*Классный час*

***«Секреты здорового питания»***

Подготовила учитель начальных классов

МАОУ СОШ №12 имени И.С.Лазаренко

Рожнова К.И.

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

**Задачи:**

**-** формировать у учащихся представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;

- развивать чувство ответственности за здоровье своего организма;

**-** убедить учащихся в необходимости и важности соблюдения режима питания;

*-* обобщить имеющиеся знания о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;

*-* учить детей выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и составлять правильный режим питания.

**Ход урока**

-Ребята, я рада видеть вас в прекрасном настроении и очень хочу поскорее начать работу с вами. Все ли готовы?

- Что на свете дороже всего?

Правильно - здоровье.

Тогда начнем наш классный час.

Древнегреческий философ Сократ сказал: «Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто». С этим нельзя не согласиться.

-Сейчас вы посмотрите инсценировку «Юля плохо кушает». Внимательно послушайте и постарайтесь ответить какова тема нашего классного часа. *(Инсценировка стихотворения)*

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд.

Юля прикрывает рот.

- Супик?

- Нет.

- Котлетку?

- Нет!

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Не хочу, мамулечка!

- Сделай, доченька, глоточек.

Проглоти еще кусочек.

Пожалей нас, Юлечка

- Не могу, мамулечка.

Мама Юлина в слезах,

Тает Юля на глазах.

Появился детский врач -

Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она

Совершенно не больна.

А тебе скажу, девица,

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться, песни петь и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

-Назовите тему нашего классного часа. *(Правильное питание)*

- Что же могло случиться с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть?

- Сегодня наш доктор встретился еще с одним пациентом.

– Здравствуй, Егорушка!  
– Привет!  
– Что грустишь, ты, дай ответ?  
– Я обкушался конфет!  
А ещё было печенье,  
Торт и множество варенья:  
Очень вкусным был обед.  
А теперь я очень плох…  
Ох, зачем я ел пирог?  
– Где же ты сегодня был?  
–Миша в гости пригласил.   
Отказать ему не смог  
Ох! Зачем я ел пирог?  
– Разве можно столько есть?  
На диету нужно сесть!  
– Чтобы сесть, нужна кровать!  
А до дома не достать.  
– Кто б за парту сесть помог…  
Ох! Зачем я ел пирог?  
-Ты, Егорка, не ворчи!  
Лучше о еде молчи!  
Сам во всём ты виноват:  
Ел и ел ты всё подряд!

- Какой вывод мы можем сделать из этой ситуации?

*Одним из главных условий здоровья является правильное питание. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми.*

*Сегодня мы раскроем с вами секреты здорового питания.*

За многие годы были сформулированы три основных правила в питании: **своевременность, разнообразие, умеренность.**

**Секрет первый - «Умеренность».**

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»

**А вы знаете, сколько съедает каждый человек за свою жизнь?**

- Приблизительно 50 тонн - целый товарный вагон.

Переедать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать. Поэтому так болел живот у нашего Егорушки.

**Секрет второй – «Своевременность»**

– Для поддержания здоровья каждому человеку необходимо соблюдать режим питания.

Нарушение режима питания отрицательно сказывается на здоровье человека. Оно проявляется в том, что некоторые люди принимают пищу вместо четырех – пяти раз только два раза в день. А это неправильно. Во время ужина съедают до 65% от всей пищи, положенной на день. А ведь самым плотным должен быть завтрак, затем обед, и лишь 20% должны принадлежать ужину.

Так каким должен быть режим питания?

Завтрак.То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым, поэтому утром надо обязательно есть кашу.

Обед – второй или третий прием пищи в день. Как правило, на обед подается горячая и жидкая пища. Чтобы чувствовать себя хорошо и быть здоровым, нужно обязательно есть суп. Суп улучшает пищеварение и дальнейшее усвоение пищи.

Полдник: можно есть булочки, фрукты, пить молоко.

Ужин – последний приём пищи, обычно после приготовления уроков. Чтобы хорошо спать ночью, на ужин лучше есть легкую пищу: запеканки, творог, омлет, овощные блюда, фрукты. А перед сном, главное, не наедаться, а лучше выпить стакан кефира или йогурта. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.

**Секрет третий - «Разнообразие».**

А теперь мы построим пирамиду здорового питания.(*Дети работают в группах. На столах у каждой группы подносы с разнообразными продуктами. В ходе работы, они выкладывают продукты в виде пирамиды на столе)*

**Это пищевая пирамида** показывает, каким должно быть здоровое и правильное питание. Хотите выстроить ее для себя?

*Первый ряд* - самый большой слой пирамиды представляет собой зерновой сектор. Многие считают, что основным источником витаминов являются овощи и фрукты. Но это не совсем так. **Цельнозерновые продукты** **составляют основание пищевой пирамиды**. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? Стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные русские блюда, как каши с различными добавками: грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно. Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.

