

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Центр образования – средняя школа №22»
Старооскольского городского округа

«МЫ-за здоровое питание!»
(разработка классного часа)

Подготовила:
О.И. Рубанова, классный
руководитель 6 «Б» класса

2022

Классный час «Мы – за здоровое питание»

Пояснительная записка

Извечные вопросы о питании - как, когда и сколько и что мы едим - интересуют, наверное, каждого человека, потому что здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Пища должна быть не только полноценной по количеству, составу и сочетанию питательных веществ, но и вкусной. По мнению ряда ученых, физическое здоровье на 50% зависит от образа жизни, куда входит и характер питания человека. На наследственность и состояние окружающей среды приходится по 20%, и только 10% — на уровень медицинского обеспечения. За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот - догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакета, каша моментального приготовления, бульонные кубики конечно упростили жизнь человеку, так как не нужно стоять у плиты по 2-3 часа и готовить, тратить время, но здоровое питание обеспечивает нормальное физическое развитие человека, предупреждает возникновение тяжелых заболеваний, ожирения, аллергических проявлений, расстройства пищеварения, что нельзя сказать о еде быстрого приготовления.

Цель : Изучение правил питания и формирование верного представления о полезных и вредных продуктах питания.

- Задачи:**
- учить осознавать ценности здорового и безопасного образа жизни;
 - обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.
 - учить составлять и соблюдать правильный режим питания.
 - выяснить какие продукты полезные, какие вредные и как они влияют на организм человека;
 - Формировать умение выбирать полезные продукты питания.

Средства обучения: магнитная доска, наглядные пособия, научные данные о правильном питании.

Ход занятия:

Учитель: -Сегодня мы постараемся выяснить какие продукты полезные для нашего организма ,а какие вредные для этого мы проведем опрос среди продуктов. (В левом углу расположились вредные продукты питания, а в правом полезные.)

-Итак начнем. К приглашаются полезные продукты питания

(ученик 1)Брокколи

Как и любая другая капуста, брокколи богата клетчаткой, солями фолиевой кислоты, калием, кальцием и различными фитонутриентами – натуральными веществами, снижающими риск развития сердечных болезней, диабета. Помимо прочего, брокколи содержит мощный антиоксидант бета-каротин, сулфорафан, а также витамины С и К. Однако для того, чтобы все полезные микроэлементы сохранились и в приготовленном продукте, рекомендуется не разваривать брокколи в воде, а лишь слегка тушить эту капусту на пару.

(ученик 2)Картофель

Многие считают картофель по-умолчанию вредной пищей, хотя это не совсем так. Все зависит от вида картофеля и способа его приготовления. Картофель во фритюре или чипсы однозначно вредны, тогда как сладкий картофель, запеченный в фольге и сохранивший все полезные вещества и витамины — полезен. Обычный белый картофель богат калием, магнием, фосфором и витамином В6, а один клубень батата (сладкого картофеля) содержит три дневных нормы витамина А, природного иммуностимулятора.

(ученик 3) Листья салата

Благодаря высокому содержанию антиоксидантов листья салата айсберг, шпината, рукколы и прочих зеленых растений являются чрезвычайно полезными. Они не только содержат витамины А, В6, С, Е, К, но и такие важные для организма минералы, как селен, цинк, фосфор, кальций, магний, железо. Листья салата могут служить отличным дополнением практически к любому блюду, особенно к стейкам из мяса

(ученик 4) Жирная рыба

Употребление в пищу всего 100 граммов жирной рыбы (лосося, семги или форели) с периодичностью 4-5 раз в неделю полностью покрывает потребность организма в омега-3 жирных кислотах, необходимых для правильного функционирования нервной системы и обмена веществ.

(ученик 5) Яйца

Несмотря на распространенное заблуждение о холестерине, полезен как белок куриного яйца, так и его желток. Содержащийся в нем холестерин не имеет прямого отношения к повышению уровня «плохого» холестерина в крови, а никакой верхней нормы потребления яиц в сутки не существует. Яйца служат отличным источником легкого для усвоения животного белка.

(ученик 6) Овсяная крупа

Овсяная каша является одним из лучших вариантов завтрака. Она не только быстро и надолго наполняет желудок и улучшает пищеварение за счет содержания высокого количества клетчатки и бета-глюкагона, но и снижает уровень холестерина в крови. Из минералов овсянка богата марганцем, цинком и медью.

(ученик 7) Лимон

Употребление одного лимона в сутки полностью покрывает норму витамина С, повышает уровень «хорошего» холестерина, а также укрепляет кости. Пектины, содержащиеся в лимонах и прочих кислых фруктах, усиливают моторную функцию толстого кишечника и способствуют процессу пищеварения — по сути, они «вытягивают» из организма токсины. Кроме этого, цитрусовые флавоноиды, содержащиеся в лимоне, обладают противовоспалительным эффектом.

(ученик 8) Орехи

Миндаль и прочие орехи (например, кедровые и грецкие) богаты магнием, железом, фосфором, цинком, медью, витаминами Е и А. Они содержат много белка, а благодаря содержанию мононенасыщенных жиров орехи понижают уровень холестерина в крови и снижают риск развития болезней сердца.

Учитель: А теперь послушаем вредные продукты.

(Ученик 9) Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «чупа-чупсы» – всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.

(Ученик 10) Чипсы, как кукурузные, так и картофельные – очень вредны для организма. Чипсы – это не что иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Так же ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.

(Ученик 11) Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины.

(Ученик 12) Шоколадные батончики – это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. Огромное количество сахара заставляет вас вновь и вновь есть батончики.

