*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*«Средняя общеобразовательная школа №5 с*

*углублённым изучением отдельных предметов»*

**Классный час**

**«Витамины – наши лучшие друзья»**

Тематический классный час в 5 «Г» классе



 Карпунина С.Ю.,

классный руководитель

 5 «Г» класса

Старый Оскол

2015г.

**Тема классного часа «Витамины – наши лучшие друзья»**

**Цели:**

- воспитание у обучающихся культуры здорового питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности;

- расширение области знаний пятиклассников в вопросах, касающихся здорового питания.

**Задачи:**

* систематизировать и расширить знания об овощах и фруктах;
* познакомить с витаминами, раскрыть их значение для человека;
* дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы каждый день.

**Основные понятия:** здоровье, правильное питание, пищевые вещества, витамины.

**Оборудование и приборы:** презентация Power Point, картинки с продуктами; фломастеры, карточки с вопросами, таблица витаминов.

**Ход классного часа**

**Девиз на доске**:

*Овощи, ягоды, фрукты-*

*Самые витаминные продукты.*

**I. Вступительное слово классного руководителя.**

-Ребята, давайте посмотрим на доску и попытаемся определить тему нашего сегодняшнего классного часа. (Обучающиеся читают стихотворение и определяют тему : «Витамины»).

-Итак, что же такое «витамины» и в каких веществах они содержатся мы сегодня узнаем.

Давайте вспомним, что человеку необходимо для жиз­ни. (Воздух, вода, еда.) Еда бывает разной: вкусная — невкусная, любимая — нелюбимая, полезная — неполез­ная.

**II. Сообщения учеников.**

1. - Пища человека может быть растительного и животного происхождения. Пищевые продукты состоят из питательных веществ, основными из которых являются белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода. Эти вещества входят в состав клеток организма. Питательные вещества усваиваются организмом. Те вещества, которые расходуются в процессе жизнедеятельности, заменяются новыми. Поэтому одна из функций питательных веществ – строительная. Пища является источником химической энергии, которая превращается в организме в другие виды энергии, например в тепловую, механическую. Следовательно, другая функция питательных веществ – энергетическая. В пищевых продуктах питательные вещества содержатся в разных количествах. В связи с этим различают пищу белковую, жировую и углеводную. Сведения о содержании питательных веществ в различных пищевых продуктах, а также количество энергии, образующейся в организме при использовании этих продуктов, мы можем найти в различной дополнительной литературе.

Всё это мы с вами должны прекрасно помнить и знать, что для нас полезно, а что – нет, употребляя ту или иную еду. Современный же человек ест практически все то, что вредно, и только сильнее наносит удар по собственному организму. Мы же должны помнить, что мы едим, чтобы жить!

2. - Рекомендации по рациону питания в разном возрасте различны. Развивающийся организм требует значительно больше пищи на единицу массы, чем организм взрослого человека; в преклонном возрасте, в связи с уменьшением видов деятельности, требующих большой затраты энергии, количество пищи должно быть меньше, чем в зрелом. При этом в любом возрасте питание должно быть сбалансированным: количество потребляемой пищи должно соответствовать энергетическим затратам человека. К сожалению, современному человеку, мчащемуся в ногу со временем, иногда просто некогда остановится, чтобы приготовить себе нормальную сбалансированную еду.

3. Классный руководитель:

- Всё, что говорили ребята, нам всем понятно. Но чаще всего намного проще приготовить себе обыкновенный бутерброд, тут же съесть его и запить чем-нибудь, чем стоять у плиты и готовить себе нормальный завтрак, обед или ужин. Тем более, что существует множество рецептов различных бутербродов.

-Как вы думаете, бутерброды приносят нам вред или пользу?

**III. Обучающиеся высказывают свои точки зрения.**

**IV. Классный руководитель:**

- Что же такое витамины?

Витамины – это органические вещества, необходимые для нормального функционирования нашего организма. Витамины необходимы для нашего роста, жизнеспособности и общего самочувствия.  Большинство витаминов не образуется в организме и не накапливается, а поступает только с пищей. Пополнять витаминные запасы необходимо ежедневно и постоянно, запастись ими впрок невозможно!

