**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 нашепитание**.

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 сослайдами**

**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 2095-2510Дж (500-600ккал), 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 энерготраты 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 всухомятку;***

***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 классныммы 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 ни 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 – желательно 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 переедайте.

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 овоща 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, 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. Онисточниквитамина С.
Добавляйте в рационпитаниязелень.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 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.**

*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 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.*

**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.