

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

Классный час

"Разговор о правильном питании"

Выполнила: Трифонова И.В.
учитель начальных классов

г. Старый Оскол
2013-2014 учебный год

Классный час по теме «Разговор о правильном питании».

Цель: формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи: дать представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах и витаминах, функциях этих веществ в организме; Сформировать правила правильного питания; Содействовать формированию бережного отношения к своему здоровью.

Оборудование: презентация, компьютер, проектор, интерактивная доска.

Вводная часть.

1. Сначала хочу вас спросить – из чего состоит наша пища?
2. Знаете ли вы, что такое белки, жиры, углеводы?
3. Перед вами пищевая пирамида. Давайте посмотрим, из чего она состоит:

Два нижних уровня составляют УГЛЕВОДЫ - это питательные вещества, которые составляют большую часть рациона питания и являются основным источником энергии для организма. Углеводы бывают сложными и простыми. Сложные углеводы содержатся в хлебобулочных изделиях, злаках, крупах, крахмале. Много простых углеводов в сахаре, фруктах, овощах. Ежедневный рацион человека должен состоять примерно из 40% сложных углеводов и из 30-35% овощей и фруктов.

Третий уровень составляют БЕЛКИ – это сложные вещества, которые нужны организму человека для построения новых клеток, для работы мышц и для дыхания (именно белки разносят по всему телу кислород, который мы вдыхаем). Белки защищают наш организм от инфекции и помогают регулировать работу многих органов. Вот почему так важно, чтобы с пищей мы получали достаточное количество белка. Особое значение это имеет в период интенсивного роста человека. Белки бывают растительного и животного происхождения.

Самый верхний уровень составляют ЖИРЫ. Они относятся к основным питательным веществам и являются обязательной частью нашего рационального питания. Жиры – источник длительной энергии. Совсем отказываться от жиров нельзя, так как существуют витамины, которые растворяются и усваиваются только в жировой среде, они необходимы для хорошего зрения и для работы нервной системы.

Однако нужно понимать, что никакой продукт, не может состоять только из какого – то одного питательного компонента. Такое деление лишь означает, что какого – то из питательных веществ в продукте содержится больше.

Основная часть

1. А теперь выполним небольшое задание. На доске имеются картинки с изображением овощей и фруктов. Ваша задача распределить их на две группы.

Овощи: морковь, лук, помидор, огурец, картофель, капуста, баклажан.

Фрукты: яблоко, апельсин, вишня, груша, лимон, персик, виноград.

-Молодцы! Правильно распределили, а теперь ответьте мне, что содержится в них?

2. Стихи Л. Зильберга (читают учащиеся)

Никогда не унываю, и улыбка на лице,
Потому что принимаю витамины А, В, С.

Учитель: Витамин А очень важен для зрения.

Помни истину простую

- Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Учитель: Витамин В способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Учитель: Витамин Д способствует укреплению тканей всего тела. Он содержится в рыбе, в рыбьем жире.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить.

Учитель: Витамин С укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Учитель: Ягоды, фрукты и овощи – это кладовая витаминов и других полезных веществ.

Учитель:
Если кто – то простудился,
Голова болит, живот.
Значит, надо подлечиться,
Значит, в путь - на огород.
С грядки мы возьмём микстуру,
За таблеткой сходим в сад,
Быстро вылечим простуду.
Снова будешь жизни рад.

Эти стихи не шутка, а правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью рационально подобранных продуктов питания можно предупреждать любые болезни, погасить только что начавшееся заболевание. Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а еще питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Эта поговорка кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все необходимые нашему организму вещества, то человек всегда будет здоров. Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты.

3. Анкета.

Правильно ли вы питаетесь? Попробуем узнать о себе больше. А для этого мы с вами проведём анкетирование. Вопросы анкеты были такими:

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту? А) всегда, круглый год – 5 баллов. Б) Иногда, когда заставляют – 2 балла. В) Никогда – 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите? А) 4 -6 раз – 5 баллов. Б) 3 раза – 3 балла. В) 2 раза -0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты? А) ежедневно, несколько раз 5 баллов. Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла. В) очень редко – 1 балл. Г) никогда – 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь? А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл. Б) Кашу молочную в 9 часов – 2 балла. В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов. Г) Ем когда захочу и что захочу до 11 часов – 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл. Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов. В) всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов. Г) ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.

Ответы:

Если вы набрали 13 – 15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 9 -12 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придётся. Но у вас дома об этом заботится кто – то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

0 – 9 баллов. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме дня, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займётесь, тем лучше будет ваше здоровье.

4. Беседа с элементами эксперимента.

Но есть продукты, которые очень вредны для нашего организма. Да они очень вкусные, потому что посыпаны приправой – усилителем вкуса – ГЛЮТАМАТОМ НАТРИЯ, который вызывает аппетит и заставляет нас переждать даже тогда, когда мы не голодны! И откладывать лишний запас энергии в ЖИР! - В газированной воде вместо сахара используют подсластитель АСПАРТАМ, который соответствует 8 кускам сахара на 1 стакан! (детям наглядно можно показать – положить в стакан 8 кусочков сахара – рафинада для пущей убедительности, ведь невозможно выпить такой сладкий чай!)

