

Классный час в 11 классе «Питание в особых условиях: соревнования, экзамены, творческие и интеллектуальные конкурсы».



Согласно плана мероприятий по проведению месячника «Организация правильного питания в образовательных организациях», с целью повышения эффективности формирования полезных навыков и привычек, связанных с правильным питанием и здоровым образом жизни в 11 классе (классный руководитель Бабешко Е.В.) проведен классный час на тему «Питание в особых условиях: соревнования, экзамены, творческие и интеллектуальные конкурсы».

Соревнования: В дни соревнований (перед выступлением) рекомендуются завтраки и обеды, включающие крепкий бульон, отварную курицу с рисом или мясо с небольшим количеством отварного картофеля (риса), яйца всмятку, белый хлеб с маслом, компот, свежие фрукты.

Для питания на дистанции, чтобы своевременно восполнить энергетические ресурсы организма, организуются питательные пункты. На соревнованиях в марафонском беге они устраиваются на 16-м, 26-м и 32-м км пути; на соревнованиях по спортивной ходьбе на 50 км—дополнительно на 42-м и 45-м км; в лыжном спорте (гонки на 50 км) организуют три питательных пункта - на 20-м, 30-м, 45-м км пути. Принимать пищу на дистанциях до 50 км следует не менее 1—2 раз. Если возникает чувство слабости и голода, питаться можно и чаще.

Пища, применяемая на дистанции, должна быть жидкой или полужидкой, иметь приятный, слегка кисловатый вкус, хорошо утолять жажду и устранять сухость во рту, а также не вызывать неприятных ощущений, расстройств желудка и быть знакомой спортсменам (для чего ее пробуют заранее). В лыжных гонках и дальних заплывах пища должна быть теплой.

Во время соревнований нельзя резко менять привычный режим питания. Следует выбирать такие блюда, которые при небольшом объеме и весе имеют высокую калорийность и пищевую ценность, легко перевариваются и усваиваются. При этом шире следует использовать специализированные питательные смеси и продукты.

Завтрак должен содержать продукты, богатые углеводами, белками и витаминами. В меню рекомендуется включать овсяную кашу, сливочное масло, яйца, тушеное мясо, салат из овощей, сыр, сладкий чай, кофе, какао, свежие фрукты, фруктовые и овощные соки.

Обед должен состоять из высококалорийных и легкоусвояемых продуктов, богатых белками, углеводами, фосфором и витамином С. Рекомендуются крепкий бульон, вареное мясо или курица с комбинированными овощными гарнирами, салаты из овощей, свежие фрукты.

Ужин должен способствовать быстрейшему восстановлению сил и энергии. В меню желательно включать каши с молоком, творог, рыбные блюда, молочные продукты, овощи и фрукты, фруктовые и овощные соки, чай, кофе.

Питание в постсоревновательный период должно способствовать быстрейшему восстановлению работоспособности организма. Одна из важнейших задач при составлении рациона после значительных нагрузок является усиление анаболических процессов и предупреждение возможности жировой инфильтрации печени. В связи с этим сразу после тяжелой тренировки или напряженного соревнования рекомендуется выпить 100—200 мг раствора какого-нибудь спортивного напитка, содержащего сахар. При отсутствии таких напитков их можно заменить 100—200 мл 50%-ного раствора сахара. Можно посоветовать также напиток, приготовленный по следующему рецепту: 100—150 мл апельсинового (или другого) сока и 50 г глюкозы. Через 30—45 мин после этого следует употреблять белковую пищу.

Пищевой рацион после выступления на соревнованиях необходимо обогатить углеводами. Предпочтение следует отдавать глюкозе и фруктозе, способствующим быстрому образованию в мышцах и печени гликогена и улучшающим питание сердечной мышцы. В этот период рекомендуется также мед.

Экзамены: Экзамены! Выпускные, вступительные – все лето для выпускников пройдет в тревогах и волнениях. Чтобы максимально мобилизовать интеллектуальные возможности экзаменуемого, надо, прежде всего, хорошенько «подкормить» его мозг. Диета людей, активно занимающихся умственным трудом, должна быть богата питательными веществами, но не перегружена энергией, то есть калориями. После обильного обеда или ужина человек начинает медленнее соображать – это знают все. Особенно «отупляет» пища с большим содержанием углеводов и жиров, поэтому у детей в пору экзаменов самой обильной трапезой должен быть завтрак.

В правильном здоровом питании из питательных компонентов для мозга полезнее всего белок. Углеводы же, наоборот, тормозят процесс мышления, поэтому их желательно сохранять в рационе немного. Те, кто не может жить без сладкого, должны ограничить себя сладкими йогуртами или молочным мороженым. Чтобы ничто не затрудняло происходящие в мозгу процессы, необходимы минералы и витамины. Потребность в них тем выше, чем более тяжелая работа мозга предстоит.

Таким образом, основными элементами здорового рационального питания являются белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы.

Для того, чтобы *улучшить свое внимание*, стоит ввести в свой рацион орехи, лук, морские продукты. Достаточно съесть по 100 грамм креветок в день, чтобы ваше внимание было крепким. Для *насыщения мозга кислородом* нужно есть, опять же, лук. Для быстрого *мышления* нужны продукты с большим содержанием витамина С —

лимоны, ананасы, капуста и многие другие. «**Питание для ума**» обязательно должно включать в себя витамин С и кучу других минералов и витаминов!

Правила питания в особых условиях творческого интеллектуального конкурса.

Правильное питание является основой полноценной работы нашего мозга. Сегодня уже с абсолютной точностью доказано, что возможности умственной деятельности человека напрямую зависят от качества и состава пищи, которую он употребляет.

