

Классный час: "Правила здорового питания школьников"

- Цель:**
1. формирование здорового образа жизни посредством правильного питания
 2. воспитание бережного отношения к своему здоровью,
 3. формирование здорового образа жизни.
 4. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания
 5. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания

ХОД ЗАНЯТИЯ

Учитель: Здравствуйте, ребята!

Прежде чем объявить тему нашего классного часа, я задам вам несколько вопросов, ребята, а вы ответите на них, подняв руку.

- **А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье вообще? Как вы его понимаете?**

Зачем нам нужно здоровье?

- **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.

Статистика говорит о том, что среди нас нет абсолютно здоровых людей.

- **Ребята, а от чего же зависит наше здоровье?** Давайте 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.**

Древнее изречение гласит: «Мы суть того, что едим». **Состояние здоровья человека во многом обусловлено его питанием.**

Что есть? Сколько есть? Когда и как? Эти вопросы должны интересовать каждого человека.

Работа со слайдами

Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году

Правильное питание - это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены.

Пища – единственный источник, с которым учащийся получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи.

«Трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс обучения.

Питание обеспечивает нормальную деятельность растущего организма школьника, тем самым, поддерживая его рост, развитие и работоспособность.

Для этого необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей учащегося, которые должны соответствовать его возрасту и полу.

Питание обеспечивает нормальную деятельность растущего организма школьника, тем самым, поддерживая его рост, развитие и работоспособность.

Для этого необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных

потребностей учащегося, которые должны соответствовать его возрасту и полу. Питание обеспечивает нормальную деятельность растущего организма школьника, тем самым, поддерживая его рост, развитие и работоспособность.

Для этого необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей учащегося, которые должны соответствовать его возрасту и полу.

По каким признакам можно определить, что ребенок стал питаться более правильно?

Главными непосредственными проявлениями эффекта дополненного питания является прежде всего улучшение настроения и повышение активности детей, исчезновение жалоб на утомляемость и головные боли, повышение внимания, памяти и успеваемости в школе, снижение уровня конфликтности в поведении.

Сегодня меньше пяти процентов учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. При этом самочувствие школьников стремительно ухудшается. Этому способствует значительное увеличение нагрузки на детей в школе и дома, как физической так и интеллектуальной и психоэмоциональной. При этом дети мало бывают на воздухе, недостаточно двигаются и спят.

Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы входит добиваться 100% охвата школьников горячими завтраками и обедами.

Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2095-2510 Дж (500-600 ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510-2929 Дж (600-700 ккал), что ровно примерно 1/4 суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.

Эти энергозатраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.

Рекомендации школьникам

В питании всё должно быть в меру;

Пища должна быть разнообразной;

Еда должна быть тёплой;

Тщательно пережёвывать пищу;

Есть овощи и фрукты;

Есть 3—4 раза в день;

Не есть перед сном;

Не есть копчёного, жареного и острого;

Не есть сухомятку;

Меньше есть сладостей;

Не перекусывать чипсами и сухариками;

Обязательно брать в школе горячий обед.

-Зачем человеку необходима пища? (пополняет организм веществами, дающими энергию).

Даже в состоянии покоя человек расходует энергию.

Например, в состоянии покоя расход энергии в 1 час на 1 кг массы тела равен 1 килокалории. Если вы весите 45кг, то в час расходуете 45 ккал, а в сутки – 1080 (45*24). Каждый из вас по этой формуле может узнать свои показатели.

-Как вы думаете, ребята, а какое питание мы получаем в нашей школьной столовой?

Правильно, питание, которое обеспечивает нормальную деятельность растущего организма школьника, поддерживает его рост, развитие и работоспособность. Питание, которое сбалансировано в соответствии с затратами растущего организма школьника.

Классный руководитель.

Перед этим классным мы рассмотрели круг вопросов, на которые хотели бы найти ответы. Сегодня нам в этом помогут ребята, которые нашли ответы на наши вопросы.

