

Классный час
"Правильное питание - залог здоровья"

Подготовила и провела: Костина Т.А.

Место проведения: 2 б класс

Форма проведения:
беседа с использованием ИКТ

Дата: 05.04.2023

Цель: формировать у учащихся представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей

Задачи:

1. Познакомить с правилами питания.
2. Развивать наблюдательность, логическое мышление, образное мышление, внимание, память.
3. Воспитывать уважительное отношение к труду людей, продуктам питания.

Оборудование: Компьютер, мультимедийный проектор, интерактивная доска, компьютерная презентация, грамоты, значки (витаминов), рисунки учащихся.

Ход занятия

I. Организационный момент.

II. Введение в тему.

- Перед тем, как начать наше сегодняшнее занятие, предлагаю послушать стихотворение С. Михалкова "Про девочку, которая плохо кушала". А вы постарайтесь догадаться, чему будет посвящено наше занятие.

- Итак, о чем мы сегодня будем говорить? (Ответы детей).

III. Основная часть.

- Да, ребята, сегодня мы поговорим о питании. Тема нашего классного часа называется «Правильное питание - залог здоровья». (Слайд №1).

- Ребята, ответьте на вопрос: что на свете всего дороже? (Здоровье).

- Правильно, здоровье. Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. А чтобы быть здоровым нужно уметь правильно питаться. Правильное питание – это одна половина секрета долгой и здоровой жизни.

- Замечательный философ Сократ говорил (Слайд №2): "Человек похож на ту пищу, которую он ест". Это значит: для того, чтобы быть здоровым, выносливым, нужно есть пищу, содержащую полезные вещества.

Какие эти вещества, мы узнаем позже. Сначала мне скажите, что вы едите, отгадав мои загадки.

1. Разгадывание загадок.

(Слайд №3 – после того, как дети называют отгадки, появляются картинки).

1. Вильнет хвостом туда – сюда –
И нет ее, и нет следа. (*рыба*)
2. Может и разбиться,
Может и свариться,
Если хочешь в птицу
Может превратиться. (*яйцо*)
3. Я не сливки, не сырок,
Белый, вкусный... (*творожок*)
4. Круглое, румяное,
Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (*яблоко*)
5. Я вырос на грядке,

- Характер мой гадкий:
Куда не приду,
Всех до слез доведу. (*лук*)
6. Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. (*малина*)
7. Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос. (*морковь*)
8. Лето целое старалась –
Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одежки отдала.
Сотню одежонок сложили мы в бочонок. (*капуста*)

2. Беседа о витаминах.

- Почему люди должны обязательно употреблять в пищу ягоды, фрукты, овощи? (В них содержится много витаминов).
- Правильно. Человеческий организм – это как большая техника и для его жизнедеятельности необходимы биологически активные вещества. Это витамины. (Слайд №4).

Витамины обозначаются буквами латинского алфавита.

Они поступают в наш организм вместе с растительной и живой пищей. Они содержатся в овощах, фруктах, мясных и молочных продуктах, ягодах и т.д. Каждый витамин в организме выполняет свою определенную функцию. Какие функции? Они расскажут сами.

Все:

Витамины А, В, С, Д, Е – так мы называемся
Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.

Витамин А очень важен для зрения и влияет на рост организма. При его недостатке в пище дети плохо растут.

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет. (Слайд 5)

Витамин В способствует хорошей работе сердца. Укрепляет организм, дает запас энергии, участвует в процессах кроветворения.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам. (Слайд 6)

Витамин С укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям, поэтому если не хотите заболеть гриппом, побольше ешьте свежие фрукты и сырые овощи.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он. (Слайд 7)

Витамин Д способствует укреплению тканей всего тела, укрепляет костную систему. Этот витамин в организме образуется и под действием солнца, поэтому, чтобы быть здоровым, летом всем нужно загорать.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить! (Слайд 8)

Витамин Е – принимает участие в процессах роста и развития организма. А еще его называют витамином красоты. Если вы будете больше есть такие продукты, где много витаминов Е, то станете красивыми.

Витамин Е, мы советуем тебе,
Чтоб и рос ты, и жил,
Ни о чем не тужил. (Слайд 9)

- Ребята, назовите продукты, в которых есть витамины А,В,С,Д,Е.
(Дети, глядя на слайды называют по очереди продукты).

