**«Правильное питание – залог здоровья».**

 Здоровье населения является важным показателем социального благополучия, нормального экономического функционирования общества, важнейшей предпосылкой национальной безопасности страны. Установлена достоверная зависимость числа и характера нарушений в состоянии здоровья школьников от несбалансированного питания.

Слагаемые здоровья

Наследственность – 20%

Окружающая среда – 20%

Здравоохранение – 10%

Образ жизни - 50%

К настоящему времени накоплены данные о неблагополучной ситуации с детским здоровьем по России.

Основным направлением укрепления здоровья по отношению к детскому контингенту должно стать создание профилактических программ, способствующих изменению форм и способов жизни. В настоящее время основным направлением в области профилактики видится работа с детьми, с целью формирования у них знаний, привычек и ценностей здорового образа жизни.

Особое беспокойство вызывает состояние здоровья молодого поколения. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

 **Форма проведения:** внеклассное мероприятие.

**Цель:**  воспитывать стремление учащихся к здоровому образу жизни, формировать умения эффективно заботится о своём питании, научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законом природы, законами бытия, использовать полученные знания в повседневной жизни, сформировать у учащихся понятие о том, что их здоровье в большей степени зависит от их собственного поведения и действий.

**Задачи:**

- систематизировать знания учащихся о здоровом образе жизни; выявить факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека; - развивать творческие способности учащихся, умении работать в группе (команде), навыки самостоятельной работы и умение организовать работу других; - воспитать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. **-** расширить знания учащихся по проблеме питания; - изучить классификацию пищевых добавок, раскрыть их значение и обсудить возможные нежелательные последствия их применения; - привлечь внимание учащихся к составу продуктов, которые приобретаются в магазине, рассмотреть наличие в них вредных и полезных для организма веществ, витаминов;

- вызвать желание питаться рационально и контролировать потребление нежелательных и вредных пищевых добавок; - убедить в опасности пищевых добавок для здоровья человека; - способы приготовления здоровой и полезной пищи; - развивать умения учащихся работать с различными источниками информации, умения выделять главное, сравнивать, обобщать, делать выводы. - воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;
- убедить учащихся в исключительной роли питания в формировании здоровья;
- убедить в необходимости рационального питания;

***Оборудование:.***1. Плакаты с поговорками и пословицами о питании.
2. Кроссворд, рисунки, загадки.
З. Таблица «Пищевые добавки».
4. Плакат с советами о правильном питании.

 **Ход мероприятия**

1. **Организационный момент.**

 Когда нет здоровья, молчит мудрость,

 не может расцвести искусство, не играют силы,

 бесполезно богатство и бессилен разум.
 **Геродот.
Учитель***.*

7апреля - День здоровья, учрежденный Всемирной организацией здравоохранения **(ВОЗ).** Этот день отмечается повсеместно в течение многих лет. Но о здоровье необходимо заботиться не только в этот день. Наша с вами встреча тоже посвящена здоровью. Сегодня мы поговорим о правильном питании, как одном из направлений здорового образа жизни, его роли в жизни современного человека. Здоровье — это самое дорогое, что есть у человека.
**Учитель:**
Знать надобно немало.
Два главных правила запомни для начала;
Ты лучше голодай, чем что попало есть,
И лучше будь один, чем с кем попало.

   Прежде чем объявить тему нашего классного часа, **я задам вам несколько вопросов**

-Вы любите болеть? Почему?

- Почему болеть – плохо?

-Значит, здоровым быть лучше.

-Зачем нам нужно здоровье?

-А кто из вас считает себя здоровым на 100 %? На 90 %? Почему?

- Какое у вас зрение?

-Как часто вы болеете в течение одного года?

- Всегда ли у вас хорошее настроение и самочувствие?

-В какой группе по физкультуре вы состоите?

-Мы определили, что среди нас нет абсолютно здоровых людей.

**Слово учителя:** «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы» В.А.Сухомлинский.

**Но что же такое здоровье? Что люди подразумевают, произнося это слово?**

- Как вообще определить, здоровы ли мы или нет?

