

**Классный час о ЗОЖ.  
Тема: «Питание и здоровье»**

**Задачи:**

1. Пропагандировать принципы полноценного, сбалансированного питания детей, здорового образа жизни.
2. Систематизировать у детей, знания о законах здорового питания.
3. Сформировать у детей позитивное отношение к здоровому питанию.
4. Расширить у обучающихся знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.

**Ход занятия**

**1. Мотивация и актуализация знаний.**

**Ученик:**

Приветствуем всех, кто время нашел  
И в класс к нам на праздник здоровья пришел.  
Пусть тучи и солнце глядят нам в окно,  
Но в классе у нас уютно, светло.  
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.  
И набираем, естественно, вес.  
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота.  
Эстетика. В общем, сама красота.  
Здоровье свое бережем с малых лет,  
Оно нас избавит от болей и бед.

**Учитель:** Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости. Я рада видеть вас на нашем классном часе, посвященному здоровому питанию. Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по-своему.

Важнейшими факторами сохранения здоровья является – что? Конечно же, правильно организованное питание и здоровый образ жизни. Вот именно об этом сегодня пойдет речь.

«Для чего человеку нужна еда?».

**«Человеку нужно есть».**

Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыряться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть.  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.  
Подведем теперь итог:  
Чтоб расти – нужен белок.  
Для защиты и тепла  
Их природа создала.

Как будильник без завода  
Не пойдет ни тик, ни так,  
Так и мы без углеводов  
Не обходимся никак.  
Витамины – просто чудо!  
Сколько радости несут:  
Все болезни и простуды  
Перед нами отвернут.  
Вот поэтому всегда  
Для нашего здоровья  
Полноценная еда –  
Важнейшее условие.

### Игра “Ромашка” (пословицы о здоровье)

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

1. В здоровом теле (здоровый дух)
2. Заболел живот, держи (закрытым рот)
3. Здоровье сгубишь – новое не купишь.
4. Здоровье всего дороже.
5. Береги платье снову, а здоровье смолоду.
6. Здоров будешь – все добудешь.
7. Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.
8. Appetit приходит во время еды.

### «Вредная пятерка»

**Учитель.** Врачи-диетологи всего мира выявили наконец пятерку самых вредных для человека продуктов.

**Учитель** (читает и комментирует).

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие. Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.
2. Картофельные чипсы содержат очень много канцерогенов, которые способствуют образованию злокачественных опухолей. В сущности, это смесь углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.
3. Сладости. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.
4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами плюс целлюлоза. В их составе очень мало мяса, а в основном химические вещества: загустители, ароматизаторы, красители. Заводы по изготовлению колбасных изделий вообще научились обходиться без мяса. Лишь малый процент в колбасе занимает свиная шкурка, которая маскируется под мясо с помощью вкусовых добавок.
5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки, пиво. Во всех этих продуктах много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде

высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

**Учитель:** Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать.

- Об этом вы узнаете из наших частушек.

### **Частушки.**

Посидим у самовара  
И частушки сочиним.  
Про здоровое питание  
Рассказать мы вам хотим. (Кр)

Мойте руки, Ешьте чаще Конон  
По-немножку, до шести  
Ничего болеть не будет,  
Будем умными расти!

Чудо творог, чудо сливки Маленк  
Чудо творог, молоко!  
Переваривать то чудо  
оказалось нелегко!

На меня напал гастрит. Арсений  
Говорит, держись, бандит  
Будешь «колу», «спрайты» пить  
Будешь ты со мной дружить.

Говорят, батончик дарит Срибн  
Наслажденье райское.  
Много раз бывал в раю –  
Зуб лечу, лекарство пью.

Чипсы ешь и пьешь газводу Мишин  
Нагоняешь аппетит  
Этим ты не увлекайся:  
заработаешь гастрит.

Прочь рахиты и цинга! Жиленк  
Больше нет ангины.  
На защиту нашу встали  
Поливитамины!

Кушай овощи, дружок, Гаспар  
Будешь ты здоровым!  
Ешь морковь и чеснок,  
К жизни будь готовым!

Вы не пейте газировку, Крахм  
Ведь она вам вред несёт,  
А попейте лучше квас-

Он вкусней во много раз!

Ешьте овощи и фрукты- Срибн  
Они полезные продукты!  
Конфеты, пряники, печенье  
Портят зубкам настроение.

Катя ела кириешки Конон  
и солёные орешки,  
заболел у ней живот  
лучше б съела кашу. Вот!

Чаще пей томатный сок – Мален  
Станешь строен и высок!  
С газировкою любой  
Заболит животик твой!

Дыни, яблоки иль груши, Арс  
Хочешь ешь, а хочешь пей.  
Наслаждайся, сколько сможешь,  
Нет их лучше и вкусней.

Молоко, творог, сметана Мишин  
Для здоровья хороши.  
Я люблю продукты эти  
Кушать часто, от души!

Я фруктовую диету Жилен  
Соблюдаю иногда,  
Чтобы нервная система  
Не страдала никогда!

Чтобы хворь вас не застала, Гаспарян  
В зимний утренний денек  
В пищу, вы употребляйте:  
Лук зеленый и чеснок.

