

## Классный час

### Тема: «Здоровое меню. «Злые» продукты».

**Цель:** расширить представление обучающихся о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- формирование представлений о значении питания в жизни человека, о связи рациона питания и образа жизни;
- закрепить знания о витаминах и их значении в жизни человека;
- способствовать формированию привычки правильно питаться, соблюдать режим питания;
- способствовать выработке навыков выбора правильных продуктов питания и составлению ежедневного рациона.
- развитие мышления, внимания, устной речи;
- воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни.

#### Ход урока:

#### I. Организационный момент.

- Здравствуйте, ребята! Такими словами мы приветствуем друг друга при встрече. А что они обозначают?
- Когда мы произносим эти слова, то искренне желаем тем, с кем встречаемся, здоровья, добра и радости. И наше сердце открывается для искренних и добрых людей.

Здравствуйте – это, значит, будьте здоровы. А здоровы ли вы, дорогие мои? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: “Здоровому – все здорово”. Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

#### II. Сообщение темы и целей урока.

- Сегодня мы продолжим разговор о нашем здоровье. Прочитайте письмо, присланное очень известным литературным героем.

«Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров.

*Ваш кузнечик Кузя».*

- Как вы думаете, почему Кузя попал в больницу? Правильное ли меню он составил?
- Ответить более подробно на этот и другие вопросы нам поможет наш урок на тему: «Здоровое меню. Злые продукты». Сегодня на уроке мы научимся с вами различать полезные и неполезные продукты, составлять здоровое меню, заботиться о своём здоровье. В конце урока вы сможете дать полезные советы Кузе о питании, которые помогут ему выздороветь.

- Правильное питание – залог здоровья человека, а здоровье – фундамент счастья. Очень верно сказано: одного здоровья для счастья мало, но без здоровья настоящего и полного счастья быть не может. Иногда ребята заигрываются и забывают про еду, а другие постоянно жуют то сухари, то печенье, то конфеты, а приходит время обеда – нет аппетита.

Учёные установили, что если есть в определённые часы каждый день, то именно к этому времени появляется аппетит, начинает выделяться желудочный сок, пища переваривается быстрее, лучше. Польза от этого всему организму.

Поэтому девизом нашего урока будет высказывание. Прочитайте его.

Прежде чем за стол мне сесть, -

Я подумаю, что съесть.

А думаете ли вы о том, что употребляете в пищу?

#### III. Актуализация знаний обучающихся.

- Организм человека непрерывно работает: трудятся сердце, легкие, мышцы. Мы выполняем различную физическую и умственную работу, занимаемся спортом и т.д. И для всей этой деятельности нужна ... (энергия).

- Что является ее источником? (Пища.)

- Для чего нужна человеку пища? (С пищей поступают в организм необходимые питательные вещества. Если человек долго не ест, его организм начинает расходовать вещества, которые в виде запасов находятся в теле. Человек худеет. Без пищи он может прожить около месяца.)

- Какой вывод сделаем?

**Вывод:** человеку необходимо питаться, так как правильное питание имеет огромное значение для полноценной деятельности человеческого организма.

#### **IV. Работа над новым материалом.**

- Ни один продукт, употребляемый нами в пищу, не дает всех питательных веществ (белков, жиров и углеводов), которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Поэтому важным условием правильного питания является разнообразие. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

#### **Игра «Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».**

Из группы продуктов выберите и положите в корзину полезные продукты. Объясните свой выбор.

- Молодцы, вы дали правильные ответы. А теперь давайте вспомним, какую именно пользу приносят упомянутые продукты нашему организму.

Перечислите продукты, которые:

-улучшают мозговую деятельность (рыба, мясо, творог, крупы, шоколад)

-помогают пищеварению (овощи, фрукты, молочные продукты)

-укрепляют кости (молочные продукты, рыба)

-являются источником витаминов (фрукты, овощи)

-придают силу, наращивают мышечную массу (мясо, особенно нежирные сорта)

#### **Игра "Полезные продукты"**

Врачи-диетологи определили самые полезные продукты. Эти продукты всем хорошо известны. Я предлагаю вам игру. Узнать их по вкусовым качествам, с закрытыми глазами.

Морковь:

Этот корнеплод богат витамином А, который очень полезен для зрения.