1)- Что мы знаем о пищевых добавках?

Современное производство продуктов питания немыслимо без пищевых добавок. Они способствуют длительному сохранению, улучшению цвета, вкуса и консистенции продукта. В странах Европейского союза принята система цифровой кодификации пищевых добавок: каждая из них обозначается буквой «Е» и цифровым индексом. Красители (Е-100 – Е-199) добавляют в кондитерские изделия, сыр, маргарин и другие продукты. Консерванты (Е-200 – Е-299) увеличивают срок хранения продукта. Антиоксиданты (Е-300 – Е-399) защищают продукт от повреждающего действия кислорода, их добавляют в бульонные кубики, жевательные резинки, мороженое. Стабилизаторы (Е-400 – Е-490) поддерживают желеобразную консистенцию продуктов. Эмульгаторы (Е-500 – Е-599) используют для приготовления водно-жировых смесей, например, майонеза, кремообразных пищевых продуктов. Усилители вкуса и ароматизаторы (Е-600 – Е-699) часто добавляют в соусы, приправы, колбасы. Значительное количество добавок не имеет разрешения к применению в пищевой промышленности России, а часть из них просто запрещены к применению в производимых у нас или в других странах продуктах питания. В развитых странах проверка безопасности пищевых добавок проводится постоянно. Публикуются списки наиболее вредных из них с указанием характера воздействия. Продукты без указания состава покупать не рекомендуется.

2)- Что мы знаем о ГМО?

Классный руководитель. В последнее время на этикетках можно увидеть надписи о том, что продукт изготовлен из трансгенных, или генетически модифицированных (ГМ), продуктов или генетически модифицированных организмов (ГМО). Что это значит?

ГМП содержат ценные питательные вещества, которых в обычных продуктах недостаточно, имеют более привлекательный вид. Трансгенные растения обладают повышенной устойчивостью к вредителям и болезням. Трансгенные продукты – это источник здорового питания. Так, например, получена низкокалорийная соя. Получен рис с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов.

Но есть и факты, свидетельствующие об отрицательном воздействии ГМП на здоровье. Например, подопытные мыши, которых кормили ГМП, дали малорослое потомство с ослабленным иммунитетом и склонностью к вырождению.

Установлено, что чем больше площади занимают генетически модифицированные культуры, тем меньше становится насекомых, и, как результат, сокращается численность птиц и других животных, что приводит к нарушению экологического равновесия.

3)- Что мы должны есть, чтобы не было проблем в учебе?

Классный руководитель. В школе вы тратите массу энергии на умственную деятельность, физическую работу. Значит, должен быть источник для восполнения энергии и сил. О пользе продуктов питания, которые помогают избежать стрессовых

ситуаций, добавить хороших успехов в учёбе и в жизни, расскажет консультант научной лаборатории.

Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Хотя масса мозга человека составляет 2-3% от массы тела, он ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой из пищи, поэтому то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности мозга.

Морковь стимулирует обмен веществ в мозге, ананасы улучшают память и способствуют поддержанию физической формы. Черника способствует мозговому кровообращению – желателен употреблять её в свежем или замороженном виде. Лук полезен при переутомлении и психической усталости, он улучшает снабжение мозга кислородом. Орехи стимулируют деятельность мозга, укрепляют нервную систему и особенно рекомендуются при длительной напряжённой умственной деятельности.

Золотые правила питания:

а) главное - не передайте.

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.

Классный руководитель. Думаю, что ребята дали вам полезные сведения о том, как читать и понимать информацию на этикетке продукта, что означают те или иные знаки, буквы и много дополнительной интересной информации. Некоторые бесполезные продукты стали незаменимыми в нашей жизни. Образцовым примером того, как вещь, в сущности бесполезная, превратилась в один из популярнейших товаров, является **жевательная резинка.**

Вопрос о пользе и правильном применении жевательных резинок остается открытым.

