**Классный час на тему**

**«Три принципа рационального питания».**

План классного часа

Вступительное слово

Проблемная ситуация

Оценка проблемной ситуации

Заключительное слово

Подведение итогов

***Мы едим, чтобы жить, но не живём, чтобы есть- это главная идея рационального питания.*** Тема нашего сегодняшнего часа «Здоровая еда». В настоящее время остро встаёт проблема болезненности населения. Загрязненность воды, экология, ненатуральные продукты-всё это ,к сожалению, неблагоприятно отражается на нашем здоровье. Поэтому себя и своих детей надо приучать к здоровому образу жизни с самого детства. Давайте друг другу зададим вопрос «Все ли мы правильно умеем питаться? И что значит правильно питаться?». Здесь следует вспомнить понятие о рациональном питании. В рациональном питании есть три основных принципа, которые мы должны знать, чтобы питаться правильно.

**Три основных принципа рационального питания**

***1.Первый принцип-это энергетическая сбалансированность питания.***

Не секрет, что часто мы переедаем, забывая о том, что человеку важно не объём принятой пищи, а энергетическая ценность еды. Иногда при большом объёме пищи мы не получаем достаточного количества калорий и наоборот, съев несколько кусочков калорийной пищи, мы можем быстро наесться и набрать лишний вес. В России принято каждый день есть много хлеба, картофеля, сахара, животных жиров, что в для организма и ,тем самым приводит организм к дисбалансу. Почему? Потому что мы потребляем больше в энергетическом смысле, чем можем потратить. Это может привести к ожирению и к ряду болезней. Таким образом, если мы хотим сохранить здоровье, то нужно считать калории в потребляемой пище.

***Энергетическая питания зависит от пола, возраста, рода занятий.***

***2. Второй принцип – это разнообразие и сбалансированность в питании.***

Каждый день мы должны белки, жиры и углеводы. Естественно, нам необходимы эти вещества в разном количестве. Больше всего должно быть углеводов, чем белков и жиров. Нельзя полностью заменить белки растительными, так что без мяса рацион человека не будет полноценен.

Кроме жиров, белков и углеводов нашему организму необходимы витамины и минеральные вещества. И здесь к нам на помощь приходят овощи и фрукты. Натуральные витамины хорошо усваиваются в сочетании с другими продуктами.

***3.Третий принцип рационального питания- это соблюдение режима***.

Огромный стресс организм получает от нерегулярного питания. Важно принимать пищу в определённоё время. Лучше всего есть 3-4 раза в день. Конечно, каждый сам для себя может составить свой режим питания, в зависимости от графика работы и различных жизненных обстоятельств. Однако специалисты рекомендуют определенные часы приёма пищи с 8:00 до 9:00, с 13:00 до 14:00 и с 17:00 до 18:00. В это время обыкновенно пищевые железы у человека вырабатывают наибольшее количество пищевых ферментов. Однако каждый организм индивидуален, поэтому лучше всего прислушаться к его желаниям. Ну и не нужно забывать о том, что в ужин надо съедать наименьшее количество пищи, зато должен быть плотным.

Таким образом, рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию. Правильное питание-это есть рациональное питание.

***Немного практики***

\*Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, желательно за 20 минут до еды или через 1-2 часа после еды.

\*Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя.

\*Овощи не употребляют с фруктами, исключая случаи со смешанным соком.

\*Жидкости следует употреблять едой.

\*Не стоит есть блюда с хлебом.

\*Цельное молоко не перемешивать с другой пищей.

***Рациональное питание- это не диеты и не ущемление в еде. Это всего лишь норма, освоив которую, вы почувствуете себя лучше.***