Физкультминутка – гимнастика для глаз. (Слайд №10)

3. Беседа “Из чего состоит наша пища”.

Для нормальной деятельности организму требуются и другие питательные вещества. Для роста организму в первую очередь требуются белки. (Слайд №11) Белки – строительный материал организма. Они составляют почти пятую часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. Содержатся белки и в растениях. Особенно много их в фасоли, бобах, сое, гречневой крупе, орехах.

В большинстве продуктов кроме белков есть жиры. (Слайд №12) Жиры – основной источник энергии, то есть она дают силу нашему организму. Жиров, конечно, много в масле. Сливочное и растительное масла почти полностью состоят из жиров. Но жиры есть и в молочных продуктах, и в мясе, и в рыбе. Без него человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогут организму сопротивляться болезням. Но много жирной пищи есть вредно.

Все дети очень любят сладости. В них тоже есть и белки, и жиры, но больше всего в них углеводов. (Слайд №13) Углеводы, как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Углеводы придают любимым лакомствам сладкий вкус. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.

4. Правильное питание – что это?

Вы узнали, из чего же состоит наша пища, какие вещества необходимы организму, посмотрели, какие продукты содержат эти вещества. Но, чтобы еда шла на пользу нашему здоровью, необходимо соблюдать определенные правила. (Слайд №14)

1. Перед едой мой руки с мылом.
2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин).
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
4. Во время еды не разговаривай и не читай.
5. Ешь в меру, не передай.
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей.
7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое.

5. Беседа о бесполезных продуктах питания.

Наряду с полезными продуктами, есть много еды бесполезной и даже вредной для нашего организма. (Слайд №15) Многие из этих продуктов вы очень любите и часто покупаете в магазине. Вот, например, всеми вами любимые газировка, кириешки, чипсы, сухарики. Все эти продукты содержат различные химические соединения, которые разрушают наш организм.

В газированной воде много газов. Если встряхнуть бутылку, то пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются также и делают ему больно. Возникает отрыжка. Если это будет происходить часто, то желудок будет болеть.

А еще добавляют туда разные подсластители. Часто у детей бывает аллергия на многие из этих добавок. А еще можно набрать лишний вес, если пить ее постоянно.

Один из компонентов пепси или колы – кофеин. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьезных заболеваний. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят.

Вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Если их много будете есть, то можете набрать лишний вес. А еще туда добавляют разные специи. Они сильно раздражают желудок.

Много специй в супах быстрого приготовления. Поэтому, если хотите быть здоровым, не ешьте ролтон.

К вредным продуктам можно отнести любимые многими гамбургеры и хот – доги. Эта пища содержит много жиров, которые плохо усваиваются организмом, кроме того, эти продукты чаще всего употребляется в сухомятку, что очень вредно для здоровья.

Вредными для человеческого организма являются и жевательные резинки. Они были созданы для того, чтобы очищать рот и зубы от сахара и бактерий, поэтому жевать их нужно 10-15 минут после еды, а не на целый день и не на голодный желудок. Чем больше жевательная резинка находится во рту, тем больше бактерий в ней соберется. Кроме того, она мешает думать и учиться: из – за нее вся кровь приливает к желудку вместо головы, которая начинает хуже соображать.

Все дети, да и многие взрослые любят сладости. Мы говорили, что это источник углеводов. Но в большом количестве есть сладкое очень вредно. Например, если будете есть много конфет, то у вас будут портиться зубы. Поэтому, если хотите сохранить здоровье, ешьте поменьше сладкого, чипсов, гамбургеров, пейте меньше газировки.

Лучше ешьте фрукты, овощи, пейте соки и молоко. Даже если вы терпеть не можете молоко, то уж, наверняка не откажетесь от сладкого творожка или мороженого. Все это вкусно и полезно для вашего здоровья.