Что мы с вами можем назвать показателями здоровья?

 Стройность, общий тонус, хорошее самочувствие, активность, настроение, состояние отдельных органов организма – органов дыхания, пищеварительной системы, сердечно-сосудистой системы, кожи, волос, ногтей.*( ученики и говорят, что для них значит это слово.)*• Здоровье — это когда тебе хорошо.
• Здоровье — это когда ничего не болит. •.
• Здоровье — это когда человеку весело и комфортно. •Здоровье — это слово здорово.
• Здоровье — это красота.
• Здоровье — это сила. • Здоровье — это гибкость и стройность.
• Здоровье — это выносливость.
• Здоровье — это гармония. • Здоровье — это когда ничего не мешает радоваться жизни.
• Здоровье — это когда человек может испытывать значительные нагрузки без последствий.
• Здоровье — это когда человек может без труда подняться на 4-й этаж.
• Здоровье —это когда хорошо спишь.
• Здоровье— это когда утром просыпаешься бодрым и веселым.
• Здоровье — это когда у человека хороший аппетит.
• Здоровье — это когда ты готов выполнить любую работу.

 Ребята, а от чего же зависит наше здоровье? Давайте с вами определим факторы, влияющие на наше здоровье.

-Итак, мы выяснили, что **основными факторами являются экология, образ жизни, режим труда и сна, спорт, режим питания и продукты питания.**

-А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье?

**2.Формулировка темы классного часа:**

- Итак, мы делаем вывод, что наибольшее значение для нас имеет наше питание.

И сегодняшний классный час мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме – теме здорового питания.

 **3.Правильное питание.**

 **Учитель:**Ребята, а что говорит народная мудрость о правильном питании и продуктах?

**1)Игра «Мысль- неразбериха»**
(Из буквенной неразберихи необходимо составить слова так, чтобы можно было прочесть народную пословицу)
Буквенная неразбериха: гол, дн, чел, ни, о, ек, г, ый, чт, од, не, ов, ный, о, на.
Ответ: Человек голодный ни на что не годный.

**2)Пословицы и поговорки.***Где пиры да чаи, там и немочи.
Ешь правильно - и лекарство не надобно.
Самые точные часы — желудок.
Укоротить ужин — удлинить жизнь.
Не ложись сытым — встанешь здоровым.
Ешь досыта, а делай до ноту.
Кто жаден до еды, тот дойдет до беды.
Обед без овощей — праздник без музыки.
Поешь рыбки — ноги будут прытки.
Лакомств тысяча, а здоровье одно.*

**Какие же ошибки в питании можно назвать?**

– Мы едим слишком много, больше чем расходуем энергии.
– Мы едим слишком жирную пищу.
– Мы неправильно выбираем продукты.
– Мы едим неправильно: нерегулярно, быстро, бесконтрольно.
– Мы неправильно готовим.
– Мы слишком много лакомимся.
– Мы питаемся, забывая о своем возрасте.

**Учитель.** Как же правильно питаться?

 Какие продукты полезно есть, чтобы оставаться здоровым?

 Я предлагаю вам тексты, познакомившись с которыми, вы сможете ответить на эти вопросы, а так же сформулировать «Правила здорового питания».

**3)Какая пища полезна:**

Свежие разнообразные продукты – одно из непременных условий сохранения нашего здоровья. Сочетание белковой и углеводной пищи создает наиболее длительное чувство насыщения. Обжаренная пища дольше задерживается в желудке и осложняет его работу. Увлечение специями, острыми приправами так же вредно.

Полезна ли сладкая пища? Здесь только один ответ – в умеренных количествах. Сахар угнетает отделение желудочного сока. Особенно полезны мед, изюм, финики. Они являются источником магния и калия, улучшают работу сердца.

В мясной пище содержатся вещества, которые необходимы головному мозгу для его роста и развития. Мясо, рыба, молоко, яйца – источники белков. Молоко богато минеральными солями: железа, алюминия, магния, натрия, фосфора. Летом в молоке особенно много витаминов А, С, Д, группы В. Всего в молоке 20 витаминов, десятки ферментов. Молочнокислые продукты богаты полезными для организма микробами.

