

Классный час на тему: Секреты здорового питания.

Цель: Обеспечить условия для:

1. Успешного формирования у учащихся представления о здоровом питании, вспомнить о значении питания для человека; объясните, что такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной.
2. Развивать умения правильно питаться.
3. Воспитывать в детях здоровый образ жизни.

Оборудование: памятки, сундучок с пословицами.

ХОД УРОКА

1.Организационный момент урока.

2.Эмоциональный настрой

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

3.Объявление темы классного часа.

- Ребята, “Здоровый образ жизни” включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание. Давайте и вспомним остальные компоненты (искоренение пагубных привычек и пристрастий; достаточная двигательная активность, оптимальный режим труда и отдыха; личная гигиена, закаливание; позитивное восприятие жизни). Но вся ли пища, которую мы едим, одинаково полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим с вами сегодня.

Тема нашего классного часа - “Секреты здорового питания”.

4.Целевая установка

- А что бы вы хотели узнать на сегодняшнем уроке?

1. Я хочу узнать, что такое здоровое питание.
2. Понять – какие продукты полезные, а какие вредные.
3. Научиться правильному режиму питания.

5. Изучение нового материала.

1) Беседа о здоровой пище.

Правильное питание – залог здоровья каждого человека, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

За последние 100 - 150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости и большинство в худшую сторону. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать нашему желудку намного сложнее. Мы пьем порошковое молоко, а не порное, завариваем кипятком сухое

картофельное пюре хорошо что у нас в селе этой проблемы нет, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики, пельмени вытеснили со стола здоровую еду.

Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.

Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма. Без неё мы как машины без бензина, со временем остановимся и уже не сможем поехать.

- А какой должна быть еда? (Вкусной, разнообразной, полезной)

- Почему? (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).

Вы видите пирамиду питания, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим, из чего же она состоит.

(На доске слайд). Давайте перечислим, что находится в каждом ярусе.

(Учитель показывает на каждый ярус пирамиды, дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом ярусе пирамиды).



Вывод: Питание должно быть полноценным, т. е. разнообразным.

2) Загадки о фруктах и овощах.

В атласных синих платицах
В траву под кроной скатятся.
Пойдут на джем и на компот
Или — помыть и сразу в рот.
(Сливы)

В золотистой шкурке бок,
А под шкуркой сладкий сок.
В каждой дольке по глоточку
И для сына, и для дочки.
(Апельсин)

Пригрев на солнышке бока,
Висит на дереве пока,
Душистым соком налилось,
И видно семечки насквозь.
(Яблоко)

Как в шкатулке у царевны
Горсть рубинов красных древних.
Сладкий сок в рубинах спелых.
Ты не раз, наверно, ел их.
(Гранат)

Полумесяц золотой,

Будто медом налитой.
Он душистый, мягкий, сладкий,
А на ощупь — очень гладкий.
(Банан)

Фрукт сей любят обезьянки,
С ним компот я видел в банке.
Это фрукт на букву «м»,
Я его сегодня съем.
(Манго)

Вот румяный толстячок,
Бархатистый сюртучок,
В пузе косточка резная.
Как зовут его? Я знаю!
(Персик)

Кисти ягод над дорожкой
Прячут листики-ладошки.
На лозе повисли кисти
И от нас укрылись в листьях.
(Виноград)

Ты на лампочку похожа
И на Ваньку-встаньку тоже.
У тебя румяный бок,
А откусишь — брызнет сок.
(Груша)

Фрукт на свете всем известный,
Хоть и кислый, но полезный.
Ты его нарежь — и в чай.
Как зовется? Отвечай!
(Лимон)

Он похож на апельсин,
Ну точь-в-точь, один в один.
Только больше и кислее,
И немного зеленее.
Как же этот фрукт зовут?
Догадались вы?
(Грейпфрут)

Золотой волшебный плод
Так и просится к нам в рот.
Спрятал косточки внутри.
Их четыре, посмотри.
Если же не спелый плод —
Как веревкой свяжет рот.
(Хурма)

Апельсину он братишка,
Но поменьше, фрукт-малышка.
Тоже делится на дольки,
Но они поменьше только.
(Мандарин)

Привлекает стаи ос,
Если спел он. (Абрикос)
В форме капли, цвета сливы,
Овощ вкусный и красивый.
(Баклажан)

Полюбуйся: что за сказка!
В грядку спряталась указка.
Ярко-рыжая плутовка!
А зовут ее... (морковка).