IV. Обобщение и закрепление.

1. Фольклорная страничка - “Восстановите пословицы (Слайд №16)

<i>Худ обед,</i>	<i>и обед и ужин.</i>
<i>Каковы еда да питье,</i>	<i>то глух и нем.</i>
<i>Всякому нужен</i>	<i>коли хлеба нет.</i>
<i>Когда я ем,</i>	<i>таково и житье.</i>

2. Разгадайте кроссворды

“Вкусный кроссворд”. (Слайд №17)

1. Свежее, душистое в саду на ветке растет. (**Яблоко**)
2. Желтый фрукт, растет на пальме, любимое лакомство обезьян. (**Банан**)
3. Ароматный южный фрукт со съедобной косточкой, из него получают очень вкусные сухофрукты. (**Абрикос**)
4. Красненькая, сладкая, растет на маленьких кустиках в садах. (**Клубника**)
5. Она растет на кустах, бывает черная и красная. (**Смородина**)

“Витаминный кроссворд”. (Слайд №18)

1. Красна девица сидит в темнице, а коса на улице. (**Морковка**)
2. Грозди спелые висят, срочно просят их сорвать. (**Виноград**)
3. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява,
Кто любит щи – меня в них ищи. (**Капуста**)
4. Знают все ее вокруг, в винегрет ее кладут. (**Свекла**)
5. Сидит дед, в сто шуб одет,
Кто ее раздевает, тот слезы проливает. (**Лук**)

V. Итог конкурса рисунков “Витаминная кладовая”.

Победители конкурса рисунков “Витаминная кладовая” награждаются памятными призами.

VI. Итоги занятия.

- Понравилось ли сегодняшнее занятие?
- Что понравилось?
- Что нового узнали на занятии?
- О каких продуктах говорили?
- Какие продукты полезно есть?
- Спасибо за работу! До новых встреч! Будьте здоровы! (Слайд №19).

**ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»**

**Тема классного часа:
«Для чего нужно правильно питаться»**

подготовила и провела
классный руководитель 5б класса
Сметанина А.С.

г.Светлоград

Форма проведения: тематическая беседа с детьми с элементами ролевого диалога

Цель: использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости их физического и психического здоровья.

Задачи:

- **1. Воспитательные:**
- 1.1. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья
- 1.2. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания
- 1.3. Формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения
- **2. Развивающие:**
- 2.1. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания
- 2.2. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона
- **3. Образовательные:**
- 3.1. Познакомить детей с принципами здорового питания на материалах современных исследований
- 3.2. Повышать активность учащихся на уроке
- 3.3. Работать над сознательным усвоением материала

Оформление доски:

План:

- **1. Организационный момент**
- 1. 1. Приветствие
- 1. 2. Знакомство
- **2. Введение в тему классного часа**
- 2. 1. Беседа о здоровье
- 2. 2. Сообщение темы
- **3. Раскрытие темы классного часа**
- 3. 1. Проведение теста "Как вы питаетесь?"
- 3. 2. Обсуждение результатов
- 3. 3. Беседа о Фастфуде и традиционной кухне россиян
- 3. 4. Разговор о пользе и вреде диет
- 3. 5. Представление схемы здорового питания на примере "Пирамиды здорового питания"
- 3. 6. Разработка режима и меню правильного питания
- 3. 7. Подведение итогов классного часа. Рефлексия

Ход занятия

Здравствуйтесь, ребята!

Прежде чем объявить тему нашего классного часа, я задам вам несколько вопросов, ребята, а вы ответите на них, подняв руку. Вы любите болеть? Почему? Почему болеть - плохо?

Значит, здоровым быть лучше. А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье вообще? Как вы его понимаете? Зачем нам нужно здоровье?

А кто из вас считает себя здоровым на 100 %? На 90 %? Почему? Как вообще определить, здоровы ли мы или нет? Что мы с вами можем назвать показателями здоровья? Стройность, общий тонус, хорошее самочувствие, активность, настроение, состояние отдельных органов организма - органов дыхания, пищеварительной системы, сердечно-сосудистой системы, кожи, волос, ногтей. Какое у вас зрение? Как часто вы болеете в течение одного года? Всегда ли у вас хорошее настроение и самочувствие? В какой группе по физкультуре вы состоите?

Мы определили, что среди нас нет абсолютно здоровых людей. Ребята, а от чего же зависит наше здоровье? Давайте с вами определим факторы, влияющие на наше здоровье.

Итак, мы выяснили, что основными факторами являются экология, образ жизни, режим труда и сна, спорт, режим питания и продукты питания. А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье?

Итак, мы делаем вывод, что наибольшее значение для нас имеет наше питание.

И сегодняшний классный час мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме - теме здорового питания.