Банан:

Этот сладкий тропический фрукт снимает стресс, восполняет утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу мозга.

Мед:

Этот продукт- не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней.

Чеснок:

Этот овощ силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы.

Грецкий орех:

Этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он ума, силы и памяти прибавляет.

- Полезных продуктов гораздо больше, вредных.

#### **Беседа о «злых» продуктах.**

- На нашем столе остались продукты, которые вы не положили в нашу корзину. Назовите их. Такие продукты диетологи называют «злыми продуктами». Как вы думаете, почему?

- Употребление в пищу данных продуктов - прямая дорога к ожирению, к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта. «Злые продукты» укорачивают жизнь человека.

- Жирная пища приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание.

### **Физкультминутка.**

-Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите – нет, нет!

Постоянно нужно есть -

Для здоровья важно!

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, протоквашу.

-Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

**Вывод:** в пищу необходимо употреблять полезные продукты, исключить из своего меню «злые» продукты, которые укорачивают жизнь человека, посоветовать это окружающим людям: друзьям, родным.

### **Работа в парах**

- Как вы думаете, есть ли связь между питанием и образом жизни, которого мы придерживаемся?

- Мальчик Дима ведёт активный здоровый образ жизни. Он рассказал о своих занятиях в течение дня и попросил посоветовать продукты, необходимые для восстановления сил.

- У вас на партах – конверты с карточками, на которых указано, чем мы можем помочь своему организму при тех или иных занятиях.

(Работа в парах.)

<b>Что сделал в течение дня</b>	<b>Что нужно организму</b>
сделал зарядку	дополнительная жидкость
готовился к экзамену	шоколад, орехи
посетил тренировку	жидкость, мясо
лежал на диване	фрукты, овощи

–**Вывод:** питание человека зависит от того, какой образ жизни он ведёт.

### **Составление меню.**

Сколько раз в день необходимо питаться?

1.Завтрак (дома).

2.Завтрак (второй в школе).

3.Обед.

4.Полдник.

5. Ужин.

Что такое меню? (Меню – это список блюд) Давайте попробуем составить меню на один день.

- Итак, начнем с завтрака. Доброе утро! Надеюсь, вы уже проснулись, сделали зарядку, умылись, почистили зубы. Пора... (*завтракать.*)

- Каким же должен быть завтрак? (*Ответы детей.*) Верно. Завтрак должен быть плотным, калорийным... Самая подходящая пища - каша. Это исконно русское блюдо.

-Из чего варят кашу? Из каких круп?

Самые древние каши - пшенная, перловая, овсяная («геркулесовая»). Каши - очень полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят: «Мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай - в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним кашу не сваришь».

Многие дети не любят кашу. А вы знаете, что любую кашу можно сделать вкусной?

В кашу можно добавить ягоды, фрукты, варенье, мёд, изюм, орешки. Такая каша будет не только вкусной, но и полезной.

- Какое меню на завтрак у вас получилось? Прочитайте

- Наступило время обеда. Проголодались? Тогда мойте руки - и за стол. А что у нас на столе? В каком порядке съедают обед? (*Ответы учеников.*)

Итак, лучше начать с овощного салата - от него в организме начинается выделение желудочного сока. Поэтому и другие блюда лучше усваиваются.

-Какие из предложенных вам на выбор блюд вы включите в обеденное меню?

Борщ, суп куриный, рассольник.

Картофельное пюре, рыба.

Макароны, котлета.

Компот, сок.

Хлеб.

-Не в пору и обед, коли хлеба нет.

-Какое обеденное меню у вас получилось? Прочитайте

- Итак, вы пообедали. Чем можно заняться после обеда?

**Попрыгать, почитать книгу, порисовать, потанцевать, побегать, поиграть с конструктором.**

**Вывод:** после обеда можно играть в спокойные игры.

- После сытного обеда прошло более трех часов. Можно на полдник «заморить червячка». Что же мы можем съесть? (*Ответы учеников.*)

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком, а лучше всего с молоком. Молоко очень полезно для здоровья и богато питательными веществами. Помимо молока, какие молочные продукты вы знаете и употребляете в пищу?

- Какие блюда вы выбрали на полдник?

