

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
города Бузулука «Средняя общеобразовательная школа № 10
имени Героя Советского Союза Фёдора Константиновича Асеева»

Классный час

«Правильное питание»

Составил:

учитель начальных классов

высшей категории

Дмитриева Лариса Юрьевна



2019

ТЕМА: «Правильное питание»

Цель: сформировать у детей представление о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- а) способствовать осознанию детьми здоровья как главной человеческой ценности;
- б) познакомить обучающихся с основами рационального питания, культурой питания;
- в) развивать коммуникативные способности детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.

Ход классного часа.

Классный руководитель (беседа):

- Мы с вами живём в замечательном городе – Бузулуке. А как вы думаете, кто делает его лучше и краше год от года?

- Правильно, мы, липчане! А какими должны быть люди, чтобы активно трудиться на благо своей семьи, своего города и страны в целом? (Здоровыми и счастливыми)

- Совершенно верно, здоровыми! Недаром говорят: «Здоров будешь, всё добудешь». Если у тебя будет здоровье, то будет и хорошее настроение, и желание творить и жить. Вот и сегодня, ребята, мы поговорим о том, что составляет основу здорового образа жизни.

- Вы знаете, что любое движение человека, его дыхание, работа внутренних органов сопровождается расходом энергии. Энергия нужна для жизни любого существа. Вашему организму приходится расходовать много энергии (учёба в школе, физические нагрузки).

- А что является источником энергии для человека? (**Пища**)

- В печку, чтобы она давала тепло, нужно подкладывать топливо. Человек подобен печке и, чтобы он был активен, ему нужна пища. Поэтому от того, как мы питаемся, во многом зависит наше здоровье. Важность правильного питания отражает народная мудрость: «Ешь правильно, и лекарство не будет надобно».

- А как питаться правильно, чтобы оставаться здоровым, бодрым и не прибегать к лекарствам? На этот вопрос мы вместе постараемся найти ответ.

Классный руководитель (беседа):

- Весь наш организм пронизан ритмом (работа-отдых). Каждая клетка организма следует своему циклу работы и отдыха. Для переваривания пищи наш организм производит различные ферменты – особые вещества, которые расходуются во время еды, чтобы расщеплять пищу и превращать в питательные соки.

- Для возмещения запасов ферментов требуется около трёх с половиной часов. Это и является веской причиной для того, чтобы ничего не есть в промежутках между основными приёмами пищи. Даже жевательная резинка, употребляемая в перерывах между приёмами пищи, истощает запас некоторых пищеварительных ферментов.

- Итак, в чём заключается основной принцип питания, ребята?

- Да, в **режиме питания**, в его регулярности. Если вы едите в определённое время, пища лучше усваивается организмом. Полезнее всего есть 4-5 раз в день.

Работа в группах.

- Я предлагаю вам, составить свой режим питания. Откройте рабочую тетрадь на с.23 и выполните задание №1. (Ученики дорисовывают стрелки на циферблатах часов, показывая время первого, второго завтраков, обеда и ужина). Представитель от каждой группы аргументирует выбор своих товарищей.

- Ребята, благодарю вас за работу. Итак, если танцор нарушает ритм, то танец у него не получается. Так и наши жизненные привычки: если они противоречат ритму нашего организма, может произойти сбой в его работе, проще говоря, мы заболеем. Теперь вы знаете, как этого не допустить.

Классный руководитель (беседа):

- Очень важно, чтобы человек питался не только по режиму, но и получал все необходимые компоненты для роста и развития организма, для отличного настроения.

- Как вы думаете, какие это компоненты?

Чтобы вырасти красивым,
В пище должен быть белок.
Он в яйце, конечно, есть,
В твороге его не счесть.
В молоке и в мясе тоже
Есть он, и тебе поможет.

Белки - основа жизни человека, это своеобразные кирпичики, строительный материал для клеток.

- Вспомните, из чего создается цыпленок в яйце? Верно, из белка! Человеческие клетки тоже состоят из белка, и благодаря этому человек растет, становится работоспособным, организм не поддается никаким болезням, может им сопротивляться. Длительное белковое голодание вызывает слабость и глубокие расстройства. Человеку в среднем требуется ежедневно 100г. белка, а при больших нагрузках – 150г.

