

## ***Правильное питание — питание в благодати.***

*Классный час в форме профилактической беседы  
о полезной и здоровой пище для учащихся  
7-8 классов*

Слово учителю: Почему нам так трудно понять крестьянское питание, не говоря уже о том, чтобы к нему вернуться? Во-первых с детских лет, буквально с пеленок, малыша приучают детей к рафинированной, обработанной пище, которая практически в народном хозяйстве не встречалась. Мы стараемся готовить вкусно, но не за счет правильного подбора натуральных продуктов, как это было в народной кухне, а за счет длительной тепловой обработки. (тушение, жарка, выпечка), причем в качестве добавок к детскому питанию широко используются жирные продукты, сладости, разрыхлители и пр. добавки.

Вы все время говорите, что все продукты нужно есть в свое время. А какие продукты в какое время лучше всего употреблять в пищу?

Ученики: А есть ли какой-то порядок приема блюд в обед?

Учитель: Да, такой порядок существует. Правила приема пищи в нашей местности в некоторой степени отличаются от порядка приема блюд, например, в Индии, где очень жаркий климат. В целом на территории бывшего СССР перепады климата есть, но они не слишком большие. Поэтому для удобства мы здесь приведем порядок приема блюд в обеденное время для средней полосы России.

**Порядок приема блюд в обед:**

В средней полосе России и прилегающей к ней местности обед лучше всего строить следующим образом:

1. Выпивается определенное количество теплой воды, напитка или пахты. Количество определяется Вашей жаждой. Если нет желания пить перед едой, то можно этого не делать.
2. Следующий на очереди — салат из свежих овощей, который активизирует перистальтику желудка и кишечника. Старайтесь аккуратно определить количество салата, иначе при чрезмерном его количестве может снизиться огонь пищеварения.
3. Далее овощные блюда с небольшим количеством жидкости (овощные закуски, тушеные овощи). Овощные блюда способствует разжиганию огня пищеварения. Их можно заедать хлебом.

4. Суп предназначен для еще большего разжигания огня пищеварения. Суп не должен быть очень жидким и иметь избыточное количество сладкого вкуса. Например, в супе не должно быть много моркови и свеклы.

5. Каши и острые приправы принимаются одновременно.

6. В конце обеда возможно небольшое количество сладостей, если, конечно, это позволяет Ваше пищеварение.

В течение обеда пищу можно запивать водой, но будьте аккуратны и старайтесь не загасить огонь пищеварения избыточным питьем. Если он у Вас очень слабый, то лучше выпить всю воду за некоторое время до еды и затем в течение приема пищи ее больше не употреблять.

Небольшое снижение работоспособности через 25 минут после приема пищи и до 50 минут после приема пищи закономерно. Поэтому в течение, примерно, часа после приема пищи не следует заниматься напряженным трудом. В это время можно, не торопясь, прогуляться по свежему воздуху или почитать что-то не очень тяжелое для восприятия.

Читатель: А можно после обеда не отдыхать и сразу приступить к своим делам?

Учитель: Если Вы кушаете обед вовремя, то после него особого отдыха и не нужно. Однако примерно через 30-40 минут после еды несколько снизится работоспособность. Это продлится около часа, и затем постепенно и физическая, и психическая работоспособность полностью восстановятся. Во время этого естественного снижения работоспособности не нужно насильственно заставлять свой организм работать на износ. Поэтому, при появлении послеобеденных признаков снижения работоспособности, нужно немедленно на некоторое время снизить как психическую, так и физическую нагрузку.

Читатель: Вы упомянули, что пищеварение может быть плохим, а каковы признаки этого состояния организма?

Учитель: Да, действительно, существуют вполне определенные признаки по каким-то причинам сниженного пищеварения.

Читатель: Один мой знакомый жалуется, что у него всю жизнь плохое пищеварение. Может, он всю жизнь нарушает режим дня, или для этого есть какие-то другие причины?

Учитель: Конечно, главная причина — это несвоевременное и неправильное питание. Все же у некоторых людей с самого рождения или в определенный период жизни пищеварение может быть физиологически очень плохим. Однако, если они будут четко соблюдать все рекомендации по режиму дня и питанию, то пища, тем не менее, будет хорошо перевариваться. Все-таки некоторым из них дополнительно ко всему сказанному потребуется консультация аюрведического врача, который

может дать какие-то индивидуальные рекомендации по питанию.

Читатель: И все же каковы признаки сниженного пищеварения?

Учитель: Давайте назовем основной признак.

#### Признаки плохого пищеварения

- Менее чем через 2 часа после приема пищи возникают позывы к опорожнению кишечника.
- Через некоторое время после приема пищи может возникнуть тяжесть в области живота.
- Снижение через 1-2 часа после еды работоспособности, психической или физической активности; сильная сонливость.
- Тошнота, позывы к рвоте, сильная слабость после еды указывают на токсическое действие пищи на организм.
- Отвращение к пище или к каким-то конкретным продуктам (это говорит о том, что они вам не подходят).
- Появление сильной раздражительности после еды указывает на то, что продукты, которые Вы использовали в пищу, не подходят вам по конституции.
- Появление после еды неприятных ощущений во рту, болезненность в области живота. Все это также говорит о том, что съеденные продукты питания не подходят вам по конституции.
- Появление сильного метеоризма после еды, сильного отделения газов, тяжесть в кишечнике, слабость говорят о том, что пища переваривается патологически, с выделением токсинов.
- Повышение температуры тела, слабость, головокружение, сильная рвота, острые, скручивающие тело боли в животе, панический страх — все это признаки сильного отравления пищей или микробного отравления зараженными инфекцией продуктами питания. В этом случае нужно немедленно сделать промывание желудка, клизму с теплой водой (1-2 литра), выпить 2-4 таблетки активированного угля и вызвать неотложную медицинскую помощь.

Пожалуй, все, что связано с обедом, мы более-менее обсудили и можно подвести итоги беседы.

#### **Вывод:**

*своевременный обед значительно улучшает здоровье, дает бодрость, энергичность и хорошую работоспособность. Поэтому знание о правилах приема пищи в обед, несомненно, сделает вас счастливее.*