*Второй ряд -* **слой второй и третий**  - **овощной и фруктовый**. Овощей и фруктов в дневном рационе должно быть много.

А сейчас вы посмотрите небольшую сценку «Разговор овощей». Скажите, в каких овощах особенно много витаминов, какие овощи, растущие на наших огородах богаты полезными витаминами, а поэтому полезны для здоровья. *(Пока артисты готовятся, рассказать о том, что важно включать в свой рацион овощи и фрукты разных цветов).*

***Автор***

О чем же мечтает зеленая грядка?

Для нас, для людей, это тайна, загадка.

Я вам расскажу эту странную тайну.

Ее я услышал на грядке случайно.

- Капуста сказала:

***Капуста***

-«Мечтаю я в щи.

Таких ведь, как я, ты пойди – поищи.

Я знаю, что щи без меня невозможны.

Прожить без капусты очень сложно.

***Автор***

- Ворчал недовольно большой помидор:

***Томат*** - «Какой вы, сударыня, мелете вздор?

Прожить без капусты – да сущий пустяк!

А вот без меня – это точно, - никак.

Мечтаю попасть я в осенний салат.

***Автор***

Сказал темно-бурый ворчливый томат.

- Морковка – хвастушка с подружкой петрушкой

смеялись над ними (ведь вот хохотушки).

***Морковь***

«Без вас обойдется народ, господа!

Без корнеплодов – увы – никогда».

***Автор***

- Бессмысленный спор прекратила картошка.

***Картофель***

«Друзья! Прекратите! Остыньте немножко!

Мы все человеку важны – это факт».

Капуста, морковка, петрушка, томат.

Ведь в нас витамины, полезный белок.

На стол к человеку мы явимся в срок.

Поверьте, что сбудутся наши мечты,

и мы попадем в свой черед в животы».

***Автор***

Такой разговор я услышал на грядке

И понял, что будем мы в полном порядке.

Ведь овощи сами на кухню хотят,

Чтоб взрослых кормить и веселых ребят.

***Доктор:***

Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить  
Все без исключения.   
В этом нет сомнения!  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь:  
Кто из вас вкуснее,  
Кто из вас нужнее!

Ешьте больше овощей –  
Будете вы здоровей!

- Какой вывод мы можем сделать для себя, посмотрев эту сценку? (Дети говорят о том, что овощи очень богаты витаминами и в них есть растительный белок, который легко усваивается).

*Четвертым**является* **мясной слой,** это означает, что в вашем меню обязательно должны присутствовать нежирные сорта мяса, птица, рыба. Блюда из свежей рыбы можно заменить консервированной, это может быть тунец или лосось в собственном соку. В мясе содержится железо, которое требуется каждому человеку. А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мяса в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно!

*Пятый слой*  **является молочным,** кисломолочные продукты помогут поддержать иммунитет. В них содержатся живые бактерии необходимые для правильной работы кишечника. Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е.

От него здоровье, сила, и румяность щек всегда,

Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (молоко)

Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продут для желудка - это….(простокваша)

Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету - это (творог)

Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко,

то получится …(ряженка)

А вот потребление продуктов, содержащих много животных жиров, таких, как: мороженое, майонез, жирные соусы - старайтесь ограничивать.

*Шестой слой*  **считается** **жиросодержащим**, но не жирным.  
В этот сектор входят жиросодержащие продукты, к которым относятся орехи, животные и растительные масла, очень полезные для сердца. В эту же группу входит и сливочное масло, но его потребление должно быть ограниченным. Следует также помнить о том, что все перечисленные элементы пирамиды должны составлять ваш ежедневный пищевой рацион.

- Давайте спросим у доктора, какие продукты можно назвать здоровой пищей?

**Доктор:**

-Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным ( рыба, мясо, орехи). А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

**Игра“Что разрушает здоровье, что укрепляет?”**

Перед вами продукты. *(Работа на карточках)*  Рыба, пепси-кола, кефир, морковь, чипсы, торты, геркулес, шоколадные конфеты, творог, копчёная колбаса, яблоки, апельсины, «Сникерсы» и др..

– Распределите их в две группы: полезные и неполезные.

**Учитель.** Питаться нужно разнообразной пищей. Меньше есть всевозможных сладостей, а больше овощей и фруктов. И к тому же очень полезны овощи и фрукты в сыром виде, т.к. в них больше витаминов и микроэлементов, так необходимых нашему организму.

Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и веселым,

Дать совет я вам готов,

Как прожить без докторов.

Вам, мальчишки и девчонки

Приготовили стихи

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад.

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

Навсегда запомните,

Добрые друзья,

Утром, не позавтракав

В класс идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

День к закату движется

Вы идете спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

Вы, ребята, не устали?

Пока здесь стихи читали?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что - нет.

-Теперь давайте вспомним все, о чем мы сегодня говорили и постараемся выполнить задания в группах.

**Работа в группах**

1.Составляем меню для Юли.

2. Составляем меню для Егора.

3. Исправляем ошибки в правилах питания.

4. Выбираем полезные и вредные продукты.

Выбираем представителя, который будет вашу работу защищать. На задание 2 минуты.

*( У детей на парте лист исследования).*

По одному представителю у доски защищают свою работу.

***Делаем вывод:***

*Какие правила питания нужно соблюдать, чтобы оставаться всегда здоровым?*

***Секреты здорового питания.***

* *Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.*
* *Пищу необходимо тщательно пережевывать.*
* *Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).*
* *Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.*
* * Главное – не переедайте!*
* *Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.*
* *Не злоупотребляйте сладостями.*
* *Ужинайте за 2 часа до сна.*

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система. *(Все участники в конце мероприятия получают правила «Секреты здорового питания»)*

*(Приложение 1)*

***Всё ли верно в этих советах?***

***Исправь ошибки***.

* ***Старайся питаться однообразной пищей.***
* ***Больше ешь булочек, сладостей.***
* ***Гораздо вреднее овощи и фрукты.***
* ***Утром, никогда не завтракай.***
* ***Ужинай за две минуты до сна, лучше прямо в постели.***

****

*(Приложение 2)*

***Меню для Егора:***

(Обведите карандашом номера продуктов, которые выбрали)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Каша манная | **7.** | Суп гороховый | 13. | Макароны |
| 2. | Гречка | 8. | Щи | 14. | Творог |
| 3. | Кефир | 9. | Шоколадные конфеты | 15. | Молоко |
| 4. | Хлеб | 10. | Кола | 16. | Ход-дог |
| 5. | Картофель | 11. | Чай с шиповником | 17. | Чипсы |
| 6. | Торт | 12. | Мясо | 18. | Яблоки |

**Меню:** (запишите, что выбрали)

1**­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(Приложение 3)*

***Меню для Юли:***

(Обведите карандашом номера продуктов, которые выбрали)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Каша манная | **7.** | Суп гороховый | 13. | Макароны |
| 2. | Гречка | 8. | Щи | 14. | Творог |
| 3. | Кефир | 9. | Шоколадные конфеты | 15. | Молоко |
| 4. | Хлеб | 10. | Кола | 16. | Ход-дог |
| 5. | Картофель | 11. | Чай с шиповником | 17. | Чипсы |
| 6. | Торт | 12. | Мясо | 18. | Яблоки |

**Меню:** (запишите, что выбрали)

**1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*(Приложение 4)*

***Обведи полезные продукты и вычеркни вредные:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * Гречневая каша | * Торт | * Орехи |
| * Рыба | * Чеснок | * Мясо |
| * Яблоки | * Жареная картошка | * Йогурт |
| * Газировка | * Овсяная каша | * Салаты |
| * Кока-Кола | * Жвачка | * Хлеб |
| * Компот | * Чипсы | * Пирожное |
| * Морковь | * Кефир | * Лапша |
| * Чупа-чупс | * Огурцы | * Яйца |
| * Помидоры | * Молоко | * Сыр |
| * Беляши,   пирожки жареные | * Манная каша | * Колбаса (сосиски) |
| * Киндер-сюрприз | * Творог | * Шоколад |

*(Приложение 5)*

***Секреты здорового питания.***

* *Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.*
* *Пищу необходимо тщательно пережевывать.*
* *Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).*
* *Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.*
* * Главное – не переедайте!*
* *Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.*
* *Не злоупотребляйте сладостями.*
* *Ужинайте за 2 часа до сна.*

**Секреты здорового питания.**

* *Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.*
* *Пищу необходимо тщательно пережевывать.*
* *Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).*
* *Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.*
* *Главное – не переедайте!*
* *Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.*
* *Не злоупотребляйте сладостями.*
* *Ужинайте за 2 часа до сна.*

**Секреты здорового питания.**

* *Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.*
* *Пищу необходимо тщательно пережевывать.*
* *Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).*
* *Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.*
* *Главное – не переедайте!*
* *Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.*
* *Не злоупотребляйте сладостями.*
* *Ужинайте за 2 часа до сна.*