

# **Классный час**

## **Тема: «Правильное питание – залог здоровья»**

**Цель:** помочь учащимся понять значение правильного питания.

**Задачи:** 1. Воспитывать у детей стремление к здоровому питанию.

2. Формировать интерес к здоровому образу жизни.

3. Развивать кругозор учащихся.

### **Ход классного часа.**

**У** - Здравствуйте, ребята!

При встрече люди желают друг другу здоровья:

«Здравствуй, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!» Ещё в Древней Руси говорили:

«Здоровья не купишь», «Дал бы бог здоровья, а счастья найдёшь»

**У** - Что значит быть здоровым? (Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым, правильно питаться)

**У** - От кого, по вашему мнению, зависит здоровье в большей степени?

**У** - Что может повлиять на состояние здоровья? (Образ жизни, состояние окружающей среды – природы, питание)

**У** - Древние греки, например, мало болели, но долго жили!

-Отчего же им так везло? Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, много двигались. В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.

**У** - А что значит правильное питание? Сегодня мы как раз с вами об этом поговорим.

У - Давайте спросим у ребят, знают ли они, какие продукты должны обязательно присутствовать в их рационе питания.

Сценка: (выходят ребята)

Суп «в стакане это круто!» Ученик1

Приготовлю за минуту!

«Кириешки» и хот-доги Ученик2

Уплетем за обе щёки!

Чипсы – просто объеденье! Ученик3

Все хрустим мы в упоенье!

Компот варить нам нет нужды – Ученик4

Ты даже не пытайся!

Вот порошок – добавь воды

И соком наслаждайся!

«Чупа-чупсы» я люблю, Ученик5

Наслаждаюсь ими.

«Кока-колу» часто пью

С друзьями своими.

И жвачки, и конфеты, Ученик6

Вкусные сухарики,

Чипсы, «чупсики», хот-доги

Всем нам очень нравятся!

Врач -ученик7 Эти ребята наши будущие пациенты. Из-за неправильного питания им грозят гастрит, язва желудка, кариес и другие заболевания.

Ребята. Мы не хотим болеть! Нет не хотим!

Врач-ученик8 Тогда вам необходимо ограничить употребление в пищу этих продуктов. Ребята, берегите своё здоровье! Ешьте полезные продукты !

У. А что же скажут наши ученые. Вам слово.

Ученик9. Появился большой ассортимент продуктов, которые вредны для нашего здоровья. Это – гамбургеры и супы быстрого приготовления, каши-минутки, чизбургеры и хот-доги, газированные сладкие напитки, картофельные чипсы, жевательные резинки...

Ученик10. В состав жвачек входят подсластители, красители и ароматизаторы. Что касается подсластителей, то часто в этой роли выступают сахар и сахарозаменители. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки и у жевательных конфет просто нет конкурентов. Ароматизаторы и

красители, которые используются при производстве жвачки, вредны для здоровья. Не жуйте жвачки часами!

## У На основе изученных данных ученые предполагают **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

Врач-ученик7 Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

Врач-ученик8 Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр — не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.

Врач-ученик7 Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе, в 14:30—15:30 — после окончания занятий — обед в школе или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).

Врач-ученик8 В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

Врач-ученик7 Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

Врач –ученик8 Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

У Ребята, а что говорит народная мудрость о правильном питании и продуктах?

Пословицы и поговорки.

Ученик11 *Ешь правильно - и лекарство не надобно.*

*Самые точные часы — желудок.*

Ученик12 *Укоротить ужин — удлинить жизнь.*

Ученик13 *Не ложись сытым — встанешь здоровым.*

Ученик14 *Обед без овощей — праздник без музыки.*

Ученик15 *Поешь рыбки — ноги будут прытки.*

Ученик16 *Лакомств тысяча, а здоровье одно.*

«Человеку нужно есть». Ученик17 (выполняет гимнастич. упражнения)

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 Ученик18(выполняет гимнастич.  
упражнения)

С самых юных лет уметь.  
Подведем теперь итог:  
Чтоб расти – нужен белок.  
Для защиты и тепла  
Жир природа создала.

Как будильник без завода Ученик17  
Не пойдет ни тик, ни так,  
Так и мы без углеводов  
Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо! Ученик18  
Сколько радости несут:  
Все болезни и простуды  
Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда Ученик19  
Для нашего здоровья  
Полноценная еда –  
Важнейшее условие.

У Правильное питание -- один из главных факторов, определяющих наше здоровье.

Ученик20 Здоровье - величайшая ценность человека. Наступивший 21 век со всеми его технологическими достижениями и открытиями в самых разных областях знаний провозглашает Человека и его здоровье главной и до конца не понятной тайной Вселенной. Мы друг другу тоже желаем здоровья.

Ученик21 Здоровье — это самое дорогое, что есть у человека. Но что же такое здоровье? Что люди подразумевают, произнося это слово?  
(Выходят ученики и говорят, что для них значит это слово.)

Ученик20 • Здоровье — это когда тебе хорошо.

Ученик21 • Здоровье — это когда ничего не болит.

Ученик20 • Здоровье — это когда человеку весело и комфортно.

Ученик21 • Здоровье — это слово здорово.

- Ученик20 • Здоровье — это красота.
- Ученик21 • Здоровье — это сила.
- Ученик20 • Здоровье — это гибкость и стройность.
- Ученик21 • Здоровье — это выносливость.
- Ученик20 • Здоровье — это гармония.
- Ученик21 • Здоровье — это когда ничего не мешает радоваться жизни.
- Ученик20 • Здоровье— это когда утром просыпаешься бодрым и веселым.
- Ученик21 • Здоровье — это когда человек может без труда подняться на 4-й этаж.
- Ученик20 • Здоровье —это когда хорошо спишь.
- Ученик21 • Здоровье — это когда у человека хороший аппетит.
- Ученик20• Здоровье — это когда ты готов выполнить любую работу.

