

Классный час на тему: «Здоровое питание»

Цель: формирование целостного представления о здоровом питании школьников.

Задачи:

Воспитательные:

- ✚ Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья
- ✚ Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания
- ✚ Формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения

Развивающие:

- ✚ Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания
- ✚ Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона

Образовательные:

- ✚ Познакомить детей с принципами здорового питания на материалах современных исследований
- ✚ Повышать активность учащихся на уроке
- ✚ Работать над сознательным усвоением материала

Ход занятия

Здравствуйтесь, ребята!

Прежде чем объявить тему нашего классного часа, я задам вам несколько вопросов, ребята, а вы ответите на них, подняв руку. Вы любите болеть? Почему? Почему болеть - плохо?

Значит, здоровым быть лучше. А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье вообще? Как вы его понимаете? Зачем нам нужно здоровье?

А кто из вас считает себя здоровым на 100 %? На 90 %? Почему? Как вообще определить, здоровы ли мы или нет? Что мы с вами можем назвать показателями здоровья? Стройность, общий тонус, хорошее самочувствие, активность, настроение, состояние отдельных органов организма - органов дыхания, пищеварительной системы, сердечно-сосудистой системы, кожи, волос, ногтей. Какое у вас зрение? Как часто вы болеете в течение одного года? Всегда ли у вас хорошее настроение и самочувствие? В какой группе по физкультуре вы состоите?

Мы определили, что среди нас нет абсолютно здоровых людей. Ребята, а от чего же зависит наше здоровье? Давайте с вами определим факторы, влияющие на наше здоровье.

Итак, мы выяснили, что основными факторами являются экология, образ жизни, режим труда и сна, спорт, режим питания и продукты питания. А как вы думаете,

что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье?

Итак, мы делаем вывод, что наибольшее значение для нас имеет наше питание.

И сегодняшний классный час мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме - теме здорового питания.

Всем известно древнее изречение «Мы едим чтобы жить, а не живём, чтобы есть». Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о своём здоровье. Движение к этой цели должно быть постепенным, шаг за шагом.

Правильное питание - один из важнейших условий существования, нормального функционирования человеческого организма, силы и здоровья.

Сейчас в наших магазинах прилавки заполнены «мусорной» едой. Это чипсы, кириешки, кока-кола.

Учёные установили: продукты «фаст-фуд» зашлаковывают наш организм ненужными веществами, которые вызывают многие болезни, а как известно шлак является мусором. Кроме того, продукты «фаст-фуд» вызывают привыкание, подобно наркотику.

Проекты учащихся

Кока-кола

1. Активный ингредиент кока-колы - фосфорная кислота. Её РН равен 2.8. За 4 дня она может растворить ваши ногти.

2. Для перевозки концентрата кока-колы грузовик должен быть оборудован специальным поддоном, предназначенным для перевозки высококоррозионных материалов.

3. Дистрибьюторы кока-колы уже 20 лет используют её для очистки моторов своих грузовиков.

4. Чтобы почистить туалет вылейте банку кока-колы и не смывайте в течении получаса.

Вы ещё хотите колы?

Чипсы

При высокой температурной обработке пищи, богатой углеводами (чипсы) образуется большое количество вредных химических соединений, которые становятся причиной развития онкологических заболеваний, могут поражать нервную систему.

Вы ещё хотите чипсов?

Жевательная резинка

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачек и жевательных конфет просто нет конкурентов. В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находились в кишечнике резиновые «камни» из слипшихся комочков, образовавшихся из жвачек.

Вы ещё хотите жевательной резинки?

Вкусовые качества чипсов, киришешек достигаются за счёт применения различных ароматизаторов, которые могут быть очень вредны. И вообще, при покупке продуктов внимательно изучите состав. И не используйте в пищу продукты, которые содержат такие пищевые добавки.

Игра «Аплодисменты»:

Встаньте те:

-кто ни разу не болел в этом году?

Аплодисменты

-кто ни разу не ел чипсов или ест не чаще 2х раз в году?

Аплодисменты

-кто жуёт жвачку не чаще чем 1 раз в неделю или совсем не жуёт?

Аплодисменты

Кричалки:

-Будешь фанту пить, смотри- растворишься изнутри!

-Будешь часто есть хот-доги - через год протянешь ноги!

-Будешь кушать сникерс сладкий – будут зубы не в порядке!

-Чипсы вредная еда, концерогенов она полна! Чипсы-это просто яд, они желудку так вредят!

Мы за здоровое питание!

Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовём продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровыми: фрукты, овощи, рыба, бобовые.

Группы продуктов, которые должны быть включены в рацион школьника: мясо, рыба, молоко, яйца, хлеб. С пищей попадает вода, белки, жиры, углеводы, витамины.

