

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа № 23 им. А.И. Гераськина г.-к. Анапа

Конспект классного часа в 9 классе.

Тема: «Секреты здорового питания».

Автор: Медведева Н.Н.

Тема: «Секреты здорового питания».

Цель: Способствовать формированию у подростков основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи - сформировать правильное отношение к своему здоровью через понятие здоровое питание,

-научить выбирать полезные и безопасные продукты питания, составлять меню школьника,

- научить ориентироваться в выборе продуктов для соблюдения правил рационального питания,

-сформировать у детей основу рационального питания.

Ход классного часа.

I. Вступление.

Учитель: - Всем здравствуйте!

сегодня мы поговорим с вами о самом важном для нашего организма. Без чего существование человека не возможно — речь пойдет о питании. Еда, пища, питание... эти слова мы произносим довольно часто. Так что же такое питание?

Как вы считаете, что имел в виду Сократ, когда сказал, что «мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»?

На самом деле, не стоит делать из еды культа. Тогда скажите, пожалуйста, какие функции выполняет еда? (отвечают, что в продуктах питания есть различные витамины, минеральные вещества, которые необходимы человеческому организму; еда снабжает организм человека энергией и т.д.).

«Для чего человеку нужна еда?». *Учащиеся дают ответ.*

Учитель читает стихотворение «Человеку нужно есть»:

Так для чего же человеку нужна еда?

Послушайте внимательно.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыраться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.

- Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по-своему;

"Здоровый образ жизни" — это словосочетание в последнее время слышится очень часто,

- А как вы думаете, ребята, что значит вести здоровый образ жизни? (Ответы детей).

Учитель: - Ребята, "Здоровый образ жизни" включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание. Но вся ли пища, которую мы едим одинаково полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня.

- Тема нашего классного часа - "Секреты здорового питания".

На доске записана поговорка «Мы едим то, что едим».

- Как вы понимаете эти слова?

- Наше здоровье полностью зависит от того, что мы едим.

Какое оно - здоровое питание?

II. Основная часть.

На основании ваших ответов можно сделать вывод, что еда это топливо, на котором работает наш организм. А вы знаете сколько съедает человек за всю свою жизнь? Приблизительно 50 тонн — целый товарный вагон! Но надо грамотно подходить к выбору продуктов, они должны быть не только вкусными, но и полезными. Всемирная организация здравоохранения утверждает, что здоровье человека лишь на 10% зависит от качества медицинского обслуживания, на 20% определяется наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и на 50% - питанием и образом жизни.

Повесить вывеску: «Здоровое питание»

1. разнообразное (повесить вывеску)

- Как вы это понимаете?

Учитель: В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины. Нельзя всё время есть одно и то же, необходимо употреблять разные продукты.

2. полноценное (повесить вывеску)

- Как вы это понимаете?

- Питание полноценное или сбалансированное — это достаточное количество в нём белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

Повесить плакат.

Белки - важнейший компонент пищи. От них зависят основные жизненные процессы в организме: обмен веществ, способность к росту, размножению, мышлению

Не все белки являются равноценными. Благоприятными являются сочетания растительных и молочных продуктов, например сочетание куска хлеба и

стакана молока, мучных изделий с творогом, мучных блюд с мясом. Полезна рыба, очень полезны молочные продукты, сливочное масло, орехи.

Эти продукты помогают строить организм, укрепляют кости, Именно эти продукты поставляют клеткам строительный материал для роста.

Другие продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. В этих продуктах содержатся **углеводы**. Это: гречка, мёд, овсянка, изюм, масло, хлеб. Главным энергетическим углеводом является глюкоза, поэтому она должна являться необходимым компонентом пищи. Нервные клетки и клетки головного мозга работают только на глюкозе. Нужно есть много овощей, фруктов.

Есть ещё и другой энергетический ресурс - **жиры**. Сердце, например, использует в качестве топлива почти исключительно жиры. Пищевые жиры являются подлинными концентратами энергии. Полное исключение жиров из питания приводит к серьёзным нарушениям здоровья, их недостаток приводит к задержке развития растущего организма, воспалению кожных покровов, но избыток жиров приводит к повышению уровня холестерина в крови. В этом случае ухудшается состояние сосудов.