Сейчас мы с вами проведем небольшой опрос. Я раздам вам листы бумаги и попрошу вас ответить на вопросы следующего теста. Он будет содержать 12 вопросов и по несколько вариантов ответа на них. Вам следует выбрать из каждой группы ответов тот, который наиболее близок вам. Итак, приступаем.

• **1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?**

- а) три раза;
- б) два раза;
- в) один раз.

• **2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:**

- а) каждое утро;
- б) один-два раза в неделю;
- в) очень редко, почти никогда.

• **3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?**

- а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
- б) из жареной пищи;
- в) из одного только напитка.

• **4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?**

- а) никогда;
- б) один-два раза;
- в) три раза и больше.

• **5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?**

- а) три раза в день;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) один раз.

• **6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ С КРЕМОМ, ШОКОЛАД?**

- а) раз в неделю;
- б) от 1 до 4-х раз в неделю;
- в) почти каждый день.

• **7. ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?**

- а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;
- б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;
- в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

• **8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?**

- а) два-три раза и больше;
- б) один раз;
- в) один раз и реже.

• **9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?**

- а) раз в день;
- б) два раза в день;
- в) три раза и более.

• **10. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ МЯСНОГО БЛЮДА, ВЫ:**


- а) убираете весь жир;
- б) убираете часть жира;
- в) оставляете весь жир.

• **11. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?**

- а) одну-две;
- б) от трех до пяти;
- в) шесть и больше.

• **12. ВАША СРЕДНЯЯ ДНЕВНАЯ ДОЗА СПИРТНОГО?**

- а) бокал красного вина;
- б) одна-две рюмки крепких напитков;
- в) более 4-х рюмок крепкого спиртного.

 **Подведем итоги.** Отложите ручки, подсчитайте количество баллов.

Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.

- Кто набрал **от 21 до 24 очка**, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.
- **16-20 очков.** Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.
- **12-15 очков.** Пересмотрите свое отношение к питанию.
- **0-11 очков.** То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

Спасибо. А теперь мы вместе с вами посмотрим, что у нас получилось.

Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь? По какому принципу вы выбираете, что вам есть? Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны? Что вы предпочтете на завтрак - гамбургер и кока-колу или овсяную кашу и свежевыжатый фруктовый сок? На обед - щи с говядиной и компот или картошку фри со свиной под соусом чили и черный кофе? На полдник - творог, банан и ряженку или курицу-гриль и чипсы с фантой? На ужин - рыбу с овощным салатом и чай или лапшу быстрого приготовления с мясным полуфабрикатом, сникерс и чайный напиток?

Любителям всевозможных консервантов, диоксинов, вкусовых добавок, эссенций, эмульгаторов, подсластителей, канцерогена, острых приправ и консервов следует знать, что быстрая еда, пришедшая к нам с Запада с красивым названием "**Фаст Фуд**", не просто очень вредна для нашего организма, а просто катастрофически опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью. При сомнительных плюсах фаст фуда - быстроте приготовления и его особенном вкусе - он обладает рядом несомненных и очень серьезных минусов. Помимо того, что наш желудок и кишечник просто-напросто не приучен к такой пище, жирной и тяжелой, она не содержит никаких полезных веществ, она очень жирная, содержит много калорий. Куда легче и полезней для нашего организма употреблять в пищу то, что веками ели наши предки - традиционные каши из различных круп, первые блюда на обед и множество своих овощей и фруктов, которые несут наименьшую опасность возникновения на них аллергии. В пунктах питания с подобным названием - вроде "Макдональдса" или "Кентаки-Чикенз" - буквально все продукты жарения - сэндвичи, гамбургеры, картофель фри и жареные куры - содержат окисленный холестерин, который способствует ускорению развития атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Кроме этого, частое употребление быстрой пищи чревато возникновением сердечных заболеваний, аллергии, ожирения, диабета, расстройством желудка и печени.

Недаром большая часть населения США страдает от ожирения, ведь фаст-фуд давно стал частью их повседневной жизни и настолько же самой собой разумеющейся, что он уже считается такой же полноценной едой, как и пища домашнего приготовления.

Таким образом, ребята, не только ваше здоровье, но и внешний вид напрямую зависит от того, что, в каких количествах и как вы едите.

Так как же все-таки мы должны питаться, чтобы быть не только здоровыми, но и стройными? Неужели мы должны себя строго ограничивать в еде, придерживаться каких-то диет?

