**Классный час по теме «Здоровое питание».**

**(для проведения в 10 классе)**

 **Кл руководитель:**

 **Крупенина Ирина Георгиевна**

 **Классный час по теме «Здоровое питание».**

**Цели:**

углубить представление детей о рациональном питании.

**Задачи:**

1).научить выбирать учащихся продукты, полезные для здоровья;

 2).познакомить учащихся с вредными для человека продуктами;

3).познакомить с культурой питания: правила поведения перед, во время и после еды и режим питания;

 4).научить составлять меню на день.

**Оборудование:** результаты анкетирования, карточки с пословицами, карточки с пищевыми добавками Е, карточки с таблицами продуктов питания, этикетки некоторых продуктов.

**Ход классного часа**

**1.Организационный момент**.

У.: Ребята! Сегодня мы с вами поговорим о еде и здоровье, о том, как нужно правильно питаться и что есть на завтрак, обед, ужин и многие другие вопросы, которые касаются нашего с вами здоровья и непосредственно еды, которую мы потребляем.

Обратите внимание на эпиграф, записанный на доске. Каким образом он может быть связан с нашей сегодняшней темой? Прокомментируйте его, пожалуйста.

(Учащиеся комментируют).

Сейчас каждому из вас я раздам крылатые выражения, фразы, пословицы. Ваше задание состоит в том, что объяснить смысл полученной вами пословицы.

1.Обжора роет себе могилу зубами (английская пословица).

 2.Как подумаешь, что мы едим, удивишься, какие мы всеядные

 3.Человек есть то, что он ест, а личность есть то, что его питает .

 4.Щи да каша – пища наша (русская народная пословица).

5.Переедание приводит к болезни, так показывает практика (Гиппократ).

6.Аппетит приходит во время еды (Франсуа Рабле).

7.Я подаю вам горькие пилюли в сладкой оболочке. Пилюли безвредны, весь яд в сладости (Станислав Ежи Лец).

8.С тех пор как люди научились варить пищу, они едят вдвое больше, чем требует природа (Бенджамин Франклин).

9.Мы живем не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить (Сократ).

(Каждый из учащихся объясняет смысл полученной им пословицы или афоризма).

**У.: За неделю до проведения классного часа я у вас провела анкету, на вопросы которой я вас просила ответить честно.**

1.Часто ли соблюдаете режим питания, то есть едите в одно и то же время?

2.Разноообразен ли рацион вашего питания, или же каждый день одно и то же?

3.Много ли сладкого / жирного / острого / копченого вы едите?

4.Как часто вы покупаете сухарики, чипсы, газировку?

5.Часто ли едите фрукты и овощи?

6.Завтракаете каждое утро?

7.Что едите на завтрак?

8. Как часто вы едите всухомятку?

Результаты не утешительные. Почему? Что вы сами об этом думаете?

 (Учащиеся вместе с учителем делают выводы).

**2. Беседа**

У.: Итак, какая же пища нам нужна? Как соблюдать режим питания? Что лучше есть на завтрак, обед, ужин? Какие продукты полезны? А какие нет? Что происходит с пищей во время попадания ее в организм? К чему может привести неправильное питание?

На все эти вопросы мы сейчас постараемся с вами ответить.

Вы уже поняли, что от того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное или рациональное питание – это важнейшее условие здорового образа жизни. Неправильное же питание (употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еду всухомятку и т.п.) приводит к развитию ряда заболеваний, например гастрит, язва желудка, ожирение, сахарный диабет и множество других заболеваний.

А) Полезные и вредные продукты

Давайте с вами для начала поговорим ***о полезности и вредности*** продуктов.

Все продукты питания делятся на три большие группы: углеводы, белки и жиры. Например углеводы и жиры дают человеку энергии, чтобы двигаться, думать и не уставать. Белки же помогают строить организм, делать его более сильным. Кроме того, продукты питания содержат витамины и минеральные вещества, которые помогают организму расти и развиваться. В меню школьника обязательно должны входить продукты питания, содержащие не только белки, углеводы, жиры, но и незаменимые аминокислоты, витамины, минералы и микроэлементы.

Какие же продукты, как вы думаете, относятся к ***полезным***? – молочные продукты, мед, овощи, фрукты, мясо, рыба, яйца.

К самым ***вредным*** продуктам относят: сладкие газированные напитки (кола, пепси и др.), картофельные чипсы, сухарики, сладкие шоколадные батончики, сосиски, сардельки, колбаса, паштеты, жирные сорта мяса, особенно в жареном виде, майонез, лапша быстрого приготовления, кетчуп и другое.

Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие этих веществ сопоставимо с ядом. Постепенно ядовитые вещества накапливаются в организме, и развивается болезнь.

Итак, давайте немного поговорим, например, о газированных продуктах и продуктах, которые мы покупаем в магазине, и зачастую в содержании всех этих продуктов мы находим какие-либо пищевые добавки (Е).

