

Древнегреческий философ Сократ сказал:

«Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто».

19.09.2024 года 1-11 классах прошли классные часы на тему: «Секреты здорового питания». Одним из главных условий здоровья является правильное питание. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Классные руководители совместно с детьми раскрыли секреты здорового питания.

Секреты здорового питания.

За многие годы были сформулированы три основных правила в питании: **своевременность, разнообразие, умеренность.**

Секрет первый - «Умеренность».

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»

А вы знаете, сколько съедает каждый человек за свою жизнь?

- Приблизительно 50 тонн - целый товарный вагон.

Переедать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать.

Поэтому так болел живот у нашего Егорушки.

Секрет второй – «Своевременность»

– Для поддержания здоровья каждому человеку необходимо соблюдать режим питания.

Нарушение режима питания отрицательно сказывается на здоровье человека. Оно проявляется в том, что некоторые люди принимают пищу вместо четырех – пяти раз только два раза в день. А это неправильно. Во время ужина съедают до 65% от всей пищи, положенной на день. А ведь самым плотным должен быть завтрак, затем обед, и лишь 20% должны принадлежать ужину.

Так каким должен быть режим питания?

Завтрак. То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым, поэтому утром надо обязательно есть кашу.

Обед – второй или третий прием пищи в день. Как правило, на обед подается горячая и жидкая пища. Чтобы чувствовать себя хорошо и быть здоровым, нужно обязательно есть суп. Суп улучшает пищеварение и дальнейшее усвоение пищи.

Полдник: можно есть булочки, фрукты, пить молоко.

Ужин – последний приём пищи, обычно после приготовления уроков. Чтобы хорошо спать ночью, на ужин лучше есть легкую пищу: запеканки, творог, омлет, овощные блюда, фрукты.

А перед сном, главное, не наедаться, а лучше выпить стакан кефира или йогурта. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.

Секрет третий -«Разнообразие».

А теперь мы построим пирамиду здорового питания. (Дети работают в группах. На столах у каждой группы подносы с разнообразными

продуктами. В ходе работы, они выкладывают продукты в виде пирамиды на столе)

Это пищевая пирамида показывает, каким должно быть здоровое и правильное питание. Хотите выстроить ее для себя?

Первый ряд - самый большой слой пирамиды представляет собой зерновой сектор. Многие считают, что основным источником витаминов являются овощи и фрукты. Но это не совсем так.

Цельнозерновые продукты составляют основание пищевой пирамиды. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? Стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные русские блюда, как каши с различными добавками: грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно. Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.

Второй ряд - слой второй и третий - овощной и фруктовый. Овощей и фруктов в дневном рационе должно быть много.

А сейчас вы посмотрите небольшую сценку «Разговор овощей». Скажите, в каких овощах особенно много витаминов, какие овощи, растущие на наших огородах богаты полезными витаминами, а поэтому полезны для здоровья. *(Пока артисты готовятся, рассказать о том, что важно включать в свой рацион овощи и фрукты разных цветов).*

Автор

О чем же мечтает зеленая грядка?

Для нас, для людей, это тайна, загадка.

Я вам расскажу эту странную тайну.

Ее я услышал на грядке случайно.

- Капуста сказала:

Капуста

-«Мечтаю я в щи.

Таких ведь, как я, ты пойдешь – поищи.

Я знаю, что щи без меня невозможны.

Прожить без капусты очень сложно.

Автор

- Ворчал недовольно большой помидор:

Томат

- «Какой вы, сударыня, мелете вздор?

Прожить без капусты – да сущий пустяк!

А вот без меня – это точно, - никак.

Мечтаю попасть я в осенний салат.

Автор

Сказал темно-бурый ворчливый томат.

- Морковка – хвастушка с подружкой петрушкой
смеялись над ними (ведь вот хохотушки).

Морковь

«Без вас обойдется народ, господа!

Без корнеплодов – увы – никогда».

Автор

- Бессмысленный спор прекратила картошка.

Картофель

«Друзья! Прекратите! Остыньте немножко!
Мы все человеку важны – это факт».
Капуста, морковь, петрушка, томат.
Ведь в нас витамины, полезный белок.
На стол к человеку мы явимся в срок.
Поверьте, что сбудутся наши мечты,
и мы попадем в свой черед в животы».

Автор

Такой разговор я услышал на грядке
И понял, что будем мы в полном порядке.
Ведь овощи сами на кухню хотят,
Чтоб взрослых кормить и веселых ребят.

Доктор:

Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!
Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!

- Какой вывод мы можем сделать для себя, посмотрев эту сценку? (Дети говорят о том, что овощи очень богаты витаминами и в них есть растительный белок, который легко усваивается).

Четвертым является мясной слой, это означает, что в вашем меню обязательно должны присутствовать нежирные сорта мяса, птица, рыба. Блюда из свежей рыбы можно заменить консервированной, это может быть тунец или лосось в собственном соку. В мясе содержится железо, которое требуется каждому человеку. А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мяса в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно!

Пятый слой является молочным, кисломолочные продукты помогут поддержать иммунитет. В них содержатся живые бактерии необходимые для правильной работы кишечника. Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е.