### **Викторина «Правильное питание»**

#### **Учитель:**

1. На какие 3 большие группы подразделяются продукты питания? (Белки, жиры, углеводы.)
2. Что еще нужно для здорового питания? (Нужны витамины, минеральные вещества.)
3. Сейчас модны разные диеты: картофельная, мясная, молочная, ореховая. Люди налегают на что-то одно и зарабатывают себе целый букет заболеваний. Как это можно объяснить? (В этом продукте не хватает микроэлементов, витаминов, других веществ, которые есть в других продуктах. Еда должна быть разнообразной.)
4. Что значит рациональное питание? (Рациональное - значит правильное, разумное.)
5. Что такое баланс? (Равновесие.)
6. Согласны ли вы с шуткой, что сбалансированное питание - это чипсы в правой руке и чипсы в левой? (Нет, не согласны.)
7. Что же означает сбалансированное питание? (В пище должно быть уравновешено содержание различных веществ.)
8. Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты? (Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы.)
9. Как соблюдать режим питания? (Нужно есть в определенное время, на ночь не переедать.)

10. К чему приводит неправильное питание? (К ожирению, болезням желудка, кишечника, печени.)

**Учитель:** От того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание - это важнейшее условие здорового образа жизни.

**«Разложи в 2 корзины: Вредные продукты, полезные продукты»**

- Гречневая каша
- Газировка
- Рыба
- Яблоки
- Рыба
- Чеснок
- Жареная картошка (фри)
- Овсяная каша
- Кока-Кола
- Компот
- Чипсы
- Морковь
- Кефир
- Огурцы
- Хлеб
- Салаты
- Помидоры
- Беляши, пирожки жареные
- Конфеты
- Торт
- Орехи
- Киндер-сюрприз
- Молоко
- Бананы
- Йогурт
- Сыр
- Манная каша
- Творог

**Ученик.**

Витамины, витамины  
Детям всем необходимы, –  
Говорят везде у нас.  
Где же взять нам их сейчас?  
Ведь зима идет, не лето,  
Мы дадим совет и в этом!

**Витамин А.** Меня можно найти в моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника, облепихи.

Я необходим для нормального роста, поддерживаю нервную систему, хорошее зрение и здоровую кожу.

**Витамин В.** Я живу в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе грубого помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах,

Я отвечаю за крепкую нервную систему, помогаю передавать импульсы мышцам, участвую в обмене углеводов в пищеварении и в работе сердечно-сосудистой системы.

**Витамин С.** А со мной вы подружитесь, если будете кушать листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, черную и красную смородину, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

Я нужен для роста зубов, для образования клеток крови, для выработки иммунных антител и прочности стенок кровеносных сосудов. Я просто необходим для профилактики и борьбы с простудными заболеваниями.

**Витамин Е.** Я нахожусь в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищаю человека от стрессов

**Витамин Д.** Я живу в икре, молоке, а еще в лучах солнца. Отвечаю за правильный рост костей.

### **Викторина «Полезные продукты»**

**Учитель.** Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты? Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем.

1. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства этого овоща - не пропадают даже при термической обработке. **«Прежде чем его мы съели, все наплакаться успели»** (Лук.)

2. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. (Чеснок).

3. Этот корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. (Морковь).

4. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека " считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях. (Грецкий орех).

5. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне не может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг. (Рыба)

6. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. (Молоко)

7. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов. А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. (Банан)

**Учитель.** Вот вы и угадали некоторые из самых полезных продуктов. Эти продукты должны быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его свежести. Ведь даже самым полезным продуктом можно отравиться.

### **Игра «Да и Нет»**

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряде.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

А сейчас для вас десерт

Наш вам дружеский совет

- С друзьями каждый день встречайтесь

И фруктами все объедайтесь.

- Свое вы счастье не спугнете.

Коль сока свежего попьете!

- Крутой вираж вам не грозит паденьем,

Молочные продукты употребляйте с рвением!

- Творите не боясь, дерзайте.
- Чеснок и лук при этом поглощайте!
- Пусть в жизни будет мир и лад!
- И овощей любимых склад!
- Избегайте в жизни риска
- Пейте воду только чистой.
- Путешествуйте по свету
- Не забудьте про диету.
- Чтоб болезнь предупредить заранее
- Ты должен знать режим питания.
- Пусть будет каждый день красив и ярок
- Коль здоровую пищу примешь, как подарок!

Однажды Сократа спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?” Великий мудрец ответил: “Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!”

### **Песня на мотив «Хорошее настроение»**

1. Чтобы со здоровьем был у вас порядок  
Правильно питайтесь ежедневно вы  
Правильно питаться- верный путь к здоровью  
Это обязательно запомнить все должны.

Припев:

И тогда здоровье ваше  
Вас не будет подводить  
Быть здоровым так прекрасно  
Так прекрасно долго жить.

2. Больше витаминов, овощей и фруктов  
В вашем рационе быть должно всегда  
На пару готовить – вкусно и полезно  
Вкусной и полезной быть должна наша еда.  
Припев.

3. Кушать с аппетитом: щи, котлеты, каши  
Разные салаты, соки и компот  
Вкусно и полезно просто объеденье  
Со здоровьем не будет никаких забот.

Припев.

Если правильно питаться  
Каждый день и каждый раз  
**Это значит быть здоровым  
И счастливым каждый час.2 р**

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неопределимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!

Закончить цитатой Л.Н. Толстого: “Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своею душой и телом”.