Если ребенок после рождения в период грудного вскармливания недостаточно получает необходимых ему питательных веществ, то его общее развитие замедляется в сравнении с правильно питавшимися одногодками. У взрослых людей, пусть не так быстро, но прослеживается аналогичная картина с работой головного мозга. В случае неправильного питания уровень интеллекта взрослого человека может значительно снизиться.

Влияние сахара на деятельность мозга

Бытует широко распространенное мнение о том, что сладкие продукты, такие как шоколад, карамель, халва, газированные напитки и просто сахар в чистом виде, очень быстро стимулируют работу головного мозга. Да, это близко к истине. Получая энергию в виде простых сахаров (глюкозы, фруктозы), наш мозг действительно начинает работать активнее и полноценнее. Поэтому попавшие в организм *сладости*, вследствие быстрого распространения сахара по крови, буквально за несколько минут активируют деятельность мозга. Но замечено и другое. Примерно с такой же скоростью инсулин поглощает весь этот сахар, и за резким всплеском активности наступает не менее резкий спад и успокоение. Поэтому большие количества сахара никоим образом не являются решением вопроса о длительном улучшении работы головного мозга.

И все же есть действенный способ стимуляции деятельности мозга путем обогащения нашей крови глюкозой. Он заключается в том, что существует целый ряд продуктов, которые содержат глюкозу в виде сложных полимеров (крахмала, гликогена). Питаясь такими продуктами, можно быть уверенным, что активная работа нашего мозга продлится длительное время, а не те несколько минут, которые обеспечивает «быстрый» сахар. В число таких продуктов входят крахмалистые углеводы - хлеб, рис, гречка и другие зерновые, бобы, орехи и картофель. При регулярном их употреблении наш организм обеспечивает головной мозг достаточным количеством глюкозы для полноценной активной работы. Следовательно, лучшим перекусом во время перерыва при напряженной умственной деятельности будет не шоколадка и сладкая газированная вода, а булочка с орехами и стакан молока.

Дефицит углеводов в организме провоцирует нарушение обмена веществ.

Лишний жир тормозит работу мозга

Жиры, употребляемые в пищу, влияют не только на стройность фигуры, они способны и в очень значительной степени ухудшать активность работы головного мозга. Изучая этот вопрос,

ученые проводили эксперименты над различными животными. Было замечено, что те подопытные, которые получали пищу с избыточным количеством жира, становились менее активными и не могли решать те задачи, которые выполняли животные, получающие нормальное питание.

Организм человека при получении жиров ведет себя точно так же. Это происходит по той причине, что жиры активно препятствуют усвоению организмом необходимых для работы мозга сахаров. Поэтому чрезмерное преобладание жира резко уменьшает активность мозговой деятельности. Для того чтобы развивать свои умственные способности, следует обязательно похудеть или хотя бы исключить из своего рациона *излишне жирные продукты*.

Белки ускоряют мысли

Для полноценной работы мозга белки важны не меньше, чем углеводы. Ведь именно благодаря им в нашем организме могут вырабатываться такие гормоны как адреналин и допамин, которые своим воздействием возбуждают мозг, ускоряя его реакции и усиливая мыслительную работу. Чем больше энергии, тем выше активность организма.

Старайтесь обогащать свой рацион белками, причем абсолютно не имеет значения животные они или растительные, главное следите, чтобы белковая пища не была жирной. Много животных белков находится в рыбе, морепродуктах и нежирных сортах мяса. Из растительных белков отмечают фасоль, горох, *чечевицу*, сою, баклажаны, орехи и грибы. Необходимость дополнительной подпитки обеспечивается витаминами и минералами. Почти все *витамины влияют на память*, скорость реакции и другие показатели, характеризующие деятельность мозга. Поэтому недостаток их в нашем рационе может существенно ухудшать мыслительные функции. Такие элементы как цинк и железо способны в значительной мере улучшать память. Получить для организма эти микроэлементы можно, употребляя в пищу: хлеб, морепродукты, зеленые овощи, фасоль, сухофрукты, молоко, изделия из муки и различные крупы. Кальций и магний способствуют передаче импульсов между нервными клетками, и имеют поэтому важнейшее значение для работы всей нервной системы и для головного мозга в частности. Их получают, добавив в свой рацион молоко и молокопродукты, бананы, арахис, апельсины и курагу.

Никогда не нужно переедать

Стараясь соблюдать режим питания, нам иной раз очень трудно удержаться от злоупотребления чем-нибудь вкусеньким. И все же не следует расслабляться и позволять себе есть сверх меры.

Даже если ваши любимые продукты и являются самыми полезными для активной деятельности мозга. Мнение о том, что чем больше полезных для работы мозга продуктов мы съедим, тем умнее станем, глубоко ошибочно. В случае переедания все происходит как раз наоборот. У организма, переполненного пищей, уже не остается сил ни на что больше, кроме ее переваривания. И сразу после еды большая часть обогащенной кислородом крови устремляется к органам желудочно-кишечного тракта. Весь организм кроме него, в том числе и мозг, начинает работать медленнее. Поэтому после обеда наша умственная деятельность несколько затормаживается, и мы некоторое время просто не способны активно думать.

Чтобы снизить действие этого фактора, попробуйте пересмотреть свой обеденный рацион. Исключите из него все жирные продукты и постарайтесь заменить их белковыми продуктами. Не допускайте в обеденные блюда тяжелые продукты, которые будут долго перевариваться.

Для улучшения активизации деятельности мозга следует выполнять следующие правила:

- употреблять больше сложных углеводов в ущерб простым;
- не злоупотреблять жирной пищей;
- использовать в своем рационе больше белков;
- стараться никогда не переедать, особенно в обед.