*В любом случае, важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это* ***углеводы****. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок* ***аспартам****. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.*

*Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает* ***ортофосфорная кислота*** *(Е338). Чаще всего в газировках используется именно она.*

*Также газировки содержат* ***углекислый газ****, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется* ***кофеин****. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.*

*Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это* ***тара****. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.*

***Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.***

*История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.*

*Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.*

*Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.*

*Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.*

*Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.*

*Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груду грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.*

*О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее рН равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.*

*Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.*

*Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.*

***Все еще хотите бутылочку Колы?***

*Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.*

***Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам****:*

*1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.*

*2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.*

*3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.*

*4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.*

*5. Не давайте газировку детям до 3 лет.*

*Теперь поговорим о беде нашего класса, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том,* ***что мы едим?***

*Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».*

*Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.*

*Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)
Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.
Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.
Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.
Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.
Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.
Вредные для кожи – Е230-232, Е239.
Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.
Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.
Повышающие холестерин – Е320, Е321.
Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466*

Полезные продукты – это продукты, богатые витаминами, минеральными веществами: молоко, бананы, мясо, яйца, рыба (лососина), орехи, семечки, грибы, мед и многое другое.

Б) Режим питания

Правильное или рациональное питание еще не значит, что нужно есть только полезные продукты, но и необходимо соблюдать правильный режим питания, то есть нужно потреблять пищу дробно, мелкими частями. Лучше есть 4-5 раз в день понемногу, чем 1-2 раза, но очень в большом количестве. Неправильный режим питания приводит к нарушению обмена веществ, и следовательно приводит к развитию ряда заболеваний. Поэтому очень важно есть вовремя и знать, сколько ты ешь. Кроме этого, большое значение имеет то, что именно вы едите на завтрак, обед и ужин. Известна пословица: «Съешь завтрак сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу!». Прошу вас объяснить смысл данной пословицы (учащиеся объясняют). Считается, что ужин должен быть легким и желательно за 2 часа до сна, обед же самым полным и насыщенным. Важной частью правильного питания является – обязательный завтрак, который должен быть полноценным, ведь именно от завтрака зависит рабочий день, успешность дня и т.д. Многие избегают завтрака, или проще говоря не завтракают, ссылаясь на отсутствие времени на завтрак, то на учебу опаздывают, то поспать подольше хочется. День наш состоит из 3 обязательных частей: завтрака, обеда и ужина, но и промежуточным приемом пищи между этими важными составными частями дня. Так что же лучше и полезнее есть на завтрак, обед и ужин. Во многом это зависит от калорийности пищи.

***Завтрак***

Чёрный хлеб, молоко, творог, йогурт, яйца, сыр, нежирное мясо, фрукты и овощи, возможен кофе, но лучше отдать предпочтение тонизирующему чаю.

***Обед***

В обязательную составляющую обеда входит суп. На второе что-нибудь из овощных салатов или гречневая крупа (кладезь витаминов и органических кислот), картофель, рис, макароны, хлеб из цельных злаков.

***Ужин***

Это должна быть легкая пища: вареная рыба или вареное нежирное белое мясо, морепродукты (кальмары, креветки, крабы, омары, мидии), тушеные или вареные овощи, нежирные кисломолочные продукты (йогурт, сыр, творог, кефир).

У.: А сейчас попробуйте сами составить меню. Разделимся на 3 группы. Каждая из трех групп совместно работает над своим меню и затем презентует его. А мы выбираем самое оптимальное. И не забудьте, что еда должна быть разнообразной, вкусной и богатой витаминами и минералами, другими полезными веществами. Но вкусная еда не всегда бывает полезной. Я имею ввиду газировку, чипсы и все в этом роде. Пожалуйста, учитывайте и это при составлении своего меню.

В) Правила поведения за столом

***перед едой***

* тщательно мойте перед едой руки с мылом;

***во время еды***

* не торопитесь, тщательно пережевывайте пищу, не глотая ее целыми кусками;
* не разговаривайте за столом (но если есть необходимость что-то сказать, то сначала прожуйте, а потом говорите);
* если не можете достать блюдо, попросите вежливо соседа подать вам его;
* не шумите;
* не переедайте.

***после еды***

уберите посуду и помойте ее;

* помойте руки.

***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.
* Не переедать.
* Не есть слишком много сладостей.

Следующие пословицы помогут нам с вами организовать правильное питание:

1. Ешь правильно – и лекарство не надобно.
2. Лакомств тысяча, а здоровье одно.
3. Обед без овощей – праздник без музыки.
4. Зелень на столе – здоровье на сто лет.
5. Гречневая каша – матушка наша, а хлебец – кормилец.
6. Лук – от семи недуг.
7. Морковь прибавляет кровь.
8. Там, где нет мяса – свекла герой.
9. Лимонный сок – сок благословения.
10. Кто ест виноград, тот пьет сгущенное солнце.
11. Через рот сто болезней входят.
12. Самые точные часы – желудок.
13. Укоротить ужин – удлинить жизнь.
14. Не ложись сытым – встанешь здоровым.
15. Кто жаден до еды, доживет до беды.
16. Лакомств тысяча, а здоровье одно.
17. Спеши на работе, а не за едой.

**3. Заключительный этап**.

Причиной многих болезней у сегодняшних школьников является неправильное питание. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью.

Итак, какой же вывод вы сегодня для себя сделали? О чем задумались? Что запомнилось? С каким настроением вы уходите с классного часа?

Будьте здоровы!