Необходимый компонент здорового питания- витамины и минеральные вещества.

- **В** каких продуктах содержатся витамины и минеральные вещества?

Витамины и минеральные вещества - помогают организму расти и быть здоровыми. Фрукты и овощи — это настоящие хранилища необходимых человеку витаминов. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.

3. полезное (повесить вывеску)

- Как вы это понимаете?

- Полезное питание - прежде всего натуральное. Поэтому, безусловно, предпочтение нужно отдавать пище, без консервантов (хлеб грубого помола, крупы, мясо, рыба).

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено — вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион! Это самые полезные продукты!!!

А хлеб из муки тонкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель - эти продукты лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма.

Так же хочу напомнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители не полезны и **даже опасны для здоровья**. (лимонад, чипсы, сухарики)

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес. Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных

растущему организму.

- А как же **жвачки**, которые любят многие дети?

- Ребята, 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 жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые "камни" из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки

- **Не вредны ли для здоровья чипсы и сухарики?**

- А вы знаете, ребята, что в картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиваться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

4. регулярное (повесить вывеску) Питание должно быть регулярным.

- Дети вашего возраста должны питаться 4 раза в день в одно и то же время.

А еще питание должно быть **умеренным** (повесить вывеску)

- Как вы понимаете, что значит умеренность? (Ответы детей)

Древнегреческому философу Сократу принадлежат такие слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть».

- Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

Умеренность - мать здоровья. Не перегружайте желудок, не переедайте.

Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды. Поэтому из-за стола нужно выходить, чувствуя легкий голод.

ЗАВТРАК - 600Г,

ОБЕД - 900Г,

ПОЛДНИК-300Г,

УЖИН - 500Г.

Питание должно быть **адекватным** (повесить вывеску).

- Как вы понимаете, что значит адекватное?

Адекватность — значит соответствие традициям, характерным для конкретного народа. Русский человек испокон веков ел каши, щи, супы, картошку с мясом - именно такая пища соответствует генетике.

III Физкультминутка

Давайте проверим хорошо ли вы знаете, что полезно для вашего организма, а что нет. Поиграем в игру «Полезное-не полезное». Полезный продукт топнули ногой, бесполезный хлопнули в ладоши.

IV. Практическая часть

Давайте разберем примерный суточный набор продуктов для школьников.

| Продукты | Возраст, лет | | | |
|-----------------------------|--------------|---------|---------|---------|
| | 7-10 | 11-13 | 14-17 | |
| | | | девушки | юноши |
| Молоко | 500 | 500 | 500 | 500 |
| Творог | 40 | 45 | 50 | 50 |
| Сметана, сливки | 15 | 15 | 15 | 20 |
| Сыр | 10 | 10 | 15 | 15 |
| Мясо | 140 | 170 | 200 | 220 |
| Рыба | 40 | 50 | 60 | 70 |
| Яйца | 1 шт. | 1 шт. | 1 шт. | 1 шт. |
| Хлеб ржаной | 70 | 100 | 100 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 200 | 200 | 250 |
| Крупа | 30 | 35 | 35 | 35 |
| Макароны | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Сахар, кондитерские изделия | 70 | 80 | 100 | 100 |
| Масло сливочное | 25 | 30 | 30 | 40 |
| Масло растительное | 10 | 15 | 15 | 20 |
| Картофель | 200 | 250 | 250 | 300 |
| Другие овощи | 275 | 300 | 320 | 350 |
| Фрукты | 150-300 | 150—500 | 150-500 | 150—500 |
| Ягоды | 50 | 50-100 | 50-200 | 50-200 |

- Предлагаю каждому составить меню на день из своих любимых продуктов, но выбрать только полезные!

V. Заключение

- Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они?

- Какое питание можно назвать здоровым?

- Какую пищу нельзя употреблять?

- 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. В мире много богатств, но здоровье самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути.

- Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.