У Врачи-диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных для человека продуктов. Мы их назовем «Вредная пятерка». (Прикрепляем табличку к доске.)

Ученик22 Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие. Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.

Ученик23 Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.

Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

Ученик22 Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Ученик23 Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

У. Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки.

Во всех этих продуктах много химии: заменителей, красителей, растворителей. Если есть много такой пищи, ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

**Задание (карточки). «Полезная пища».**

Учащимся предлагается откорректировать данное меню так, чтобы оно стало здоровым и питательным. Вычеркнуть вредные продукты.

*Завтрак:* овсяная каша, сыр, поп-корн, масло сливочное, хлеб зерновой, напиток кофейный на молоке, пепси-кола, чипсы, пирожное, чизбургер.

*Обед:* салат из моркови с яблоками, суп «Ролтон», суп картофельный с зеленым горошком, котлеты куриные, овощное рагу, фанга, кисель, хлеб ржано-пшеничный, плоды и ягоды свежие, «кириешки», картофель фри.

*Ужин:* тушеная рыба, хот-дог, рис отварной с овощами, картофельное пюре «Ролтон», компот из сухофруктов, творожная запеканка.

**У** На этом классном часе мы с вами поговорили о здоровом питании, и, я надеюсь, что всё, что вы сегодня узнали, поможет вам вести здоровый образ жизни, чтобы не болеть, быть в хорошем настроении и долго-долго жить

**«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам»**

**И. Брехман.**

Я желаю вам быть здоровыми! Питайтесь правильно!

**«Полезная пища»**

Ф.И. \_\_\_\_\_

**Вычеркните вредные продукты.**

**Завтрак:** овсяная каша, сыр, поп-корн, масло сливочное, хлеб зерновой, напиток кофейный на молоке, пепси-кола, чипсы, пирожное, чизбургер.

**Обед:** салат из моркови с яблоками, суп «Ролтон», суп картофельный с зеленым горошком, котлеты куриные, овощное рагу, фанта, кисель, хлеб ржано-пшеничный, плоды и ягоды свежие, «кириешки», картофель фри.

**Ужин:** тушеная рыба, хот-дог, рис отварной с овощами, картофельное пюре «Ролтон», компот из сухофруктов, творожная запеканка.

**«Полезная пища»**

Ф.И. \_\_\_\_\_

**Вычеркните вредные продукты.**

**Завтрак:** овсяная каша, сыр, поп-корн, масло сливочное, хлеб зерновой, напиток кофейный на молоке, пепси-кола, чипсы, пирожное, чизбургер.

**Обед:** салат из моркови с яблоками, суп «Ролтон», суп картофельный с зеленым горошком, котлеты куриные, овощное рагу, фанта, кисель, хлеб ржано-пшеничный, плоды и ягоды свежие, «кириешки», картофель фри.

**Ужин:** тушеная рыба, хот-дог, рис отварной с овощами, картофельное пюре «Ролтон», компот из сухофруктов, творожная запеканка.

**«Полезная пища»**

Ф.И. \_\_\_\_\_

**Вычеркните вредные продукты.**

**Завтрак:** овсяная каша, сыр, поп-корн, масло сливочное, хлеб зерновой, напиток кофейный на молоке, пепси-кола, чипсы, пирожное, чизбургер.

**Обед:** салат из моркови с яблоками, суп «Ролтон», суп картофельный с зеленым горошком, котлеты куриные, овощное рагу, фанта, кисель, хлеб ржано-пшеничный, плоды и ягоды свежие, «кириешки», картофель фри.

**Ужин:** тушеная рыба, хот-дог, рис отварной с овощами, картофельное пюре «Ролтон», компот из сухофруктов, творожная запеканка.

**«Полезная пища»**

Ф.И. \_\_\_\_\_

**Вычеркните вредные продукты.**

**Завтрак:** овсяная каша, сыр, поп-корн, масло сливочное, хлеб зерновой, напиток кофейный на молоке, пепси-кола, чипсы, пирожное, чизбургер.

**Обед:** салат из моркови с яблоками, суп «Ролтон», суп картофельный с зеленым горошком, котлеты куриные, овощное рагу, фанта, кисель, хлеб ржано-пшеничный, плоды и ягоды свежие, «кириешки», картофель фри.

**Ужин:** тушеная рыба, хот-дог, рис отварной с овощами, картофельное пюре «Ролтон», компот из сухофруктов, творожная запеканка.

# Полезная десятка

Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты?

**1. Яблоки.** В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество, которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечнососудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы.

**2. Лук.** Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ, которые уничтожают микробы.

**3. Чеснок.** Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми.

**4. Морковь.** Этот корнеплод богат витаминами и минерала. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ.

**5. Грецкий орех.** В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека. Полезен для сердца, для зрения, для обмена веществ.





**6. Рыба.** Этот продукт моря является источником ценного белка. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки.

**7. Молоко.** Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов.

**8. Мед.** Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простуду болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей.

**9. Бананы.** Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов.

**10. Чай.** Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков.



# Вредная пятерка

**1. Сладкие газированные напитки:** «Кока-кола», «Спрайт» и другие. Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.

**2. Картофельные чипсы,** особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.

**3. Сладкие шоколадные батончики.** Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

**4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты** и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

**5. Жирные сорта мяса,** особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки.

Во всех этих продуктах много химии: заменителей, красителей, растворителей. Если есть много такой пищи, ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.