- Есть продукты, в которых много белка, есть – с меньшим его количеством. Белка много в мясе, рыбе, орехах, сыре, твороге, бобах. Белки, действительно, своеобразные кирпичики. Но, чтобы построить дом, человеку нужен цемент – кальций. Иначе все клетки рассыплются, как кирпичи без цемента. Употребляйте больше молочных продуктов.

Классный руководитель (беседа):

- Основным источником энергии, строительным материалом для мозга и нервной системы, источником прекрасного настроения служат **жиры**.

Жир, что в пище мы едим, очень нам необходим,
Сохранит температуру, повлияет на фигуру,
Защитит от холодов, шубой нам служить готов.

- Жиры находятся в сливочном и растительном масле, в орехах, сметане. Жир – это продовольственный и топливный склад на черный день.

На случай болезни или голода. Когда начальник начинает голодать, желудок в панике телефонирует своему начальнику – Мозгу: «Караул, помогите! Еды нет. Что делать? Мозг приказывает: «Ешьте сами себя!» И вот тогда из всех амбаров и складов, и погребов начинают поступать запасы продовольствия и топлива. Тянутся длинные обозы с мешками запасов – углеводов и особенно жиров. Пустеют склады, худеет человек, да так, что остаются одни кожа да кости. И нет

больше сил двигаться, и даже говорить. Только самые главные: Мозг и Сердце, не падают духом. Пока есть хоть капелька топлива, они мужественно работают до конца. Поэтому жир нам просто необходим.

Классный руководитель (беседа):

- Мышечную деятельность содержат в порядке **углеводы**.

Фрукты, овощи и крупы-
Удивительная группа,
Нам в тепло и непогоду
Поставляют углеводы,
Нам клетчатку посылают,
Витамины добавляют
И энергией питают.

- На нашем пищеварительном конвейере углеводы получают из сахара, различных круп, хлеба, овощей, фруктов, ягод и варенья.

- Как вы думаете, какие еще нужны компоненты, кроме белков, жиров и углеводов, чтобы наш организм был здоровым?

Витамины - органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Они играют огромную роль в правильном питании. Послушайте, что они говорят о себе:

Мы витамины, мы работники,
Средь нас таблеток горьких – нет, как нет,
Здоровью вашему помощники,
Мы всем ребятам шлем привет.
Ищите нас в салатах, ягодах,
В компотах, соках, овощах, да-да!
Вы подрастайте, детки, крепкими
И не болейте никогда! Никогда!

- Ребята, витамины дают нам один важный совет: «Каждый день съедайте по 5 порций свежих овощей и фруктов и будете здоровы!»

- Теперь вы знаете, что все наши сто триллионов клеток очень разборчивы и ничего не желают есть, кроме (*ответы детей*).

- Совершенно верно: белков, жиров, углеводов. Но это еще и витамины, минеральные соли, которые необходимы, чтобы расщеплять белки, жиры и углеводы, делая их съедобными для клеток. Только при таком питании может быть обеспечено нормальное развитие нашего организма.

Классный руководитель (беседа):

- Мы часто употребляем в пищу то, что вкусно, что можно быстро приготовить, и не очень задумываемся о **полезности** и доброкачественности употребляемых продуктов.

- А как узнать, какие продукты полезны? Человек может есть любые продукты. Но одни продукты можно есть не часто, а другие можно и нужно есть каждый день. Они – самые полезные. Рассмотрите с.8-9 рабочей тетради и подумайте, какие наклейки полезных продуктов вы выберете и приклеите на корзину в задании №1 на с. 11.

Работа в группах

- Какие наклейка из приложения вы использовали?

(Молочные продукты, рыба, мясо, овощи, фрукты, хлеб, растительное и сливочное масло, яйца, сыр, сметана, орехи).

Классный руководитель (беседа):

- Почему красный флажок стоит около газированных напитков? (Сладкие газированные напитки помимо ожирения и сахарного диабета могут способствовать появлению кариеса. Так как любая газировка содержит кислоту, которая разъедает эмаль зубов, вымывает кальций из костей. Кости становятся хрупкими и ломаются)

- А какие продукты также опасны для нашего организма?

- Да, чипсы и сухарики. Общеизвестно, что содержание вредных веществ в чипсах в 500 раз превышает норму. Даже здоровый человек через месяц употребления таких продуктов получит изжогу, гастрит, болезни кишечника.