На самом деле, чтобы быть в форме и при этом не страдать от голода, совсем не обязательно садиться на диету. Если вас устраивает ваш внешний вид, но вы чувствуете, что ваша пища слишком калорийна и вы можете случайно набрать лишний вес, вам не

обязательно есть меньше. Достаточно просто уменьшить калорийность при сохранении того же объема съедаемой пищи - перейти с жирной на более легкую. В этом вам поможет таблица калорийности продуктов. Ни в коем случае не уменьшать частоту приема пищи. Наоборот, рекомендуется есть чаще, но меньшими порциями. Также не помешало бы ввести в распорядок жизни разгрузочные дни и заниматься спортом.

В случае если вы все же имеете лишний вес, следует опять же придерживаться уже изложенных советов и, кроме того, включить достаточное количество молока в повседневный рацион, так как кальций, в избытке содержащийся в молоке, помогает не только снизить вес, но и закрепить достигнутые результаты. Вдобавок, дозированные физические нагрузки с учетом степени подготовленности человека способствуют тому, что жировая клетчатка организма активно замещается мышечной тканью.

Но самый главный совет всем - главная и самая полезная диета - это здоровое питание, это самый здоровый способ быть здоровым и выглядеть на все 100. А в случае необходимости ни в коем случае не переходить на диетическое питание без предварительной консультации с врачом, поскольку бездумное голодание или исключение определенных продуктов из употребления чревато нарушением функции печени, потерей белков и витаминной недостаточностью.

Ребята, а как нужно питаться на ваш взгляд? Давайте узнаем об этом у врачей. Подчас, чтобы быть здоровыми, мы подвергаем себя таким испытаниям, от которых, наверное, стало бы плохо даже инквизиторам: то голодаем, то "чистимся", то лечимся. А может, лучше придерживаться законов разумного питания? И тогда решится разом множество проблем: внешний вид, вес, здоровье и бюджет. Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания. В целом эти рекомендации сводятся к следующей пирамиде.

В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола ("бородинский", "докторский" и другие). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. Темный хлеб обеспечит вам хороший цвет лица и решит проблемы с лишними килограммами. В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная. Много зависит от способа приготовления. Известно, что крупу гречневую лучше не поджаривать, потому что из нее "уйдут" практически все витамины группы В. Перед варкой крупу лучше замочить часов на шесть, тогда время приготовления уменьшится, а все полезное в крупе останется.

Макаронны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них вашему организму будет больше пользы.

Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах и многих других блюдах, знаменитых во всем мире. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.

Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.

Ягоды - настоящий клад витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.

Возьмите за правило хотя бы в летне-осенний период пить овощные и фруктовые соки. Это могут быть и купажные соки, то есть сочетание двух или нескольких овощей или фруктов. Яблочно-морковный сок обеспечит сердце бета-каротином, который укрепляет сосудистую стенку и сердечную мышцу, яблоко - железом и клетчаткой. Сок из свеклы поможет бороться с артериальной гипертонией (50 граммов сока свеклы плюс 100 граммов сока моркови нужно принимать 1-2 раза в день по полстакана до еды в течение 10 дней), выведет из организма вредные вещества (радионуклиды, соли тяжелых металлов) и явится хорошим профилактическим средством против развития онкозаболеваний. Сок из свежей капусты необходим людям с излишним весом и проблемным желудком.

Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через 1,5-2 часа после еды.

В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Мясо не содержит витаминов и энзимов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Вот чем объясняется чувство сонливости после обильного употребления мясных блюд. Почки, печень, сердце и легкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Недаром говорят, что горцы и чабаны едят много мяса, но еще больше употребляют при этом зелени. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза. Повышается сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция (поэтому рыба необходима детям и людям пожилого возраста!). Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста. Молоко любят многие. И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов и систем завершен, предпочтительнее кисломолочные продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша, которые призваны поддерживать и обеспечивать микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и влиять на жировой и углеводный обмены. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма, особенно скелет и чрезвычайно чувствительная в этом периоде жизни центральная нервная система. Она нуждается в необходимом количестве строительного материала, обеспечивающего проводимость нервных импульсов и развитие психических процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

А теперь, ребята, давайте выберем полезные и вредные продукты.

Спасибо за работу. Молодцы.

Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшнем классном часе?

Какой еде вы отдаете предпочтение?

Как нужно питаться?

Спасибо за ответы.