- Всякому нужен и обед, и... (*ужин*). «Не ложись сытым – встанешь здоровым» говорят в народе. А вы согласны с этим высказыванием? Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна. Это должна быть легкая пища, которую желудок усвоит очень быстро. Ему тоже нужен перерыв в работе. Какие это могут быть продукты? (*Ответы учеников.*)

Запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

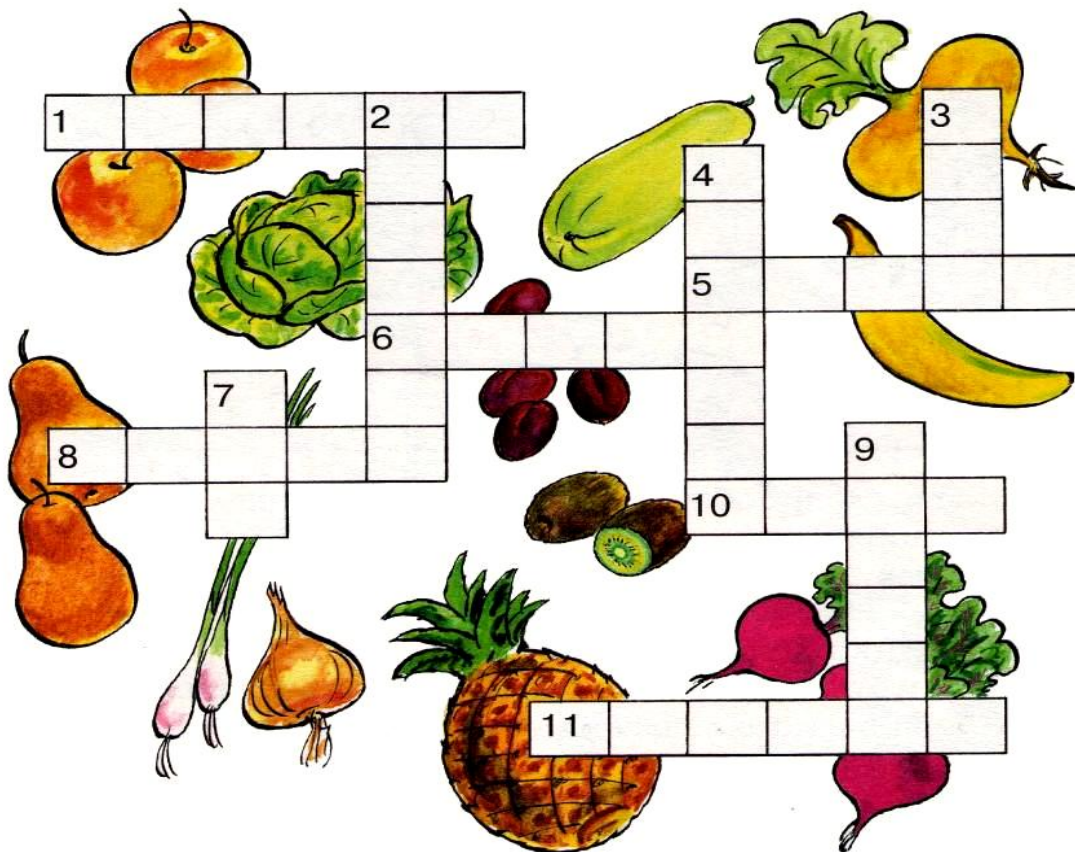
-Прочитайте меню, которое мы составили.

Для того чтобы избежать авитаминоза, диетологи советуют съесть каждый день по крайней мере 5 порций различных овощей и фруктов. Одной порцией считается: яблоко или апельсин, чашка мелких ягод (малина, виноград и т.д.), две или более столовых ложек овощей, стакан натурального фруктового сока, тарелка салата. Польза овощей и фруктов заключается в их способности предотвращать болезни и поддерживать хорошее здоровье в течение долгого времени.

**Разгадывание кроссворда.**

- Ежедневно в меню каждого человека обязательно должны быть фрукты и овощи. Какие?

Разгадайте кроссворд.



Из овощей и фруктов можно приготовить салаты. Вот вам несколько рецептов.