Исследовав упаковки различных продуктов, мы установили, что в составе газированных напитков, майонезах содержатся E211, E330, являющиеся канцерогенами. В леденцах «БОН ПАРИ» находятся E102, E110, E124. Все они опасны для здоровья. В мороженом и шоколадной плитке содержится E407, который нарушает пищеварение. В чипсах со вкусом бекона содержится E627, вызывающий рак. В жевательной резинке содержит E320, повышающий холестерин

Ну, а теперь перейдем к практической части. Вам было предложено дома провести пару экспериментов с газированной водой, что у вас получилось? Расскажите! Наши эксперименты доказывают, что в этих продуктах содержится большое количество кислоты. Опустив лакмусовую бумажку в кетчуп это можно доказать. А как вы знаете, любая кислота имеет свойство при долговременном контакте с желудком – разъедать ткани! (педагог капает на кусочек свежего мяса уксусную кислоту и показывает, что мясо белеет, что доказывает – кислота приводит к умерщвлению и разъеданию тканей). Сначала это грозит гастритом, потом язвой желудка, затем может перейти в рак и привести человека к смерти... Если конечно он не начнет ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ! «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».

5. Викторина.

1. Почему людям с пониженным уровнем зрения рекомендуют употреблять чернику, морковь? (морковь содержит витамин А, а черника – органические кислоты, влияющие на улучшение зрения)

2. Очень вкусные плоды И полезны они: Много жира, витаминов, Как питательны они! Ядра ели в шоколадке, Скорлупа – краситель яркий. Угадай – ка поскорей: Что за плод мы рвём с ветвей? (орех)

3.Каким лекарственным действием обладают плоды ореха? (В орехе витамина С в 50 раз больше, чем в цитрусовых – лимоне, апельсине. Листья и кора отвариваются и используются для заживления ран.)

4.Овощ этот очень крут! Убивает всех вокруг. Помогут фитонциды От оспы и чумы. И вылечить простуду Им тоже сможем мы (лук)

5.От каких болезней вы лечитесь соком лука? (от насморка – сок с сахаром и маслом, от кашля – сок с мёдом и сахаром)

6.Почему при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома развешивали гирлянды, связки из лука и чеснока? (фитонциды (запах) лука и чеснока убивают бактерии)

7.Эти резвые листочки Лечат сердечко и почки. Улучшают аппетит, Боль прогонят, где болит. Быстро смывают веснушки, И лысины нет на макушке. (петрушка)

8.В бордовых корнеплодах Лекарство от запоров. Давление понижает И кровь оздоравливает. Салат – от ожиренья, А сок – от воспаленья. (свёкла)

9.Этот плод – аптека наша, Из него полезна каша. Семечки – деликатес, И глистам противовес. Диетическое блюдо – От болезней всех как чудо! (тыква)

10.Листья – будто кружева, Украшенья для стола. Повышают аппетит, Придают здоровый вид. Круглый год лечение, И всё от воспаления. (укроп)

11.Форма семян – будто органы тела. Издавна знахари знали всё это. Это – источник белка для спортсмена. Это – лекарство для органов тела. Лечат и печень, и почки. Гладкими будут и щёчки. От диабета спасенье, И для толстущек леченье. (фасоль)

12.Эти листья и плоды Содержат фитонциды. Для кулинара и врача Они незаменимы. Источник витамина С От кашля избавленье. Те разноцветные плоды – Леченье с наслажденьем. (смородина)

13.Эти вкусные плоды Всем знакомы с древности. Все, кто ели - не болели, Зубы белые блестели, Малокровие, ожирение Побеждают без сомнения. Есть варенье, сок, пюре И аптека во дворе. (Плоды яблони)

14.Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? (валериана, сердечные болезни)

15.У каких растений в качестве лекарственного сырья используются плоды? (Боярышник, шиповник, рябина, черника, смородина, облепиха, калина, малина)

16.Почему в бане парятся березовым веником? (листья берёзы убивают болезнетворные микробы)

17.Листья этого растения обжигают нас, Сок из листьев этого растения спасает нас. Весной его используют на суп. Голову мыть его отваром – волосы растут. (крапива – кровоостанавливающее, витаминное средство, ускоряет рост волос)

18.Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используются для успокаивающих ванн. Назовите его ... (сосна)

Заключительная часть

- Итак, мы с вами знаем, что человеку необходимы белки, жиры, углеводы и витамины, а также вода и минеральные вещества. Для того, чтобы еда пошла впрок, необходимо соблюдать правила питания:

Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.

Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.

Пища не должна быть очень горячей, обжигающей или очень холодной.

Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.

Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что-то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность.

Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

Еще Гиппократ говорил: "Пусть пища будет вашим главным лекарством".

А чтобы пища стала лекарством, она должна быть естественной, природной, то есть наиболее приспособленной для усвоения еще одним созданием Природы - человеческим организмом.