Рыба – богатейший источник полноценного белка и жирных кислот, минеральных солей и некоторых витаминов. Морская рыба содержит йод, который благоприятно влияет на обмен веществ. Рыба является ценным пищевым продуктом. По питательности она соперничает с лучшими сортами мяса. Но в отличие от мяса легче и быстрее усваивается организмом, и по этой причине широко используется в диетическом питании, в меню для детей и пожилых. Употребление рыбы способствует улучшению памяти, укреплению костей. Желательно чаще использовать в питании не только рыбу, но и другие морские продукты, они содержат полноценные белки, витамины, богатый набор микроэлементов

Всегда полезны овощи и фрукты. Полезны горох, фасоль, чечевица, сдобренные не пережаренным растительным маслом. Полезен картофель во всех видах. Он источник витамина С.

Добавляйте в рацион питания зелень. Салат, укроп, петрушка – хорошая профилактика инфаркта, улучшают водный баланс, благотворно влияют при малокровии, авитаминозе, источники витаминов группы В, аскорбиновой кислоты, калия, кальция, магния, железа.
Употребление моркови очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний, источник витамина А.

Капуста улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном, первый источник витамина С.
Свёкла улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление.
Наличие йода в ней делает её ценным для профилактики заболеваний щитовидной железы и укрепления иммунитета.

1 грамм свежих помидоров удовлетворяют суточную потребность организма в витаминах А и С, кроме того они содержат витамины В1, В2, В3, К, РР, сахар, минеральные соли, лимонную и яблочные кислоты.

**4)Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”.**

**Кроссворд (русские народные загадки).**

1.Данилка маленький,
Маленький удаленький
Сквозь землю прошел,
Красну шапочку нашел. (Мак)

2. Лежит Егор под межой,
Накрыт зеленой фатой. (Огурец)

3.Кругла, а не шар,
С хвостом, а не мышь,
Желта, как мед,
А вкус не тот. (Репа)

4. Сидит Ермошка
На одной ножке,
На нем сто одежек,
И все без застежек. (Капуста)

5. Без рук, без ног,
Ползет на батог (длинная палка, кол) (Горох)

6. Желтая курица
Под тыном дуется. (Тыква)

7. Стоит урода
Посреди огорода
На всех зла,
А всем мила. (Редька)

8. Сверху зелено
Снизу красно,
А в землю вросло. (Морковь)

Яблоки обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно – сосудистой системы, обмена веществ.
Малина улучшает пищеварение, полезна при атеросклерозе и гипертонической болезни.
Черная смородина богата общеукрепляющим витамином С.

В среднем, взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.
 4. **Вредное питание.**

Врациональном питании выделяются определенные группы продуктов, употребление которых рекомендуется снизить или же совсем исключить. Вот некоторые из них.
**Копчености.** Копченые продукты содержат нитраты, которые накапливаясь в пищеварительном тракте, могут образовывать соединения, обладающие канцерогенной активностью. Для их выведения из организма нужно употреблять овощи, фрукты, кисломолочные продукты.
**Жиры.** Жир увеличивает уровень холестерина в крови. Прием в пищу необходимо
ограничить. Для профилактики употребляют кисло-молочные продукты.
**Соль.** При большом употреблении в пищу соленых продуктов повышается артериальное давление.
**Сахар.** Основные следствия избыточного употребления сахара — это заболевание зубов (кариес), диабет и избыточный вес. Оказывается, ребята, вреден не сахар, а то количество, которое мы употребляем. Нужно употреблять большое количество фруктов, чтобы глюкоза поступала в организм, она необходима для строительства клеток и тканей тела, работы головного мозга.

Но есть такие продукты, злоупотреблять которыми врачи не рекомендуют. Сейчас ребята о них вам расскажут.