Исследования показывают, что жевание резинки полезно как для гигиены полости рта, так и для улучшения состояния десен. Именно сегодня наблюдается тенденция использования жевательной резинки в качестве универсального защитного средства. Появилась жевательная резинка с полирующими свойствами, уничтожающая зубной камень и тормозящая развитие микроорганизмов в полости рта. Кроме того, у детей жевание резинки укрепляет челюсти, у старшего поколения улучшает работу слюнных желез. Жевательная резинка освежает полость рта; ее часто жуют те, кто хочет бросить курить.

Три положительных момента

(мнение стоматолога)

1. В первые час-полтора после приема пищи жвачка способствует выработке желудочного сока, что помогает перевариванию пищи.

2. Жевательная резинка вычищает жевательную поверхность зубов. Но и только! Самые опасные в плане кариеса зоны в промежутках между зубами очистить жевательной резинкой невозможно! А это наиболее важная зона! Кроме того такой кариес имеет обыкновение сразу уходить под десну, что приводит к кариесу корня и удалению вполне приличного снаружи зуба. Жевательную же поверхность можно великолепно очистить и с помощью морковки, яблока и любого другого полезного

овоца или фрукта, заодно получив необходимую организму дозу естественных витаминов.

3. Если жевать ее с детства не переставая, то можно развить у себя великолепную американскую квадратную челюсть за счет накачанных жевательных мышц.

Девушка с такой челюстью - это уже на любителя.

Патологические изменения:

1. Со стороны желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвы желудка) - наиболее опасным является употребление жевательных резинок на голодный желудок.

2. Со стороны слюнных желез - сухость слизистой оболочки (нарушается ротовое пищеварение, дисбактериоз). При жевании прикусываешь губы, щеки.

3. Аллергические реакции, опухоли слюнных желез, дисфункция височно-челюстного сустава.

4. Надувные жевательные резинки нарушают прикус у детей.

5. Из-за нее ломаются зубы и выпадают пломбы.

6. Вызывает привыкание.

И, самое главное, необходимо помнить: ни одна жевательная резинка (что бы там ни обещала реклама) не заменяет обязательную двухразовую чистку зубов щеткой.

Учитель. Как же правильно питаться? Какие продукты полезно есть, чтобы оставаться здоровым? Я предлагаю вам тексты, ознакомившись с которыми, вы сможете ответить на эти вопросы, а так же сформулировать «Правила здорового питания».

Какая пища полезна

Свежие разнообразные продукты – одно из неперемных условий сохранения нашего здоровья. Сочетание белковой и углеводной пищи создает наиболее длительное чувство насыщения. Обжаренная пища дольше задерживается в желудке и осложняет его работу. Увлечение специями, острыми приправами так же вредно.

Полезна ли сладкая пища? Здесь только один ответ – в умеренных количествах. Сахар угнетает отделение желудочного сока. Особенно полезны мед, изюм, финики. Они являются источником магния и калия, улучшают работу сердца.

В мясной пище содержатся вещества, которые необходимы головному мозгу для его роста и развития. Мясо, рыба, молоко, яйца – источники белков. Молоко богато минеральными солями: железа, алюминия, магния, натрия, фосфора. Летом в молоке особенно много витаминов А,С,Д, группы В. Всего в молоке 20 витаминов, десятки ферментов. Молочнокислые продукты богаты полезными для организма микроэлементами.

Всегда полезны овощи и фрукты. Полезны горох, фасоль, чечевица, соевые не пережаренным растительным маслом. Полезен картофель во всех видах. Он источник витамина С.

Добавляйте в рацион питания зелень. Салат, укроп, петрушка – хорошая профилактика инфаркта, улучшают водный баланс, благотворно влияют при малокровии, авитаминозе, источники витаминов группы В, аскорбиновой кислоты, калия, кальция, магния, железа.

Употребление моркови очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний, источник витамина А.

Капуста улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном, первый источник витамина С.

Свёкла улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление.

Наличие йода в ней делает её ценным для профилактики заболеваний щитовидной железы и укрепления иммунитета.

