

## Лекция о правильном питании: 5-11 класс

*Лекция рассчитана на 45 минут. Данный текст – план, само содержание может изменяться (термины могут объясняться простым языком (зависит от возраста учащихся)). Не забудьте про мобильную игру. Лекция должна представлять собой диалог между детьми и учителем.*

### Слайд 1

Сегодня мы поговорим о том, как правильное питание влияет на наше тело и ум. Давайте откроем для себя секреты того, как пища помогает нам быть сильными, быстрыми и умными.

### Слайд 2

Представьте, что ваше тело – это суперкомпьютер, а питание – топливо для его работы. Правильная еда влияет не только на ваше физическое здоровье, но и на умственную деятельность: она помогает концентрироваться, улучшает память и даже сокращает время на выполнение домашнего задания. Как вы думаете, какой рацион позволяет мозгу работать на максимуме?

### Слайд 3

Давайте поговорим о белках. Белки – это как кирпичики, из которых строится ваше тело: они участвуют в создании мышц, кожи, волос и даже ногтей. Они бывают двух видов – животные (мясо, рыба, яйца, молочные продукты) и растительные (бобовые, соя, гречка). А вы знаете, что оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов составляет примерно 1:1:4? Это помогает поддерживать баланс энергии в организме.

### Слайд 4

Часто мы слышим о жирах как о чем-то негативном, но на самом деле жиры – необходимая часть питания. Они дают энергию, помогают мозгу работать и участвуют в усвоении витаминов (А, D, Е, К). Представьте жиры как натуральное масло, которое смазывает все детали вашего организма. Полезные источники – это орехи, авокадо, растительные масла, яйца и даже рыба. Главное – правильно выбирать и не перебарщивать!

### Слайд 5

А теперь давайте обсудим углеводы – наш основной источник энергии! Они бывают двух видов: • **Простые углеводы** (сахара, белая мука, кондитерские изделия) быстро дают энергию, но потом уровень сахара может резко упасть. • **Сложные углеводы** (овсянка, цельнозерновой хлеб, бурый рис, овощи) расщепляются дольше, обеспечивая стабильный заряд на длительное время. Кто из вас предпочитает энергию «на спринт», а кто – «на марафон»?»

### Слайд 6

Обратимся к истории. Некоторые животные могут синтезировать определённые витамины самостоятельно, а человек – нет. Это связано с эволюцией и биохимическими

особенностями организма. Например, большинство млекопитающих могут производить витамин С, но люди, приматы и морские свинки утратили эту способность. В какой-то момент эволюции наши предки получали этот витамин в достаточном количестве из пищи, поэтому потеря способности к его синтезу не стала для них критически важной. Итак. **Витамин А** (ретинол) важен для зрения, роста и иммунитета. Он содержится в темно-зелёных овощах, моркови и некоторых фруктах.

#### Слайд 7

Витамин D — жирорастворимый, он лучше всего усваивается с жирной пищей и накапливается в жировой ткани. Он укрепляет кости и зубы, а также поддерживает работу мышц и сердца. Его можно получить из жирной рыбы, яиц и молочных продуктов.

#### Слайд 8

Витамин С (аскорбиновая кислота) — это водорастворимый витамин, содержащийся в цитрусовых и других фруктах и овощах. Витамин С поддерживает кожу, десны, иммунитет и хорошее настроение, он есть в цитрусовых, ягодах и брокколи.

#### Слайд 9

Витамины группы В — группа водорастворимых витаминов. Витамины группы В помогают клеткам превращать пищу в энергию. Они содержатся в злаках, мясе, рыбе, а также в бобовых. Витаминов в этой группе много (В1-В7, В9 и В12), у каждого из них своя функция, например, В12 — свертывание крови, выработка лейкоцитов, предотвращение накопления жира в печени, нормализация артериального давления, насыщение клеток кислородом.

#### Слайд 10

Минеральные вещества (кальций, фосфор, железо, йод)  
Главные источники йода: морская рыба, морепродукты), водоросли. Йод необходим для работы щитовидной железы и узнавания новых знаний, потому что помогает регулировать обмен веществ. Недостаток йода может привести к усталости, слабости, нарушению памяти, сухостью кожи и даже увеличением щитовидной железы.

#### Слайд 11

Фосфор поддерживает здоровье костей, участвует в энергетическом обмене и синтезе ДНК. Главными источниками фосфора являются бобовые, зерновые, семена, орехи, молочные продукты, печень, птица, говядина, рыба.

#### Слайд 12

Кальций – это строительный материал для костей и зубов, а также нужен для работы мышц и нервов, свертывании крови, регуляции гормонов и ферментов. К продуктам с его высоким

содержанием относятся молочные продукты, сардины, лосось, шпроты, бобовые, некоторые зеленые листовые овощи. Абсолютный лидер – мак.

### Слайд 13

Железо помогает переносить кислород в крови, что очень важно для энергии и иммунитета. Оно необходимо для синтеза гемоглобина — белка, который переносит кислород в крови. Без достаточного количества железа ткани и органы недополучают кислород. Кроме того, железо участвует в работе иммунной системы, влияет на когнитивные способности, память и концентрацию. Это мясо нежирных сортов, субпродукты, особенно говяжья печень, бобовые, зеленые листовые овощи.

### Слайд 14

Сбалансированное питание – это не просто набор продуктов, а целая система, которая помогает вам расти, учиться и оставаться здоровыми. Когда рацион разнообразен, каждая клеточка получает своё необходимое топливо: от белков до витаминов и минералов. Если питание не сбалансировано, у нас могут возникнуть проблемы – от усталости до замедленного роста. Какие привычки в питании, по вашему мнению, помогают вам лучше учиться и чувствовать себя энергичными?

### Слайд 15

Вода – это жизнь. Организм требует воды для нормального обмена веществ, пищеварения и выведения токсинов. Для подростков достаточно пить около 50 мл воды на каждый килограмм веса в день. Если вы чувствуете усталость, головокружение или проблемы с концентрацией – возможно, вам не хватает воды. Задумайтесь: как часто вы пьёте воду в течение дня?

### Слайд 16

Как понять, что мозгу не хватает воды? Ощущение усталости и снижение продуктивности; головные боли и головокружение; туманность сознания и трудности с концентрацией.

### Слайд 17

Подытожим: правильное питание – это многогранный процесс. Сбалансированный рацион помогает быть сильными, умными и энергичными, а также улучшает успеваемость. Не забывайте о воде, ведь она так же важна, как и еда, для поддержания всех жизненных процессов. Здоровые привычки, которые вы формируете сегодня, станут фундаментом вашего будущего. Давайте обсудим, что из этого вам уже знакомо, а что хотелось бы попробовать. Какие части лекции оказались для вас самыми интересными?