имеются различные предпочтения в пище. Это определяется различными факторами, такими как традиции, местоположение, финансы и проч. Но всем нам необходимо соблюдать некоторые основные правила питания. Даже если кто-то из вас хочет похудеть, это также относится и к ним.

Основными питательными веществами в вашем рационе должны **белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минеральные соли и микроэлементы.**

Белок является основным строительным материалом, он составляет основную часть цитоплазмы и ядра клеток человеческого организма и

выполняют множество функций. В то же время белок является источником энергии для человеческого организма.

Ежедневная потребность человека в белке составляет от 70 до 100 г белка, 80 г жира, 400 г углеводов. Если вы на диете для похудения, то соотношение должно быть немного иным: 70-100 г белка, 40-50гжира и 150 грамм углеводов в день. Продукты, богатые белками - это мясо, птица, рыба, молоко, яйца, фасоль, чечевица, орехи, **17** семена, соя и зерновые продукты. Овощи также содержат белок и антиоксиданты (например, горох, кукуруза, брокколи).

Витамины - это особенно необходимые вещества, без которых организм не может существовать. Они есть во фруктах, овощах, рыбе, молоке и прочих продуктах.

Минералы не являются источником энергии, но они важны для проведения различных процессов в организме. Они есть во фруктах, овощах, рыбе, молоке, мясе. Например, в абрикосах содержится большое количество калия и железа, также богаты калием такие фрукты как персики, сливы, виноград, и овощи: капуста, сельдерей, петрушка. Кальций содержится в наибольших количествах в яблоках и лимонах.

Потребление воды человеком должно составлять не менее 1-1,5 литров в течение дня. Приготовление имеет большое значение. Предпочтительнее готовить на пару, варить и лучше избегать жареной пищи. Приготовление еды на пару способствует сохранению ценных ингредиентов пищи.

Необходимо соблюдать режим и питаться 4-5 раз в течение дня, пусть и небольшими порциями, что особенно важно для тех, кто желает похудеть.

Это основополагающие принципы **здорового питания**, придерживаясь которых можно добиться хорошего самочувствия и идеальной фигуры.

Три аксиомы здорового питания:

1. Откажитесь от фаст-фуда. Это звучит банально, но об этом обязательно нужно сказать. Пища, приготовленная с использованием множества химических соединений, - это просто ещё один наркотик для вашего организма. С течением времени химикалии изменяют обмен нейромедиаторов в головном мозге, поэтому мозгу всё время требуется

подпитка этими химическими соединениями. Развивается зависимость. Это главная причина того, почему так тяжело отказаться от фаст-фуда. На самом деле, сегодня не только пища из ресторанов быстрого питания содержит синтетические химические вещества. Они теперь есть во многих продуктах. Это подсластители, консерванты, усилители вкуса, насыщенные жиры, нитрит натрия и множество других. Они имеют высокий гликемический индекс и вызывают множество патологических состояний и в итоге приводят к развитию хронических неизлечимых болезней. Отказаться от них всё равно что выбросить сигарету. Это просто другой способ уничтожения своего тела. Даже если все ваши друзья и знакомые имеют такие диетические предпочтения, зачем разделять их вкусы? Станьте для них примером и измените социальную среду.

2. Приоритет - свежие фрукты и овощи. Вторая аксиома здорового питания - ешьте больше салатов. Органическая, сырая растительная пища является невероятно здоровой, очищающей и питательной. Она содержит целый арсенал незаменимых полезных компонентов: омега-3 жирные кислоты, хлорофилл, минеральные вещества, ферменты, антиоксиданты, белки и витамины. В отличие от мяса, растительная пища доставляет нам питательные вещества из первых рук. Нужно съедать, по крайней мере, одну порцию салата в день. С растительной пищей можно не беспокоиться о подсчёте калорий. Практически невозможно переесть, когда едите салаты. Растения содержат воду и малокалорийны. Они помогут вам сбросить вес и позволят чувствовать себя легче. Хлорофилл растений на 98% напоминает структуру гема эритроцитов. Только в центре находится не железо, а магний. Магний является одним из ключевых минералов для здоровья сердечно-сосудистой системы. Вот пример здорового салата: тёртая морковь с зелёными листовыми овощами, соус из оливкового масла со свежесжатым лимонным соком. Добавьте немного целлюлозы и семян, которые препятствуют кандидозу и раку. Приправьте здоровыми специями. Почувствуйте вкус настоящей еды.

3. Контроль над чувством голода. С давних времён человечество

знало о грехе чревоугодия. Неуёмное желание наслаждаться пищей закономерно разрушает волю и здоровье. Сегодня, когда мы проходим через период духовного очищения и возрождения, у нас есть больше возможностей понять, как чувства управляют нами. Стремление к получению удовольствия от еды приводит к постепенной замене чувства истинного голода на ложное желание удовлетворить свои желания. Со временем при виде еды это чувство будет возникать автоматически. В дальнейшем любая выраженная эмоция (страх, стресс, радость) будет приводить к чувству ложного голода или эмоциональному питанию. Это прямой путь к ожирению, метаболическому синдрому и сахарному диабету. Контроль над чувством голода - не призыв к анорексии, но один из ключевых столпов правильного питания.

ИГРА «ФРУКТЫ»

Цель: активизировать внимание участников, повысить групповую активность, разделить участников на малые группы для дальнейшей работы.

Ход работы: Ведущий записывает на доске любимые фрукты, которые предлагают участники. Количество фруктов записывается столько, на сколько групп надо разделить участников для дальнейшей работы, участники рассчитываются по кругу на предложенные фрукты.

Стоящий в центре круга ведущий называет предложенный ранее фрукт, например, яблоки. Участники этой категории меняются местами, а ведущий старается занять одно из освободившихся мест. Тот, кто не успевает занять место, переходит на роль ведущего. Дальше называется следующая категория. И снова все участники меняются.

После разминки участники собираются в группы по названию фруктов.

УПРАЖНЕНИЕ «ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ»

Цель: видение участниками того, что является здоровым образом жизни, в каких действиях и поступках он проявляется.

Ход работы: Участники объединяются на группы (по названию фруктов), каждая из которых получает задание: на бумаге формата А1 изобразить «Путь к здоровому питанию».

Написать все, что по мнению участников, способствует здоровому, правильному питанию.

Каждая подгруппа презентует свой «путь». Затем все варианты объединяются в один «путь».

Не откладывайте, начните сегодня правильно питаться, чтобы не сожалеть об упущенных возможностях.

Заключительная часть.

ИГРА «ОБСУЖДЕНИЕ»

Цель: подведение итогов занятия и рефлексия.

Ход работы: В конце занятия участникам предлагается обсудить:

- 1) *Что вы особенно узнали сегодня на занятии?*
- 2) *Хотели бы вы что-то изменить для себя завтра?*