 *Стихи читают учащиеся.*Суп «в стакане» - это круто!
Приготовлю за минуту!
 «Кириешки» и хот-доги
 Уплетем за обе щеки!
 Чипсы просто объеденье!
 Все хрустим мы в упоенье! Компот варить нам нет нужды —
Ты даже не пытайся! Вот порошок - добавь воды
И соком наслаждайся!
 «Чупа-чупсы» я люблю,
 Наслаждаюсь ими.
 «Кока-колу» часто пью
 С друзьями своими.
И жвачки и конфеты.
Вкусные сухарики,
Чипсы, «чупсики», хот-доги
Всем нам очень нравятся!

**5. Принципы рационального питания.**

Правила правильного питания. Еще перед нами всегда стоит вопрос: **Как часто принимать пищу?**

Нормальное питание – четырехразовое. Важно с детства придерживаться режима питания, а так же культуры питания. На обед нужно тратить не менее получаса. Хорошо за стол садиться не в одиночестве. Забудьте во время обеда о всех неурядицах и проблемах. Не ешьте наспех, кое как пережевывая пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды.
Пренебрежение правилами приема пищи может стать причиной различных болезней желудка, печени, кишечника, кровеносной системы, а так же рака.

– Есть немного, 4-5 раз в день, не торопясь, тщательно пережевывая пищу.
– Есть нежирную пищу.
– Правильно выбирать продукты: рыбу, нежирное мясо, молоко, овощи.
– Правильно готовить: лучше на пару или тушить.
– Не злоупотреблять сладким.

- Теперь проанализируйте, как вы питаетесь и постарайтесь ликвидировать ошибки в питании, для этого ответьте на следующие вопросы:
– Не слишком ли много я ем?
– От чего следовало бы отказаться?
– Когда я должен был отказаться от приема пищи?
– Всегда ли пища была хорошо приготовлена?
– Достаточно ли витаминов в моем рационе?
– Не нарушил ли я режим питания?
– Не совершил ли я ошибок во время приема пищи?

Подобные вопросы помогут вам самостоятельно подобрать условия, благоприятные для сохранения и укрепления здоровья. Забота о нем в ваших руках.
*Учитель.*Ребята, обратите внимание на доску. Здесь у нас дана таблица с символами вредных опасных или запрещенных добавок, которые можно встретить на упаковке продуктов питания. Неправильное питание, употребление продуктов, содержащих пищевые добавки, может стать причиной многих заболеваний!

**6.Таблица буквенно-цифровых кодов добавок.**

Задумайтесь, нужны ли вам продукты, на этикетках которых указаны вредные пищевые добавки? Может быть, следует заменить их безвредными?

**7.Тренинговое занятие.**

**Едим правильно.**

Задание 1.

Учащиеся соединяют «Веревочками» название витамина и их значение.

Витамин А повышает сопротивляемость организма к инфекциям; поддерживает в здоровом

 состоянии десна, зубы, кости

Витамин С улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к

 заболеваниям, оздоровливает кожу

Витамин Е улучшает обмен веществ в организме, улучшает сон, влияет на настроение,

 ускоряет заживление ран

Витамин В помогает усваивать пищу, активизирует жизненные силы организма.

Задание 2. *«Полезная пища».*

Учащимся предлагается откорректировать данное меню так, чтобы оно стало здоровым и питательным.

*Завтрак*: овсяная каша, сыр, поп-корн, масло сливочное, хлеб зерновой, напиток кофейный на молоке, пепси-кола, чипсы, пирожное, чизбургер.

*Обед*: салат из моркови с яблоками, суп «Ролтон», суп картофельный с зеленым горошком, котлеты куриные, овощное рагу, фанта, кисель, хлеб ржано-пшеничный, плоды и ягоды свежие, «кириешки», картофель фри.

*Ужин:* тушеная рыба, хот-дог, рис отварной с овощами, картофельное пюре «Ролтон», компот из сухофруктов, творожная запеканка, тоник.

Задание 3*. «Учимся готовить».*

Учащимся предлагается «приготовить» из данных слов блюдо здорового питания. Это могут быть салаты, супы, пирожные, напитки и т.д.

