

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

Классный час
**«Секреты здорового
питания».**

Составил:
учитель русского языка и литературы
первой квалификационной категории
Канавченко Анастасия Евгеньевна

2020

Классный час "Секреты здорового питания"

Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

- *Образовательные:*
 - формировать умение выбирать полезные продукты питания;
 - познакомить учащихся с вредными для человека продуктами.
- *Развивающие:*
 - развивать кругозор учащихся.
 - развивать внимание, мышление, память.
- *Воспитательные:*
 - воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
 - воспитывать негативное отношение к вредным продуктам питания;
 - воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью;
 - воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: карточки для деления на группы, карточки с информацией, кока-кола, чипсы.

Ход классного часа:

1. Введение в тему.

- Начну я наш разговор с загадки:

«Что на свете дороже всего?»

- Правильно - здоровье.

2. Основная часть.

- **Беседа о вредной пище**

- Одним из главных условий здоровья является правильное питание, т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»

– Ребята, я раздала вам карточки, посмотрите: у кого сок и яблоки, займите первый стол, у кого Кока-кола и чипсы, займите второй стол.

- Как вы думаете почему, у одних соки и яблоки, а у других – Кока-кола и чипсы? **(Ответы детей)**

- Мы поговорим о вредных и полезных продуктах. Назовите свои любимые продукты.

– Смотрите, что получается, вы многие любите сухарики, чипсы, лимонады. – А если не любите, то точно покупали и пробовали эти продукты хоть однажды. А многие ли из вас интересовались, из чего состоят эти продукты?

– Ребята, я предлагаю первой группе выписать состав Кока-колы, а второй группе состав чипсов. Выберите, кто будет от группы озвучивать состав продукта. **(У первой группы на столе- кока-коллы, у второй – чипсы)**

Состав Кока-колы: вода, сахар, диоксид углерода, краситель, регулятор кислотности (ортофосфорная кислота), натуральные ароматизаторы, кофеин.

– А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?

– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией. **(Раздаю карточки)**

1. Сахар в народе называют «сладкой смертью». Его чрезмерное потребление ведет к разрушению зубов. Особенно вредны для зубов сладкие прохладительные напитки. В одном стакане Кока-колы содержится пять чайных ложек сахара.
2. Кофеин вызывает нарушения сна (ребенок, выпив на ночь два стакана колы, труднее засыпает). Но самое опасное, что к кофеину может возникнуть привыкание.
3. Углекислый газ раздражающе действует на желудок, вызывает изжогу и воспаление в нем. Кислота (фосфорная) разрушает зубную эмаль.
4. Чтобы почистить раковину, вылейте банку Колы и не смывайте в течение часа. Лимонная кислота удалит пятна.
5. Чтобы удалить ржавые пятна с бампера машины, потрите бампер фольгой, смоченной в Коле.
6. Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку Колой и обмотайте ею болт на несколько минут.
7. Кола поможет избавиться от пятен. Она очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.
8. Налейте Кока-колы в чайник и оставьте её там на весь день. Она удалит всю накипь, и чайник будет внутри как новый.

-Как вы думаете, относится ли кока – колла к полезной пище. **(Ответы ребят)**

- Ребята, а теперь я попрошу зачитать состав чипсов.

Состав чипсов:картофель, растительное масло, идентичный натуральному ароматизатор «Зелёный лук» (соль, луковый порошок, сухая молочная сыворотка, сахар усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, 5-рибонуклеотид натрия), сухое обезжиренное молоко, лактоза, натуральные и идентичные натуральным вкусоароматические вещества, сырный порошок, регулятор кислотности (лимонная кислота), краситель, чесночный порошок, мальтодекстрин, сухое обезжиренное молоко).

– А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?

– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией. **(Раздаю карточки)**

1. Чипсы содержат большое количество жира. Если на чистую салфетку положить большой чипс, согнуть салфетку пополам, при этом нажать посильнее на то место, где расположен чипс, то мы увидим большое жирное пятно.
2. В чипсах много крахмала. Если мы возьмём раствор йода и капнем на чипс, через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала. Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это – идеальная питательная среда для кариесных бактерий.
3. В чипсах содержится опасное вещество – акриламид. При поджигании ломтика чипсов появляется едкий запах пластмассы. Это говорит о присутствии опасного акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающий нервную систему, печень и почки.

-Как вы думаете, относятся ли чипсы к полезной пище. **(Ответы ребят)**

-Правильно, это - вредная еда.

Физкультминутка

Полезно – руки вверх

Вредно – топаем ногами

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

- Беседа о полезных продуктах.

Давайте поговорим о полезных продуктах.
Отгадайте загадки:

**1. Вильнет хвостом туда – сюда –
И нет ее, и нет следа. (Рыба)**

-Для роста организму в первую очередь требуются белки. 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.

**2. Он под солнцем созревал,
И цветком красивым стал
Из него получим масло
Это будет так прекрасно
(Подсолнечник)**

-В большинстве продуктов кроме белков есть жиры. 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.

**3. Вырос в поле колоском,
На столе лежу куском. (Хлеб)**

-Все дети очень любят сладости. В них тоже есть и белки, и жиры, но больше всего в них углеводов. Углеводы, как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Углеводы придают любимым лакомствам сладкий вкус. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.

• **Беседа о витаминах.**

**4. Круглое, румяное,
Я расту на ветке:
Любят меня взрослые,
И маленькие детки. (Яблоко)**

**5. Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос. (Морковь)**

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

-Больше всего витаминов содержится в овощах и фруктах. Каждый витамин в организме выполняет свою определенную функцию. Какие функции? Они расскажут сами.

(К доске выходят учащиеся в масках и рассказывают о себе.)

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 жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт

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

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

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.

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!

Витамин Е – принимает участие в процессах роста и развития организма. А ещё 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 чём не тужил

Все:

Витамины А, В, С, Д, Е – так мы называемся

Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.

- **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 определённые правила.

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.