(Ученик 13) Колбасно-сосисочные изделия – Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов. Вредны не только сосиски и колбасы, само по себе жирное мясо не является полезным продуктом для организма. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, чем ускоряет старение и повышает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

(Ученик 14) Майонез – Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. Заболевания сердца и сосудов, желудка и кишечника, нарушения обмена веществ и ожирение — вот далеко не полный перечень побочных эффектов, которые дает привычка сдабривать пищу майонезом.

(Ученик 15) Кетчуп, различные соусы и заправки – содержание красителей, заменителей вкусов и генномодифицированных продуктов в них, к сожалению, не меньшее.

(Ученик 16) Лапша быстрого приготовления, каши, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре – все это сплошная химия, наносящая несомненный вред нашему организму.

Учитель: -Выслушав ваши ответы можно прийти к выводу, **ЕДА ДОЛЖА БЫТЬ ВКУСНОЙ, РАЗОБРАЗНОЙ И ПОЛЕЗНОЙ!**

Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека так и организма в целом. Здоровое правильное питание – это поступление в организм и усвоение тех веществ, которые необходимы для восполнения затраченной энергии, построения и восстановления тканей, регулирования работы всех органов и систем организма человека.

(Демонстрация интерактивной Пирамиды питания).

-Вы видите ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим, из чего она состоит.

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

-Пирамида питания или пищевая пирамида представляет собой схематически изображенную рекомендацию по рациональному питанию.



Первый этаж – цельнозерновые продукты, хлеб грубого помола, каши, отруби, неочищенный (бурый) рис, макаронные изделия из цельнозерновой муки; растительные масла (соевое, оливковое, подсолнечное, рапсовое, кукурузное, арахисовое и другие). Продукты данной группы следует употреблять каждый день.

Второй этаж – овощи (в изобилии), фрукты, ягоды (2-3 порции ежедневно).

Третий этаж – рыба, птица (лучше филе без кожи), яйца (0-2 порции каждый день),

молоко и молочные продукты (1-2 порции).

Четвертый этаж – красное мясо, колбасы, сливочное масло, маргарин, сладости, картофель, белый хлеб и рис, газированные напитки (употреблять крайне редко).

Вывод: главный принцип пищевой пирамиды гарвардских экспертов заключался в следующем: продукты, расположенные в основании пирамиды, следует употреблять как можно чаще.

Чем дальше от основания находятся продукты, тем меньшее место они должны занимать в нашем рационе.

Учитель: -Давайте теперь поиграем и закрепим с вами тему классного часа «Мы- за здоровое питание!».

Игра: «Полезные и вредные продукты»

Выбери необходимые продукты и составь меню для школьника на целый день. Укажи выбор продуктов для каждого блюда.

Дети объединяют карточки по их выбору для каждого блюда и записывают меню. В игре учитывается:

1. Разнообразие блюд.
2. Пищевую ценность с учетом возрастных особенностей.
3. Количество приемов пищи в день.
4. Находчивость и быстроту выполнения задания.

Максимальная оценка за выполнение задания – 10 баллов.

Пшено	Капуста	Картофель	Масло растительное	Рыбные консервы
Макароны	Тыква	Яблоки	Соевый соус	Чай
Рис	Морковь	Груши	Майонез	Кофе
Гречка	Свекла	Бананы	Куриное мясо	Лимонад
Горох	Лук	Мандарины	Мясо говядины	Печенье
Кефир	Чеснок	Йогурт	Мясо свинины	Конфеты
Молоко	Кабачки	Сыр	Рыба свежая	Варенье
Творог	Помидоры	Сосиски	Мясной фарш	Хлеб
Сметана	Огурцы	Колбаса	Креветки	Мука
Яйца	Баклажаны	Масло сливочное	Кальмары	Соль/сахар/приправы

КОНКУРС - ВИКТОРИНА

«НЕИЗВЕСТНОЕ О ПРИВЫЧНОМ»

Установи соответствия.

1. Как называется овощ, который «покорил больше народов, чем любой полководец»? В конце XVIII века в одной из российских газет была опубликована реклама этой овощной культуры. «Декоративный цветок, лекарство от всех болезней, яд, истребляющий насекомых, средство для выведения пятен, универсальное удобрение, наконец, пищевое сырье, из которого можно приготовить хлеб, крахмал, пудру, масло, вино, кофе, дрожжи, шоколад».
2. Об этой овощной культуре в книге XVIII века «Полное руководство по садоводству» было написано: «Плоды чрезвычайно ядовиты». Этот овощ в России называли «псинной». Что это?
3. Чтобы вырастить эту культуру, индейцы в качестве удобрения закладывали в каждую лунку сельдь. Это растение они начали возделывать за несколько тысячелетий до нашей эры. Бог плодородия Тлалок у индейцев был также богом этого растения. Блюда из этой культуры стали национальными в Румынии и Молдавии и называются «мамалыга».

4. Европейцы это растение называли «перуанским цветком солнца».
5. Эта культура, завезенная из Америки, по количеству витамина С занимает первое место среди овощей.
6. В XVII веке зерна этого растения использовали как лекарство для ослабших от болезни людей, а сейчас из них делают напиток и кондитерские изделия. Бобы этого растения были столь ценными, что индейцы их использовали в качестве разменной монеты.
7. Однажды английский матрос прислал своей матери из Китая листья неизвестного происхождения. Она пригласила гостей, сварила листья, вылила темный ароматный отвар, а вареные листья, заправленные сметаной, подала гостям на стол. Однако это блюдо никому не понравилось. Что это были за листья?

Слова для справок: какао, картофель, перец, чай, помидор, подсолнечник, кукуруза.

Ответы:

1. картофель
2. помидор
3. кукуруза
4. подсолнечник
5. перец
6. какао
7. чай

Итог:

Давайте еще раз повторим, золотые правила питания

а) главное - не пере едайте.

б) ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

в) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

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

На этом наш классный час закончен.

Спасибо за внимание!