

Классный час: "Правильное питание – залог здоровья"

Автор: Сомова Раиса Владимировна,
учитель начальных классов

Цель: сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания

Задачи:

1. воспитание бережного отношения к своему здоровью.
2. формирование здорового образа жизни.
3. воспитание негативное отношение к вредным продуктам питания

ХОД ЗАНЯТИЯ

«Чтоб мудро жизнь прожить,
Знать надоно немало.

Два главных правила запомни для начала;
Ты лучше голодай, чем что попало есть,
И лучше будь один, чем с кем попало».

Учитель: Здравствуйте, ребята!

Ответив на вопросы, вы догадаетесь, какова тема нашего занятия.

- 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?

-Мы определили, что среди нас нет абсолютно здоровых людей. Ребята, а от чего же зависит наше здоровье? (определить факторы здоровья)

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?

Вывод : наибольшее значение для нас имеет наше питание.

-Назовите тему занятия.

-Верно. 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. Пища не должна быть чрезмерной и обильной. Народ уже давно видит в этом источник болезней. На эту тему есть пословицы

практически у всех народов.

– У вас на столах лежат пословицы. Прочитайте их, обсудите в группе и скажите как вы их понимаете.

1 группа.

Умеренность – лучший врач.

- Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть. Не в меру еда – болезнь и беда.

2 группа.

Хочешь, что бы тебя уважали – не говори много; хочешь быть здоровым – не ешь много. И лекарство в избытке – яд.

– Если ешь слишком много, то теряешь вкус, если говоришь слишком много, то теряешь разумные слова.

Учитель: В пословицах разных народов звучит мысль, что умеренность во всем играет главную роль в сохранении здоровья.

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

Какие же ошибки в питании можно назвать?

- Мы едим слишком много, больше чем расходуем 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.

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

Какая пища полезна

Свежие разнообразные продукты – одно из непременных 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 микробами.

Всегда полезны овощи и фрукты. Полезны горох, фасоль, чечевица, сдобренные 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 удовлетворяет суточную потребность организма в витаминах А и С, кроме того они содержат витамины В1, В2, В3, К, РР, сахар, минеральные соли, лимонную и яблочные 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 съедать 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. Давайте же ответим на поставленные вопросы. (*Ответы учеников*)

– А теперь вместе попробуем составить правила правильного питания. (составляем вместе)

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.

Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшнем классном часе? Какой еде вы отдаете предпочтение? Как нужно питаться?

Спасибо за ответы.

Я предлагаю вам памятки с основными правилами оптимального питания.

ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Оптимальным питанием является 4-5-разовый прием пищи: завтрак, обед, ужин плюс полдник и/или второй завтрак. Делая выбор между отдельными блюдами, можно руководствоваться следующими правилами:

- в рационе не реже 2 раз в день должны присутствовать горячие блюда;
- мясные блюда целесообразно включать в обед, тогда как в ужин – молочно-растительные и/или рыбные блюда;
- 1-2 раза в день в рацион должен быть включен овощной салат или винегрет;
- в обед в качестве первого блюда желателен суп;
- если в обед на первое блюдо школьник выбирает овощной суп, то в качестве гарнира целесообразнее использовать макароны или крупы, и наоборот – если суп с курицей, то гарнир ко второму блюду должен быть овощной;
- в качестве гарнира можно использовать и овощи, и крупы, и макаронные изделия, чередуя их в течение дня в разные дни недели;
- одно и то же блюдо не следует включать в рацион дважды в течение одного

и того же дня;

- перед сном можно рекомендовать кефир, йогурт, яблоко, банан и т.п.;

- желательно, чтобы каждый прием пищи завершался горячим или холодным

напитком (какао, чай, компот и т.д.) и по возможности десертом (фрукты, конфеты, мороженое и др.).

Питайтесь правильно и будьте здоровы!