От него здоровье, сила, и румянность щек всегда,
Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (молоко)
Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет
и образуется, очень полезный продукт для желудка
- это....(простокваша)

Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт,
который помогает нашему скелету - это (творог)

Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко,
то получится ... (ряженка)

А вот потребление продуктов, содержащих много животных жиров, таких, как: мороженое, майонез, жирные соусы - старайтесь ограничивать.

Шестой слой считается жиросодержащим, но не жирным.

В этот сектор входят жиросодержащие продукты, к которым относятся орехи, животные и растительные масла, очень полезные для сердца. В эту же группу входит и сливочное масло, но его потребление должно быть ограниченным. Следует также помнить о том, что все перечисленные элементы пирамиды должны составлять ваш ежедневный пищевой рацион.

- Давайте спросим у доктора, какие продукты можно назвать здоровой пищей?

Доктор:

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи). А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

Игра “Что разрушает здоровье, что укрепляет?”

Перед вами продукты. *(Работа на интерактивной доске)*

Рыба, пепси-кола, кефир, морковь, чипсы, торты, геркулес, шоколадные конфеты, творог, копченая колбаса, яблоки, апельсины, «Сникерсы» и др..

– Распределите их в две группы: полезные и неполезные.

Учитель. Питаться нужно разнообразной пищей. Меньше есть всевозможных сладостей, а больше овощей и фруктов. И к тому же очень полезны овощи и фрукты в сыром виде, т.к. в них больше витаминов и микроэлементов, так необходимых нашему организму.

Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и веселым,
Дать совет я вам готов,
Как прожить без докторов.
Вам, мальчишки и девчонки
Приготовили стихи
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.
Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад.
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
Нет, нет, нет!
Навсегда запомните,
Добрые друзья,
Утром, не позавтракав
В класс идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
День к закату движется
Вы идете спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
Нет, нет, нет!
Вы, ребята, не устали?
Пока здесь стихи читали?
Был ваш правильный ответ,
Что полезно, а что - нет.
-Теперь давайте вспомним все, о чем мы сегодня говорили и постараемся
выполнить задания в группах.

Работа в группах

1. Составляем меню для Юли.
2. Составляем меню для Егора.
3. Исправляем ошибки в правилах питания.
4. Выбираем полезные и вредные продукты.

Выбираем представителя, который будет вашу работу защищать. На задание 2 минуты.

(У детей на парте лист исследования).

По одному представителю у доски защищают свою работу.

Делаем вывод:

*Какие правила питания нужно соблюдать, чтобы оставаться всегда здоровым? **Секреты правильного питания.***

- *Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.*
- *Пищу необходимо тщательно пережевывать.*
- *Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).*
- *Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.*
- *Главное – не переедайте!*
- *Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.*
- *Не злоупотребляйте сладостями.*
- *Ужинайте за 2 часа до сна.*

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел

и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система. (Все участники в конце мероприятия получают правила «Секреты здорового питания»)

(Приложение 1)

Всё ли верно в этих советах?

Исправь ошибки.

- *Старайся питаться однообразной пищей.*
- *Больше ешь булочек, сладостей.*
- *Гораздо вреднее овощи и фрукты.*
- *Утром, никогда не завтракай.*
- *Ужинай за две минуты до сна, лучше прямо в постели.*

(Приложение 2)

Меню для мальчика:

(Обведите карандашом номера продуктов, которые выбрали)

1.	Каша манная	7.	Суп гороховый	13.	Макароны
2.	Гречка	8.	Щи	14.	Творог
3.	Кефир	9.	Шоколадные конфеты	15.	Молоко
4.	Хлеб	10.	Кола	16.	Ход-дог
5.	Картофель	11.	Чай с шиповником	17.	Чипсы
6.	Торт	12.	Мясо	18.	Яблоки

Меню: (запишите, что выбрали)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

(Приложение 3)

Меню для девочки:

(Обведите карандашом номера продуктов, которые выбрали)

1.	Каша манная	7.	Суп гороховый	13.	Макароны
2.	Гречка	8.	Щи	14.	Творог
3.	Кефир	9.	Шоколадные конфеты	15.	Молоко
4.	Хлеб	10.	Кола	16.	Ход-дог
5.	Картофель	11.	Чай с шиповником	17.	Чипсы
6.	Торт	12.	Мясо	18.	Яблоки

Меню: (запишите, что выбрали)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

(Приложение 4)

Обведи полезные продукты и вычеркни вредные:

• Гречневая каша	• Торт	• Орехи
• Рыба	• Чеснок	• Мясо
• Яблоки	• Жареная картошка	• Йогурт
• Газировка	• Овсяная каша	• Салаты
• Кока-Кола	• Жвачка	• Хлеб
• Компот	• Чипсы	• Пирожное
• Морковь	• Кефир	• Лапша Доширак
• Чупа-чупс	• Огурцы	• Яйца
• Помидоры	• Молоко	• Сыр
• Беляши, пирожки жареные	• Манная каша	• Колбаса (сосиски)
• Киндер-сюрприз	• Творог	• Шоколад

(Приложение 5)

Секреты правильного питания.

- Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.
- Пищу необходимо тщательно пережевывать.
- Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).
- Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.
- Главное – не переедайте!
- Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.
- Не злоупотребляйте сладостями.
- Ужинайте за 2 часа до сна.