Это овощ, а не куст.
В слове этом сочный хруст.
Если очень любишь щи,
Этот овощ в них ищи.
(Капуста)

Вся украшена цветами,
На нее взгляните сами.
Эти белые соцветья
В сухарях обжарим детям.
(Цветная капуста)

Он похож на светофор:
Красный, желтый иль зеленый.
Всем известен с давних пор
Фаршированный, соленный.
Ты в салат его клади
И в приправы добавляй.
Ты без дела не сиди,
Овощ этот называй.
(Перец)

Под листком лежит на грядке.
Он пупырчатый, не гладкий.
И зеленый, наконец.
А зовется... (огурец).

Этот овощ кисло-сладкий,
Круглый, сочный, мягкий, гладкий.
Щеки докрасна натер,
И зовется... (помидор).

В огороде нашем
Овоща нет краше.
Как сочна, красна, кругла,
Носом в грядку как вросла!
Так и просится к нам в миску.
Как зовут ее?(Редиска)

Огурцу сей овощ брат,
Так в народе говорят.
Вот улегся на бочок.
Полосатый... (кабачок).

Что за чудо в огороде?
Под листком ракушка вроде.
Он волнист со всех сторон.
Что за овощ?(Патиссон)

Дед ее тащил из грядки,
Но один не смог достать.
Все тащили по порядку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Но она сидела крепко.
Кто она? Конечно(Репка)

Золотой каретой в сказке
Этот овощ был когда-то.
Отгадайте без подсказки,
Как зовется он, ребята.
(Тыква)

На пюре она годится,
В чай ее кладут едва ли.
До весны она хранится
В погребок или подвале.
Вы подумайте немножко.
Ой, да это же... (картошка).

Приготовить на обед
Ты не сможешь винегрет,
Если овоща такого
У тебя на грядке нет.
(Свекла)

Овощ сочный, горький, едкий.
Дети любят его редко.
Стрелки собраны в пучок,
И зовется он... (лук).

Белый зубчик от простуды
Пожевать совсем не худо.

От простудных от болезней
Нету овоща полезней.
(Чеснок)

Она бывает черной,
Она бывает белой.
За хвост из грядки дернул
И со сметаной сделал.
(Редька)

На грушу похожа,
На яблоко тоже.
Отгадаете едва.
Ой, да это же... (айва).

3) Работа с пословицами и поговорками.

- Открою вам секрет сундучка. Здесь спрятаны правила рационального питания. Вы будите читать одну из пословиц, а остальные попробуют объяснить её значение.

- 1) Никогда не переедать.
- 2) Тщательно пережевывать пищу.
- 3) Не употреблять очень горячую пищу.
- 4) Не злоупотреблять сладостями.
- 5) Больше есть зелени, овощей, фруктов.
- 6) Ужинать за 2 часа до сна.
- 7) Установить режим дня.
- 8) Без соли невкусно, а без хлеба несытно
- 9) Большой кусок рот разорвет, а маленький досыта накормит
- 10) Глаза ели бы, да живот не принимает
- 11) Еда любит меру
- 12) Ешь больше рыбки — будут ножки прытки
- 13) Ешь поменьше, чтобы к врачу не ходить
- 14) Когда я ем, то глух и нем
- 15) Кто долго жуёт, тот долго живет
- 16) Кто жаден до еды — дойдет до беды
- 17) Мед и лук – здоровью кру
- 18) Натощак и песня не поется
- 19) Пища хороша в свое время
- 20) Хлеб да вода — здоровая еда

- Молодцы, постарайтесь запомнить все эти пословицы и поговорки и соблюдать их все.

6. Режим питания

Наш организм в течение дня выдерживает колоссальные нагрузки. А как мы заботимся о нем?