Чипсы – яркая иллюстрация народной мудрости о том, что человек сам копает себе могилу ножом и вилкой, а доказательством послужит эксперимент, проведённый в днепропетровской школе №25. В качестве подопытных выбрали 12 грызунов. Их разделили на четыре группы: одних кормили чипсами, вторых — сухариками, третьим в еду насыпали усилитель вкуса глутамат натрия (Е621), который производители добавляют в колбасы и в фаст-фуд, а четвертых кормили зернами, овощами и фруктами.

По словам учителя химии, Татьяны Дейнеги, крысы, которых кормили сухариками, на двадцатый день стали одна за другой умирать. Перед смертью они ослепли и облысели. Позже экспертиза показала — животные умерли от цирроза печени, серьезных нарушений в пищеварении и сетчатке глаза. Грызуны из третьей группы, уплетающие еду, сдобренную глутаматом натрия, стали агрессивными и зависимыми.

И лишь те, кто питался зерном и овощами, чувствовали себя прекрасно. После эксперимента школьники сообщили, что чипсы и сухарики больше никогда не будут есть. «Мне очень жалко крыс, но продукты, которыми мы их кормили, употребляют и люди, а людей мне жалко еще больше», — рассказала школьница Мария Каширина.

- Сколько бы не осуждали чипсы, их покупали, и будут покупать, даже зная всю правду о них. Что делать, ведь каждый выбирает еду сам и самостоятельно расплачивается за собственные ошибки. Право выбора остаётся за вами. Ваше здоровье в ваших руках!

Классный руководитель (беседа):

- Слишком большое количество продуктов, независимо от того, насколько они полезны, также может нанести нам ощутимый вред.

- Чем опасно переизбыток? (Если энергии тратится меньше, чем её поступает с пищей, то мы начнём поправляться, а это влечёт за собой болезни).

- Как должен питаться человек? Может так же, как этот малыш?

Я сегодня ел омлет, булочку с вареньем,

Конфеты ел и сушки,

Кофе пил с печеньем.

Съел потом я сыр с колбаской.

Сделал с ними бутерброд.

А теперь, друзья, не знаю,

Почему болит живот?

- Ребята, почему же у малыша так разболелся живот? Почему важно не есть всё подряд, чтобы утолить голод? Может нашему желудку всё равно?

- Давайте поможем мальчику составить правильное меню, хотя бы на один день.

- А что такое меню? (**Меню** – это список блюд).

Работа в группах

- Ребята, посоветуйтесь в своей группе и выполните задание №3 на с.29. (Нарисуйте продукты и блюда из них, которые можно есть на завтрак)

Время выполнения 2-3 минуты.

Классный руководитель:

- Доброе утро! Вы проснулись, сделали зарядку и почистили зубы. Пора завтракать. Каждый день мы должны начинать с хорошего завтрака. Он должен быть плотным, потому что примерно четвертую часть дневной нормы калорий мы должны съесть утром. А какое блюдо лучше всего есть на завтрак?

Каждая группа зачитывает свой вариант завтрака.

- Молодцы, ребята, вы все предлагаете начинать день с каши:

Мала крошка, соберут немножко,

В воде поварят, кто съест – похвалит (каша)

- Каши – очень полезное блюдо, недаром про хилых и слабых людей говорят так: «мало каши ел». А в старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ними каши не сваришь». Вот так в пословицах и в истории прославлена наша русская каша.

- Какие каши вы знаете? Какая из них самая полезная? (*овсяная, т.к. она улучшает состояние кожи, выводит вредные вещества из организма, полезна тем, чья деятельность связана с умственными нагрузками, от неё не поправишься*).

- Вы знаете, что полезное не всегда вкусно, а как же кашу сделать вкусной? Можно добавить орешки, варенье, ложечку мёда, чернослив, курагу, масла не нужно добавлять много, она будет жирной, а это не件лезно. Итак, каша – самая полезная еда на завтрак. Она помогает ребятам расти здоровыми и сильными.

Классный руководитель:

- Пришло время обеда. Самое большое количество пищи человек должен съесть во время этого приёма пищи, обед должен состоять из четырёх блюд. Обязательно должен быть салат, первое и второе блюдо, десерт.

Работа в группах

- На с.34, выполнив задание №1, вы сможете нарисовать или написать названия блюд для обеда.

- Что вы, ребята, предложите для обеда? *Каждая группа зачитывает свой вариант обеда.*

Учитель может зачитать свой вариант:

Салат из морковки.