<https://www.youtube.com/watch?v=BOt6qxfIPII>

<https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0>

<https://www.youtube.com/watch?v=sSDDyJm8D7k> мультфильм

Классный час. (7 класс – Колесникова Е.Н.)

Тема: «Для чего нужно правильно питаться»

Цели:

1. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; учить детей выбирать самые полезные продукты; познакомить с правилами питания.
2. Развивать наблюдательность, логическое мышление, образное мышление, внимание, память.
3. Воспитывать уважительное отношение к труду людей, продуктам питания.

Подготовительная работа:

1. Конкурс рисунков “Витаминная кладовая”. (В конце занятия проводится итог конкурса).
2. Инсценировка стихотворения С.Михалкова “Про девочку, которая плохо кушала”.

Оборудование: Компьютер, мультимедийный проектор, интерактивная доска, компьютерная презентация, грамоты, значки (витаминов), рисунки учащихся.

Ход занятия

I. Организационный момент.

Звенит звонок!
Начинается урок!
Русский язык? Нет!
И не математика!
Новый предмет:
Новое поколение
Выбирает здоровье!

II. Введение в тему.

- Перед тем, как начать наше сегодняшнее занятие, предлагаю послушать стихотворение С. Михалкова “Про девочку, которая плохо кушала”. А вы постарайтесь догадаться, чему будет посвящено наше занятие.

- Итак, о чем мы сегодня будем говорить? (Ответы детей).

III. Основная часть.

- Да, ребята, сегодня мы поговорим о питании. Тема нашего классного часа называется “Для чего нужно правильно питаться” (Слайд №1).

- Ребята, отгадайте одну загадку: Что на свете всего дороже? (Здоровье).

- Правильно, здоровье. Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. А чтобы быть здоровым нужно уметь правильно питаться. Правильное питание – это одна половина секрета долгой и здоровой жизни.

- Замечательный философ Сократ говорил (Слайд №2): “Человек похож на ту пищу, которую он ест”. Это значит: для того, чтобы быть здоровым, выносливым, нужно есть пищу, содержащую полезные вещества.

Какие эти вещества, мы узнаем позже. Сначала мне скажите, что вы едите, отгадав мои загадки.

1. Разгадывание загадок.

(Слайд №3 – после того, как дети называют отгадки, появляются картинки).

1. Вильнет хвостом туда – сюда –

- И нет ее, и нет следа. **(рыба)**
2. Может и разбиться,
Может и свариться,
Если хочешь в птицу
Может превратиться. **(яйцо)**
3. Я не сливки, не сырок,
Белый, вкусный... **(творожок)**
4. Круглое, румяное,
Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки. **(яблоко)**
5. Я вырос на грядке,
Характер мой гадкий:
Куда не приду,
Всех до слез доведу. **(лук)**
6. Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. **(малина)**
7. Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос. **(морковь)**
8. Лето целое старалась –
Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одежки отдала.
Сотню одежонок сложили мы в бочонок. **(капуста)**

2. Беседа о витаминах.

- Почему люди должны обязательно употреблять в пищу ягоды, фрукты, овощи? (В них содержится много витаминов).

- Правильно. Человеческий организм – это как большая техника и для его жизнедеятельности необходимы биологически активные вещества. Это витамины. **(Слайд №4)**. (Появляются витамины с буквами А,В,С,Д,Е). Витамины обозначаются буквами латинского алфавита.

Они поступают в наш организм вместе с растительной и живой пищей. Они содержатся в овощах, фруктах, мясных и молочных продуктах, ягодах и т.д. Каждый витамин в организме выполняет свою определенную функцию. Какие функции? Они расскажут сами.

Все:

Витамины А, В, С, Д, Е – так мы называемся
Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.

Витамин А очень важен для зрения и влияет на рост организма. При его недостатке в пище дети плохо растут.

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет. (Слайд 5)

Витамин В способствует хорошей работе сердца. Укрепляет организм, дает запас энергии, участвует в процессах кроветворения.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам. (Слайд 6)

Витамин С укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям, поэтому если не хотите заболеть гриппом, побольше ешьте свежие фрукты и сырые овощи.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он. (Слайд 7)

Витамин Д способствует укреплению тканей всего тела, укрепляет костную систему. Этот витамин в организме образуется и под действием солнца, поэтому, чтобы быть здоровым, летом всем нужно загорать.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить! (Слайд 8)

Витамин Е – принимает участие в процессах роста и развития организма. А еще его называют витамином красоты. Если вы будете больше есть такие продукты, где много витаминов Е, то станете красивыми.