- Давайте вспомним все вместе: какие витамины вы знаете? (Ответы обучающихся).

- А теперь немного истории. Витамины были открыты не так давно. В 1880 г русский ученый Николай Лунин, изучавший роль минеральных веществ в питании, заметил, что мыши, поглощавшие пищу, составленную из всех известных частей молока, чахли и погибали. А мыши, получавшие натуральное молоко, были веселы и здоровы. «Из этого следует, что в молоке содержатся еще другие вещества, незаменимые для питания», - сделал вывод ученый.

- Последствия от их недостатка витаминов (гиповитаминоз) или отсутствия (авитаминоз) человечество знало не понаслышке. Была такая загадочная болезнь "цинга", от которой гибли моряки всех стран и исследователи севера.  На востоке, где основной едой был рис, знать мучалась от такой загадочной болезни (ныне называемая бери-бери). Тогда люди еще не знали, что в оболочках рисового семени есть витамины группы B, а в его ядре их нет совсем. Первым выделил витамин в кристаллическом виде польский ученый Казимир Функ в 1911 году. Он же придумал и название от латинского « vita »- жизнь.

**V Разгадайте кроссворд**

Ключевое слово - витамины радости.

**Кроссворд**

**«Витамины радости»**

Р – «Отец медицины» Гиппократ восхвалял этот овощ как один из самых полезных даров природы, а знаменитый римский врач XI в. Гален назвал его золотым оранжевым корнем. Что это? (Морковь)

а - Румынии этому растению поставлен памятник, а в Брюсселе есть его музей. (Картофель)

д - Сложное вещество, которое составляет около 2/3 массы тела человека. (Во д а).

о  - Это растение 6 тыс. лет выращивают на Американском континенте. Его плоды богаты белками, по питательности приближаются к мясу. ( Фасоль)

с - Это двулетнее растение впервые стали выращивать древние иберийцы, населявшие теперешнюю Испанию. Оттуда оно распространилось в Грецию, Египет, Рим. Отварное блюдо из этого овоща подавали в конце обеда как сладкое блюдо. Славяне возделывают это растение с XI в. Оно стало основой русских национальных блюд. ( Капуста. )

т - Какой овощ в свежем виде имеет самый большой срок хранения? (Тыква. Она может храниться почти год).

и –  Витамин В2 влияет на выработку у человека именно ЭТОГО (энергия).

**VII. Классный руководитель:**

- Итак, подытоживая все перечисленное, мы выделяем основное: первый завтрак дома; горячий завтрак в школе, на большой перемене; обед, по возвращении из школы; полдник; ужин – не позже, чем за 1,5 часа до сна. Пища по возможности должна быть свежеприготовленной и обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом.

А какая же пища нам всё-таки 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 работу больного желудка. Увлечение специями, острыми приправами и жареными кушаньями вредно. Они сильно раздражают стенки желудка.

Полезна ли сладкая пища? И здесь может быть только один ответ – в умеренных количествах. Сахар угнетает отделение желудочного сока. Но сладкие блюда вызывают приятные вкусовые ощущения.

Бесспорно утверждение о вреде избыточного потребления сахара, конфет и других сладостей. Полезно употреблять природные сладости, такие как мед, изюм, финики, а также свежие фрукты, соки.

Вкусная, красиво поданная пища вызывает большой аппетит. При еде нужно ощущать вкус пищи. У французов есть поговорка: «Аппетит приходит во время еды». Торопливая еда не дает вкусовых наслаждений, сока выделяется мало. Одинаково важно и то, что вы едите, и то, как вы едите.

И обязательно вспомним про витамины. Обратите свое внимание на таблицу.

**Таблица витаминов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название витамина** | **Зачем он нам?** | **Где его найти?** |
| 1. | Витамин А(бета- каротин) | Отвечает за развитие органов зрения, формирование костей, здоровое состояние зубов, волос, кожи. | Овощи и плоды оранжевого и жёлтого цвета, печень, рыбий жир, яйцо, масло, сыр. |
| 2. | Витамин Е | Защищает и предупреждает сердце и сосуды о возможных болезнях | Растительное масло, печень, зелёные овощи, крупы, семена подсолнечника. |
| 3. | Витамин Д | Содержит фосфор и кальций для зубов и костей | Морская рыба, молоко, яйцо, сыр, шампиньоны. |
| 4. | Витамин С(аскорбиновая кислота) | Сохраняет здоровыми дёсны, зубы, сосуды, кости. Противодействует усталости и образованию вредных веществ в желудке. | Цитрусовые, клубника, сладкий перец, смородина, шиповник, капуста, картофель, киви, кислые яблоки. |
| 5. |  Витамин В1 | Укрепляет нервную систему, повышает аппетит. | Свинина, печень, хлеб грубого помола, рис, чечевица, горох, овсянка, лесной орех. |
| 6. | Витамин В2 | Превращает вещества в энергию. Отвечает за рост и защиту кожи. | Молочные продукты, кукуруза, куры, мясо, рыба, зелёные овощи. |
| 7. | Витамин В3 | Даёт стимул для правильной работы нервной сердечно-сосудистой систем, помогает дышать каждой клеточке, нормализует водно-солевой обмен. | Печень, арахис, сардины, скумбрия, говядина, шампиньоны, абрикос, банан, персик. |
| 8. | Витамин В6 | Участвует более чем в 60 процессах нашего организма, в том числе кроветворения, пищеварения, обмена жиров. | Зародыши пшеницы, лосось, сардины, соя, цыплята, почки, печень, яйцо, арахис, грецкие орехи, коричневый рис. |
| 9. | Витамин В9 | Участвует в обмене жиров, белков. Влияет на процесс роста, состояние клеток крови, необходимых для образования гемоглобина.  | Соя, кукуруза, печень, яичные желтки, дрожжи, крупы, морковь, шпинат, арахис. |
| 10. | Витамин В 12 | Чем больше вы едите белковой пищи, тем больше требуется витамина В12. | Мясо, яйцо, сыр, почки, печень, молоко, творог, сельдь, форель, крольчатина. |
| 11. | Витамин К | Участвует в процессе свёртывания крови. | Зелёные овощи, яйца, мясо, крупы, капуста, шпинат, творог. |
| 12. | Фолиевая кислота | Необходима детям в период быстрого роста, основной участник образования гемоглобина и правильного развития будущего ребёнка  | Листовые овощи, дрожжи, печень, арахис, чечевица, апельсины, почки, фасоль, бананы, брюссельская капуста, брокколи.  |

**IX. Классный руководитель:**

- Сегодня мы с вами затронули самые актуальные вопросы организации здорового питания. Древнее изречение гласит: «Мы суть то, что едим». Состояние здоровья человека во многом обусловлено его питанием. Что есть? Когда и как?

Некоторые ученые считают, что 99% больных людей страдают из-за неправильного питания. Масло, яйца, мясо, сахар могут вызвать болезнь или нанести вред здоровью, если их потреблять их неразумно. Невежество людей в питании удивительно. Из-за этого человек умирает, не прожив и половины той жизни, которую мог бы прожить.

Давайте же относиться к своему здоровью бережно!

**X. Составление памятки «Что следует помнить о питании».**

*1. Есть столько, сколько нужно для сохранения массы тела, соответствующей росту и весу.
2. Есть 3-4 раз в день через регулярные промежутки времени, стараясь принимать пищу в одно и то же время.
3. Умело распределить количество пищи между приемами, выделив около 30% на завтрак, около 10% на второй завтрак, 40% на обед и 20% на ужин.
4. В повседневном питании обеспечить определенное соотношение между отдельными компонентами пищи, не забывая об определенном минимуме белков.
5. В ежедневном рационе должны быть блюда, содержащие клетчатку – овощи типа свеклы, капусты, редьки, хлеб грубого помола, фрукты, морковь и т.д.
6. Не забывать об употреблении витаминов и минеральных веществ. Для этого питание должно быть разнообразным и включать свежие фрукты и всевозможные овощи.
7. Не забывать о необходимом количестве воды. В нормальных условиях человек нуждается в 2-х литрах воды, включая суп, чай, молоко, кофе.*