Суп вермишелевый на курином бульоне.

Куры отварные с гречкой.

Компот из сухофруктов с печеньем.

- Пища в обед должна быть калорийной и насыщенной. И после обеда лучше всего играть в спокойные игры.

- Придумайте на каждую букву, составляющую слово **обед**, такие слова, которые будут объяснять, каким должен быть правильный обед.

О – обязательный, овощной

Б - богатый витаминами, без соли

Е - ежедневный, естественный

Д - диетический, добротный

Классный руководитель:

Полдник. Предложите блюда на полдник, открыв рабочую тетрадь на с. 41, задание №1. *Каждая группа зачитывает свой вариант полдника.*

На полдник полезно употреблять молоко и молочные продукты. Почему нельзя увлекаться сладким?

- Истощается запас витамина **В** в организме, это вызывает заболевание зубов, т.к. сахар создаёт идеальную среду для микроорганизмов, разрушающих зубы.

Сахар угнетает иммунную систему организма, белые кровяные клетки теряют способность убивать микробы.

Классный руководитель:

Ужин – последний приём пищи перед сном. Врачи рекомендуют, чтобы он был лёгким. Осталось составить меню для ужина. Откройте с.43 и выполните задание №3. *Каждая группа зачитывает свой вариант ужина.*

- Кто может объяснить поговорку: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу»?

- Да, ночью мы отдыхаем и наш желудок тоже, поэтому ужин не должен быть плотным.

- **Запомни**, чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть только лёгкую пищу: запеканки, творог, рыбу, омлет, протоквашу.

Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна.

Классный руководитель:

- Каждая группа составила правильное разнообразное меню дня. Вы работали дружно и слаженно. Молодцы!

- Но пища необходима не только для строительства нашего организма и для производства жизненной энергии, она также представляет собой нечто, приносящее нам **удовольствие**. Не спешите побыстрее проглотить ваш обед. Еде необходимо уделять достаточно времени. Послушайте одну историю:

«В столовой за одним столиком сидели мальчик и пожилой человек – учёный. Мальчик торопился на футбольный матч и поэтому ел очень быстро. Старичок укоризненно посмотрел на своего соседа.

- Хотел бы я знать, что ты сейчас делаешь? – обратился он к мальчику.

Тот удивился.

- Разве вы не видите? Я ем кашу.

- Но ведь ты совсем её не пережёвываешь!

Мальчику стало смешно.

- А зачем я её буду жевать – она и так жидкая.

- Пусть жидкая. Жевать пищу надо не только для того, чтобы из твёрдой её сделать жидкой. Всякая пища нуждается в обработке. Во рту у нас пища обрабатывается слюной, с которой смешивается во время жевания. Если пища, наскоро проглоченная и не обработанная слюной, попадает в желудок,

а потом в кишки, то пищеварительные соки, которые там выделяются, не смогут её полностью переварить. Большая часть пищи выбрасывается тогда из организма. Половина твоей каши сегодня тоже пропала зря.

Мальчик смущённо молчал.

- Запомни, кусочек чёрного хлеба, хорошо прожёванный, может дать человеку больше питания, чем целый обед, съеденный без толку.

Более века тому назад в книге «Советы о пище и питании» Елена Уайт сделала следующее уместное наблюдение: «Во время приёма пищи отбросьте все заботы и тревожные мысли. Не торопитесь, ешьте медленно и с весёлым сердцем, с душой, исполненной благодарности Богу за все Его благословения». Пусть это доброе и мудрое пожелание сопровождает вас каждый день.

Классный руководитель:

- Теперь пора подводить итоги.

Золотые правила питания

1. Соблюдай режим питания. Есть надо регулярно в одно и то же время. В перерывах не перекусывать.
2. Ешь разные продукты.
3. Наибольшая живительная сила содержится в свежих овощах, фруктах и ягодах, которые полезно есть круглый год.
4. Получай удовольствие от пищи. Ешь в меру, не передай. Откажись от спешки, не разговаривай и не читай за столом.
5. Выпивай в день 6-7 стаканов жидкости: молока, чая, сока и простой воды.

Правила можно распечатать на каждого ученика и раздать в виде памятки

Домашнее задание;

Обсудите с родителями режим питания в семье. Какое блюдо является самым любимым и почему?