Морковь, сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, зелень, плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, грибы, яблоки , грецкие орехи, миндаль, помидоры, геркулес, мед, сухофрукты, масло растительное, чеснок, свекла, рыба, картофель, рис, сметана, мясо.

**8.Секреты правильного питания.**

**Учитель.**И еще один важный момент: секреты правильного питания.

Многие учащиеся и взрослые сами нарушают принципы питания. Послушайте и отметьте для себя, что вы делаете так или нет. Если нет, то молодцы!
 **Основные недостатки в питании учащихся:**
1 - некоторые не завтракают по утрам;2 - нет постоянного времени питания;
З — неполноценное или избыточное питание;
4 —поздний прием пищи и т.д.

На основе изученных данных ученые предполагают правила питания.

**Три общих правила должен знать каждый человек.**
*1. Питаться разнообразно.*
Если пища включает яйца, молоко творог, овощи фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.
*2. Питаться регулярно.*
Вашему организму совсем небезразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок, кефир.
*3. Не будьте жадны в еде.*
Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития разных
заболеваний.
Вы можете сами проверить соответствие вашего веса и роста по формуле
**Масса тела (в кг 50+ 0,75\*(Т - 150) *+* (А-20):4**
**Т** — **рост в см А—возраст в годах**

А теперь советы от учащихся 6-Б класса. Учащиеся делают выводы о значении правильного и рационального питания в жизни и дают советы:

• не будьте жадны в еде и занимайтесь спортом
• избегайте пищевых продуктов, богатых жиром;
• потребляйте достаточное количество фруктов и овощей;
• не увлекайтесь мучными изделиями;
• устройте себе 1 или 2 раза в неделю разгрузочные дни. Можно употреблять либо только яблоки, либо только огурцы, либо только не жирный творог или другие овощи;

**9.Проводится викторина по теме «Витаминная семейка».**
 *Викторина*

1.Гиппократ сказал: «Ваша пища должна быть лекарством, а лекарство должно быть пищей». К какому овощу можно отнести это изречение? (К капусте)

2.Какой витамин помогает нам предупредить простудные заболевания? (Витамин С)

3.Из какого овоща белорусы получают больше всего витамина С? (Из картофеля, т.к. употребляют его в больших количествах)

4.Этот овощ, растущий как сорняк на огородах, является кладезем витамина С. Что это за овощ? (Корень хрена)

5.В плодах какого кустарника витамина С в 2 раза больше, чем в лимоне? (Шиповник, калина)

6.Вкаком овоще витамина А больше, чем в моркови? (В тыкве)

7.Витамина А много в моркови, томатах, красном перце. Где ещё? (Зелёные овощи, шпинат, салат)

8.Какие фрукты содержат больше всего витамина А? (Абрикосы, персики)

9.Какое растение содержит очень много витаминов и употребляется в пищу ранней весной? (Крапива)

10.Какой витамин в большом количестве содержится в семенах бобовых растений, особенно в сое? (Витамин В)

11.Какие растения могут удовлетворить потребность в витамине С зимой? (Лук, чеснок, плоды шиповника, хвоя сосны)

12.Какое заболевание развивается у детей при нехватке витамина D? (рахит)

Учитель: - Вы любите жизнь? Что за вопрос?

Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

**10.Подведение итогов:**

**Анкета для родителей:**

1.Режим питания ребёнка (Сколько раз в день он кушает?)
2.Как часто ваш ребёнок ест первое блюдо?

3.Часто ли ваш ребёнок ест чипсы, хот-доги, пьёт газированные напитки?
4. .Часто ли ваш ребёнок ест птицу, рыбу, мясо?

5.Есть ли в рационе вашего ребёнка ежедневно фрукты, соки?
6.Употребляет ли ваш ребёнок ежедневно овощи, салаты?
7.Считаете ли вы, что горячее питание влияет на успеваемость вашего ребёнка?

8.Ваш ребёнок питается в школьной столовой? Почему?
9.Ваш ребёнок питался бы в столовой, если бы обеды были бесплатными?

**«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.»**

 **И. Брехман.**

Я желаю вам быть здоровыми!