- Начнем с завтрака: у школьников самый работоспособный период с 9 -11 часов утра, поэтому полноценный завтрак вам просто необходим.

-Завтрак начинайте с фруктов. Они хорошо усваиваются на голодный желудок, перевариваются 15 минут и стимулируют работу кишечника. Человек должен начинать свой день сытым: «накормите» свой желудок теплой пищей и увидите: ваша голова будет лучше соображать. Около 12 часов нелишним будет второй завтрак: фрукты, бутерброды, чай. Но есть все это нужно не всухомятку, а сидя за столом и обязательно запивая напитком.

-Обед также должен быть полноценным: обязательно горячее, вторые блюда, чай. Половина употребляемой пищи должна быть овощной. Всегда съедайте чуть – чуть десерта – наступит полное насыщение.

-После богатого углеводами обеда выждите не менее 3 часов. Пейте много чая: в нем содержатся полезные вещества, помогающие избавиться от излишков жира.

-А вот ужин должен быть легким: овощной салат, фрукты, каши.

-Никогда не пропускайте еду. Ешьте 3- 4 раза в день в одно и то же время. Помните: чувство голода не допустимо.

-Когда Суворова спросили, в чем заключается секрет долголетия, то он поделился своим правилом питания: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

Правило знать ты должен одно:

Надо съесть все, что на завтрак дано!

С другом обед раздели ты, дружок

И будет полезная пища впрок!

Ужин обильный не нужен никак

Пусть наедается на ночь твой враг!

7. Физ.минутка.

А сейчас проведём оздоровительную минутку, чтоб немного отдохнуть. И помогут нам овощи. Игра называется «Вершки и корешки».

Вы знаете, что некоторые овощи растут в земле, а некоторые наземные. Если мы едим подземные части - надо присесть, если наземные- встать и вытянуть руки вверх.

Будьте очень внимательны.

Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, арахис, редиска, перец.

-Молодцы.

8. Игра «Полезное и не очень полезное»

- А сейчас мы с вами поиграем в игру «Полезные и менее полезные продукты».

- А какие полезные продукты вы можете назвать?

(*Ответы детей: фрукты, овощи, мясо, рыба, творог ,соки...*)

У.- Молодцы, вы дали правильные ответы.

Я называю продукты, а вы если считаете что он полезен – машете головой, говорите «Да», если не совсем полезный – машете головой и говорите «Нет».

- Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок, ролтон, айва, грейпфрут.

9. Беседа о вредных продуктах

-Ребята, а можем ли мы газированные напитки назвать полезным продуктом? Почему?

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес и другие опасности для вашего организма.

Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму.

-Учитель: А как же жвачки, которые любят многие дети?

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы.

Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса, а не то о чем нам говорят в рекламе. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.

В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки, которую вы так любите.

А вы знаете, ребята, что в картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека. Как вам такая находка.

У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиваться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

10. Рефлексия учебной деятельности.

- Для начала мы проверим, как вы усвоили тему нашего урока. Для этого мы проведем тест.

Тест. Правильно ли ты питаешься?

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пищу?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

10. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов:

“А” – 2 балла “Б” – 1 балл “В” – 0 баллов.

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания.

- Результаты тестов на доске. Посмотрите и сделайте выводы.

Сейчас мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень этого захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать уже сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

- Сегодня мы узнали, что наше здоровье зависит от того, что мы едим и запомним советы Доктора Здоровое Питание.

Советы Доктора Здоровое Питание.

1. Главное – не переедать.

2. Ешьте в одно и то же время, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

3. Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать.

4. Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех кто, принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

Памятка для детей и родителей.

- Каждый день употребляйте разнообразную пищу.
- Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
- Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.
- Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно же время.
- На завтрак лучше есть различные каши.
- Обед должен быть полноценный, состоящий из 3х и 4х блюд.
- Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
- На полдник ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.
- Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью на ужин есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир.
- Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов.

- Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным – надо есть полезные продукты.

Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок,
Для защиты и тепла,
Жир природа создала.
Как будильник, без завода –
Не пойдет, не так, не сяк.
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.
Сколько радости несут
Все болезни и простуды
Перед ними отвергнут
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие.