

## Правильное питание – залог здоровой и счастливой жизни.

**Цель:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»

Сократ

Здравствуйтесь, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйтесь», а это значит, что я желаю вам здоровья. Здоровье для человека - главная жизненная ценность. Но, к сожалению, мы не умеем беречь его. А ведь я думаю, что каждому из вас хочется вырасти сильными, красивыми, здоровыми.

Каждый человек в ответе за своё здоровье. И одним из правил его сохранения является здоровое питание. Известный французский кулинар, музыкант, политик Брилья-Саварен однажды заметил, что судьба наций зависит от того, как они питаются». Возможно, этот афоризм и страдает некоторым преувеличением роли пищи, но одно бесспорно-питание всегда было ,есть и будет важнейшей стороной бытия человека.

Культура питания - неотъемлемая часть общей культуры человека. И суть здесь не только в знании того, в какой руке держать вилку, а в какой нож. Главное – необходимо чётко представлять, сколько и чего можно съесть, чтобы не повредить своему здоровью. А для этого надо разбираться хотя бы в основах здорового питания (сообщение темы классного часа и эпитафия – слайд №1,слайд №2)

Накануне нашего классного часа мы проводили анкетирование.(анализ анкет учащихся)

- **Что такое питание?**

(Это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

- **Какие продукты называются полезными?**

(Продукты, в которых есть вещества, без которых человек не может жить и развиваться. Они необходимы человеку каждый день).

- **А обращаете ли вы, что написано на упаковках продуктов питания? Давайте посмотрим.**

- **Что поступает с пищей в организм человека?**

(Вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли).

- **Что такое белки?**

(Основа жизни. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем. Они необходимы в любом возрасте, но особенно в детском и юношеском, когда организм развивается).

- **Что такое жиры?**

(Это резервы энергии нашего организма. Они находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела.

- **Что такое углеводы?**

(главный источник энергии для организма. Потребность в них в 4-5 раз больше, чем в белках и жирах).

- **Какие правила необходимо выполнять во время еды?**

- Мыть руки перед едой с мылом.

- Не разговаривать во время еды и не читать.

- Есть небольшими кусочками, не торопясь.

- Мыть фрукты и овощи перед едой.

- Есть в меру.

- **Что такое режим питания?**

(Кратность приёма пищи, интервалы между приёмами пищи, распределение калорийности суточного рациона между отдельными приёмами. Наиболее рациональным является четырёхразовое питание).

- **Какие группы блюд вы знаете?**

- Холодные закуски (разные салаты, винегрет.)

- Первые блюда (борщ, рассольник, бульон, овощные и рыбные супы.)

- Вторые блюда (мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром).

- Каши.

-Третьи (компот, фрукты, соки).

- **Что такое витамины? Где содержится больше всего витаминов?** (Биологически активные органические соединения, имеющие большое значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма. Во фруктах и овощах).

- **Рассказ о витаминах.**

- **Какие овощные соки вы знаете?**

Морковный, свекольный, томатный, тыквенный, капустный.

- **Чем полезна рыба и морепродукты ?**

(Это важнейший источник питательных веществ высокой биологической ценности. Белки рыбы лучше перевариваются и усваиваются организмом. Рыба содержит фосфор, кальций, необходимые для роста и крепости зубов и костей. В ней много витаминов А и Д, микроэлементов, йода).

- **Какие молочные продукты вы знаете и чем они полезны?**

Молоко, кефир, ряженка, простокваша, йогурт, сметана, творог, сыр.

- **Существует ли связь между питанием и здоровьем?**

Про здоровье люди думали и в древности, и это нашло отражение в пословицах и поговорках.

**Игра – собрать пословицы.**

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Где пиры да чай, там и немочи.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Сладко естся, так плохо спится.

Умеренность – мать здоровья.

Чистая вода – для хвори беда.

Нездоровому все немило.

Здоровье не купишь – его разум дарит.

Мои наблюдения за вами и ваши ответы показали, что многие из вас являются любителями фаст-фуда, чипсов, газировки. А кто из вас знает, что это такое?

Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде содержится много сахара и вредных жиров. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

#### Кока-кола.

1. Активный ингредиент кока-колы - фосфорная кислота. Её РН равен 2.8. За 4 дня она может растворить ваши ногти.

2. Для перевозки концентрата кока-колы грузовик должен быть оборудован специальным поддоном, предназначенным для перевозки высококоррозионных материалов.

3. Дистрибьюторы кока-колы уже 20 лет используют её для очистки моторов своих грузовиков.

4. Кофеин вызывает нарушения сна, к нему может возникнуть привыкание.

5. 0,33 кола = 8 кусков сахара.

Единственный безвредный компонент газировок – вода (мёртвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы её естественный вкус не нарушал вкус напитка).

Вы ещё хотите колы? Опыт с колой.

#### Чипсы

При высокой температурной обработке пищи, богатой углеводами (чипсы) образуется большое количество вредных химических соединений, которые становятся причиной развития онкологических заболеваний, могут поражать нервную систему. Крысы, которых кормили чипсами, стали агрессивными и на двадцатый день начали умирать. Перед смертью они ослепли и облысели. Позже экспертиза показала – животные умерли от серьёзного нарушения пищеварения и сгчатки глаза, их печень стала желтоватой (накапливался в клетках жир). Акриламид, содержащийся в некоторых чипсах, считается ядом для нашего организма, поражает нервную систему, печень, почки.

Вы ещё хотите чипсов? опыт

#### Жевательная резинка

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачек и жевательных конфет просто нет конкурентов. В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находились в кишечнике резиновые «камни» из слипшихся комочков, образовавшихся из жвачек.

Вы ещё хотите жевательной резинки?

Вкусовые качества чипсов, киришечек достигаются за счёт применения различных ароматизаторов, которые могут быть очень вредны. И вообще, при покупке продуктов внимательно изучите состав. И не используйте в пищу продукты, которые содержат такие пищевые добавки.

Давайте посмотрим фрагмент фильма «Осторожно еда».

Обсуждение увиденного.