Подчас, чтобы быть здоровыми, мы подвергаем себя таким испытаниям, от которых, наверное, стало бы плохо даже инквизиторам: то голодаем, то "чистимся", то лечимся. А может, лучше придерживаться законов разумного питания? И тогда решится разом множество проблем: внешний вид, вес, здоровье и бюджет. Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания. В целом эти рекомендации сводятся к следующей пирамиде.

Проекты учащихся

В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола ("бородинский", "докторский" и другие). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. Темный хлеб обеспечит вам хороший цвет лица и решит проблемы с лишними килограммами.

В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная. Много зависит от способа приготовления. Известно, что крупу гречневую лучше не поджаривать, потому что из нее "уйдут" практически все витамины группы В. Перед варкой крупу лучше замочить часов на шесть, тогда время приготовления уменьшится, а все полезное в крупе останется.

Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них вашему организму будет больше пользы.

Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах и многих других блюдах, знаменитых во всем мире. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.

Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.

Ягоды - настоящий клад витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.

Возьмите за правило хотя бы в летне-осенний период пить овощные и фруктовые соки. Это могут быть и купажные соки, то есть сочетание двух или нескольких овощей или фруктов. Яблочно-морковный сок обеспечит сердце бета-каротином, который укрепляет сосудистую стенку и сердечную мышцу, яблоко - железом и клетчаткой. Сок из свеклы поможет бороться с артериальной гипертензией (50 граммов сока свеклы плюс 100 граммов сока моркови нужно принимать 1-2 раза в день по полстакана до еды в течение 10 дней), выведет из организма вредные вещества (радионуклиды, соли тяжелых металлов) и явится хорошим профилактическим средством против развития онкозаболеваний. Сок из свежей капусты необходим людям с избыточным весом и проблемным желудком.

Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через 1,5-2 часа после еды.

В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Мясо не содержит витаминов и энзимов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из

своих резервов, практически ослабляя себя. Вот чем объясняется чувство сонливости после обильного употребления мясных блюд. Почки, печень, сердце и легкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Недаром говорят, что горцы и чабаны едят много мяса, но еще больше употребляют при этом зелени. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза. Повышается сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция (поэтому рыба необходима детям и людям пожилого возраста!). Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

Молоко любят многие. И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов и систем завершено, предпочтительнее кисломолочные продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша, которые призваны поддерживать и обеспечивать микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и влиять на жировой и углеводный обмен. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма, особенно скелет и чрезвычайно чувствительная в этом периоде жизни центральная нервная система. Она нуждается в необходимом количестве строительного материала, обеспечивающего проводимость нервных импульсов и развитие психических процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

1. Витамин А – просто чудо! Столько радости несут:

Все болезни и простуды
Перед ними упадут.

2. Вот поэтому всегда для нашего здоровья

Полноценная еда важнейшее условие!

3. Помни истину простую: лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт!

Это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить здоровье.

(молоко, зелёный лук).

4. Очень важно спозаранку съесть за завтраком овсянку

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему (чёрный хлеб, грецкие орехи).

-Рыбий жир всего полезней, хоть противный- надо пить,

Он спасает от болезней, без болезней лучше жить!

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. (яйца, сыр, молоко, рыба)

-От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями (чеснок, капуста, картофель, морковь и фрукты).

Человеку нужно есть, чтобы встать и чтобы сесть!

-Чтобы расти и развиваться, чтобы прыгать, кувыркаться

Песни петь, дружить и при этом не болеть

Нужно правильно питаться с самых юных лет!

Продолжи пословицы:

-Береги платье снову, а здоровье (смолоду)

-Болен- лечись, а здоров (берегись)

-После обеда полежи, после ужина (походи)

-Здоровье загубишь – новое (не купишь)

-Лук семь недугов (лечит).

Если хочешь быть здоровым, нужно правильно питаться, есть полезную, богатую витаминами еду и как можно реже употреблять «фаст-фуд». Здоровый человек не

должен ничего исключать из своего меню, еда должна быть вкусной и разнообразной. Но во всём нужна мера. Следует соблюдать режим питания.

Откажись от перекусов – по режиму ешь со вкусом!

7.00 Плотный завтрак (каша, омлет, хлеб, чай).

10.00 Витаминизированный завтрак (салат, омлет).

13.00 Обед (первое, второе, десерт и напиток компот).

16.00 Полдник (творожная запеканка, булочка, кисель, молоко).

19.00 Лёгкий ужин (кефир с печеньем).

Нельзя:

7.00 Кофе

10.00 Бутерброд

12.00 Доширак

14.00 Чипсы, кола

18.00 Сухарики

20.00 Плотный ужин.

Не позавтракал утром, переел в обед, в ужин, лёг спать с полным желудком – встал с больной головой. Помните известный афоризм: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».

И пусть еда всегда приносит вам удовольствие и пользу!