**Классный час для 7-го класса.**

**Тема: «Питание и здоровье в семье.**

**Продукты питания в различных культурах»**

Цель урока: показать наличие основных питательных веществ в традиционных блюдах различных национальных кухонь. Привить навык избегания пищевых рисков.

УРОВНИ УСВОЕНИЯ

ОТНОШЕНИЕ. Формировать убеждение в необходимости полноценного питания и соблюдения правил гигиены питания для сохранения здоровья.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ. Формировать представления о разнообразии национальных кухонь; о содержании в них основных питательных веществ.

СПОСОБЫ ПОВЕДЕНИЯ. Формировать привычку к рациональному питанию и избеганию пищевых рисков.

ОБОРУДОВАНИЕ. Макет человека, карточки «Питательные вещества»; карточки с изображением традиционных блюд русской кухни и интернациональных блюд (попкорн, пицца, блины, макароны, чай, кофе); перечень «Достоинства и недостатки разных видов национальной кухни».

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Вводная часть. Актуализация знаний детей об основных питательных веществах и их значении для человеческого организма.

Основная часть. Формирование представлений о разнообразии национальных кухонь и их взаимопроникновении.

Заключительная часть. Отработка личной стратегии избегания пищевых рисков.

Итог урока. Обобщения полученных знаний.

Вводная часть. На доске макет человека. «Аукцион идей»: зачем люди едят? В ответах подчеркивается, что в пище содержатся питательные вещества, которые являются строительным материалом, источником энергии, повышают сопротивляемость заболеваниям и укрепляют различные системы организма. Вводится понятие «рациональное питание», при этом обращается внимание на опасность как недоедания, так и переедания.

Основная часть. Обращается внимание, что человек, не получающий основные питательные вещества, витамины, микроэлементы, тяжело заболевает (например, цингой из-за отсутствия витамина С, эндемическим зобом из-за недостатка йода в воде). Основные питательные вещества (ОПВ) содержатся в самых различных продуктах (карточки «Питательные вещества»). Предлагается назвать традиционные блюда русской и других кухонь и содержащиеся в них ОПВ (по ходу ответов на доску помещаются иллюстрации). Обсуждается, почему кухни отличаются друг от друга (особенности геокультурных социоусловий); что их объединяет (во всех имеются блюда, содержащие ОПВ, т.к. все люди нуждаются в них). Обратить внимание, что некоторые продукты питания присутствуют в различных кухнях (хлеб, овощи, каши и т.п.), есть блюда, ставшие интернациональными.

Заключительная часть. Напомнить об опасности употребления в пищу незнакомых или некачественных продуктов. «Аукцион идей»: чем следует руководствоваться, выбирая еду в незнакомой стране (предпочитать известные продукты, обращать внимание на внешний вид и запах, срок годности).

Итог урока. «Дискуссионные качели»: класс делится на две группы. Первая заканчивает фразу «Пища полезна, если...», вторая - «Пища вредна, если...». Далее группы меняются.