1 грамм свежих помидоров удовлетворяют суточную потребность организма в витаминах А и С, кроме того они содержат витамины В1, В2, В3, К, РР, сахар, минеральные соли, лимонную и яблочную кислоты.

Яблоки обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно – сосудистой системы, обмена веществ.

Малина улучшает пищеварение, полезна при атеросклерозе и гипертонической болезни.

Черная смородина богата общеукрепляющим витамином С.

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.

Еще перед нами всегда стоит вопрос: **Как часто принимать пищу?**

Нормальное питание – четырехразовое. Важно с детства придерживаться режима питания, а так же культуры питания. На обед нужно тратить не менее получаса.

Хорошо за стол садиться не в одиночестве. Забудьте во время обеда о всех неурядицах и проблемах. Не ешьте наспех, кое как пережевывая пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды.

Пренебрежение правилами приема пищи может стать причиной различных болезней желудка, печени, кишечника, кровеносной системы, а так же рака.

Учитель.

Правила правильного питания.

- Есть немного, 4-5 раз в день, не торопясь, тщательно пережевывая пищу.
- Есть нежирную пищу.
- Правильно выбирать продукты: рыбу, нежирное мясо, молоко, овощи.
- Правильно готовить: лучше на пару или тушить.
- Не злоупотреблять сладким.

Учитель. Теперь проанализируйте, как вы питаетесь и постарайтесь ликвидировать ошибки в питании, для этого ответьте на следующие вопросы:

- *Не слишком ли много я ем?*
- *От чего следовало бы отказаться?*
- *Когда я должен был отказаться от приема пищи?*
- *Всегда ли пища была хорошо приготовлена?*
- *Достаточно ли витаминов в моем рационе?*
- *Не нарушил ли я режим питания?*
- *Не совершил ли я ошибок во время приема пищи?*

Подобные вопросы помогут вам самостоятельно подобрать условия, благоприятные для сохранения и укрепления здоровья. Забота о нем в ваших руках.

Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшнем классном часе?

Какой еде вы отдаете предпочтение? Как нужно питаться?

Питайтесь разумно! Выявляйте свои ошибки в питании. Вот главные из них.

Какие же ошибки в питании можно назвать?

- *Мы едим слишком много, больше чем расходует энергии.*
- *Мы едим слишком жирную пищу.*
- *Мы неправильно выбираем продукты.*
- *Мы едим неправильно: нерегулярно, быстро, бесконтрольно.*
- *Мы неправильно готовим.*

- Мы слишком много лакомимся.
- Мы питаемся, забывая о своем возрасте.

Контрольное задание

Отметь ответы, которые ты считаешь правильными (может быть несколько правильных ответов) для завершения утверждений.

1. Главные ценности в жизни человека – это:
 - а. благополучие семьи;
 - б. экологическая безопасность;
 - в. здоровье.
2. Главные принципы рационального питания – это:
 - а. энергетическое равновесие;
 - б. высокое потребление сахара;
 - в. сбалансированное питание.
3. Отрицательно влияет на здоровье избыточное употребление:
 - а. фруктов;
 - б. соли;
 - в. молока и молочных продуктов;
 - г. сахара.
4. К расстройству обмена веществ в организме приводит недостаток:
 - а. алкоголя;
 - б. витаминов;
 - в. микроэлементов.
5. Недостаток йода в организме можно восполнить, употребляя:
 - а. хлебобулочные изделия;
 - б. йодированная соль;
 - в. молочные продукты;
 - г. морепродукты.
6. Наиболее полезный способ приготовления продуктов:
 - а. жарение;
 - б. варка на пару;
 - в. в микроволновой печи.
7. Предпочтительнее употреблять фрукты и овощи:
 - а. экзотические, привозные;
 - б. местные.

Ответы на контрольные вопросы: 1 –в; 2 –а, в ,г; 3 - б, г; 4 – б, в; 5 – б, г; 6 – б, в; 7 – б.