#### Салат «Сибирячка»

Свежую капусту и морковь нашинковать, добавить грецкий орех, изюм, смородину (яблоко), заправить сметаной с чесноком. (Витамины А, Е, С, В1, В2, В3, В4, В6, В9, Р).

#### Салат «Бодрость»

Редьку и морковь нашинковать, добавить лук, чеснок, посолить, заправить сметаной. (Витамины А, С, D, Е).

#### Салат «Здоровье»

Нашинковать на мелкой тёрке морковь, добавить грецкий орех, изюм, клюкву, заправить сметаной. (Витамины А, С, Е, В).

Салаты готовят из сырых и вареных овощей, зелени, фруктов. Овощи, зелень, фрукты для салатов измельчают непосредственно перед едой. Их нельзя держать на свету, в воде и на воздухе, так как это ведет к потере витаминов и микроэлементов. По мере измельчения продукта его нужно перекладывать в эмалированную посуду под крышку. Натирать овощи лучше на крупной терке, тогда в них дольше сохраняется сок и не теряются вкусовые качества.

Для оформления салатов можно пользоваться терками и ножами различной формы, нарезать овощи и фрукты кружочками, дольками, соломкой, кубиками, звездочками.

Салаты рекомендуются в качестве закуски перед завтраком, обедом и ужином, но могут также служить гарнирами ко вторым блюдам из мяса и рыбы. Их нужно заправлять непосредственно перед едой.

Помните. При приготовлении салатов нельзя смешивать овощи теплые с холодными. Это ведет к порче блюда!

- Прочитайте пословицу «Овощи и фрукты - кладовая здоровья». Как вы её понимаете?

- Ребята, так что же полезное есть в овощах и фруктах (Витамины)

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно. Какие витамины вы знаете, и в каких продуктах они содержатся.

Витамин А — это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

Главные витамины «для ума» – это В1, В2, В6. Витамин В1, например, поступает в организм с хлебом, особенно из муки грубого помола, крупами, бобовыми, мясом. Витамин В2 содержится главным образом в молочных продуктах. В6 встречается в неочищенных зернах злаковых, зеленых листовых овощах, гречневых и пшеничных крупах, рисе, бобовых

Витамин С делает организм стойким к различным болезням, он прячется в чесноке, капусте, луке. Витамин Д сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д.

**Вывод:** Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо фрукты и овощи любить  
Все без исключения,  
В этом нет сомненья!

## V. Закрепление нового материала. Работа с таблицей.

- Давайте составим для Карлсона, для себя и для своей семьи список полезных и неполезных продуктов, заполним таблицу.

	Полезные продукты	«Злые» продукты
Овощи		
Фрукты		
Чипсы		
Майонез		
Рыба		
Пепси-кола		
Молоко		
Сок		
Лапша быстрого приготовления		
Торт		
Нежирное мясо		
Сыр		
Творог		
Чупа-чупс		
Крупы		

- Проверим. Назовите полезные продукты, которые вы порекомендуете включить в меню Карлсону, членам своей семьи, своим друзьям.

- Какие продукты вы исключите из своего рациона питания?

## Составление памятки «Золотые правила питания». (Советы Кузе)

- Чтобы питание способствовало сохранению и укреплению вашего здоровья, необходимо не только правильно составлять меню, включая в него полезные продукты, но и соблюдать правила.

Дополните правила недостающими словами.

Главное – не переедайте.

Тщательно \_\_\_\_\_ пищу, не спешите глотать.

Ешьте в \_\_\_\_\_ время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

\_\_\_\_\_ фрукты и овощи перед едой.

Перед приемом пищи мысленно \_\_\_\_\_ всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.

## **VI. Итог урока. Рефлексия.**

- Что нового узнали на уроке? Чему научились?

- Как вы думаете, ваш режим питания является полезным для здоровья или нет?

- Захотелось ли вам изменить что-то в своём питании и питании своей семьи после нашего урока?

- Какие полезные советы вы дадите своим родным, знакомым по поводу питания?

- **Вывод:** Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. “Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть”.

Расскажите о своём любимом блюде.

Из каких продуктов оно готовится?

Чем оно полезно для здоровья?

- Я желаю вам, ребята,  
    Быть здоровыми всегда,  
    Но добиться результата  
    Невозможно без труда.