Витамин Е, мы советуем тебе,
Чтоб и рос ты, и жил,
Ни о чем не тужил. (Слайд 9)

(Дети исполняют песню о витаминах на мотив песни “Если с другом вышел в путь”). Мы полезны для людей

И нужны как воздух.
А живем мы в пище всей,
Поскорей запомни!

Припев:

Нас большая семья,
Для людей мы друзья.
И вам без нас прожить нельзя!
Витамин, витамин!
Нам здоровье открыл,
Скорее подружитесь с ним!

Неспроста нас нарекли
“Алфавит здоровья”
Мы поможем вам расти
И учиться в школе.

- Ребята, назовите продукты, в которых есть витамины А,В,С,Д,Е.

(Дети, глядя на слайды называют по очереди продукты).

Физкультминутка – гимнастика для глаз. (Слайд №10)

3. Беседа “Из чего состоит наша пища”.

Для нормальной деятельности организму требуются и другие питательные вещества. Для роста организму в первую очередь требуются белки. (Слайд №11) Белки – строительный материал организма. Они составляют почти пятую часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. Содержатся белки и в растениях. Особенно много их в фасоли, бобах, сое, гречневой крупе, орехах.

В большинстве продуктов кроме белков есть жиры. (Слайд №12) Жиры – основной источник энергии, то есть она дают силу нашему организму. Жиров, конечно, много в масле. Сливочное и растительное масла почти полностью состоят из жиров. Но жиры есть и в молочных продуктах, и в мясе, и в рыбе. Без него человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогут организму сопротивляться болезням. Но много жирной пищи есть вредно.

Все дети очень любят сладости. В них тоже есть и белки, и жиры, но больше всего в них углеводов. (Слайд №13) Углеводы, как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Углеводы придают любимым лакомствам сладкий вкус. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.

4. Правильное питание – что это?

Вы узнали, из чего же состоит наша пища, какие вещества необходимы организму, посмотрели, какие продукты содержат эти вещества. Но, чтобы еда шла на пользу нашему здоровью, необходимо соблюдать определенные правила. (Слайд №14)

1. Перед едой мой руки с мылом.
2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин).
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
4. Во время еды не разговаривай и не читай.
5. Ешь в меру, не переедай.
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей.
7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое.

5. Беседа о бесполезных продуктах питания.

Наряду с полезными продуктами, есть много еды бесполезной и даже вредной для нашего организма. (Слайд №15) Многие из этих продуктов вы очень любите и часто покупаете в магазине. Вот, например, всеми вами любимые газировка, кириешки, чипсы, сухарики. Все эти продукты содержат различные химические соединения, которые разрушают наш организм.

В газированной воде много газов. Если встряхнуть бутылку, то пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются также и делают ему больно. Возникает отрыжка. Если это будет происходить часто, то желудок будет болеть. А еще добавляют туда разные подсластители. Часто у детей бывает аллергия на многие из этих добавок. А еще можно набрать лишний вес, если пить ее постоянно.

Один из компонентов пепси или колы – кофеин. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьезных заболеваний. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят.

Вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Если их много будете есть, то можете набрать лишний вес. А еще туда добавляют разные специи. Они сильно раздражают желудок.

Много специй в супах быстрого приготовления. Поэтому, если хотите быть здоровым, не ешьте ролтон.

К вредным продуктам можно отнести любимые многими гамбургеры и хот – доги. Эта пища содержит много жиров, которые плохо усваиваются организмом, кроме того, эти продукты чаще всего употребляются в сухом виде, что очень вредно для здоровья.

Вредными для человеческого организма являются и жевательные резинки. Они были созданы для того, чтобы очищать рот и зубы от сахара и бактерий, поэтому жевать их нужно 10-15 минут после еды, а не на целый день и не на голодный желудок. Чем больше жевательная резинка находится во

1. Я узнал, что моё питание...
2. Я думаю, что после формулы здорового питания...
3. Я надеюсь, что в будущем...
4. Теперь я буду стараться питаться...
5. Я думаю, что для моего здоровья полезно...

- Спасибо за работу! До новых встреч! Будьте здоровы! (Слайд №19).