**«Правильное питание - основа здорового образа жизни»**

**Цель:**обеспечение учащихся информацией в области сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

* Сформировать понятие здорового образа жизни.
* Познакомить учащихся с основами правильного питания

**Оборудование:**

**-** компьютер, мультимедийный проектор;
- презентации, выполненные в программе PowerPoint.

**Предварительная подготовка:**

1. родители заранее готовят сообщения по теме «Правильное питание».
2. Заранее дети вместе с родителями отвечают на вопросы теста «Твое здоровье»

**Ход занятия**

Помни всюду и всегда;

Для нашего здоровья

Полноценная еда

Важнейшее условие.

Поразмышляем о такой важной проблеме как здоровое питание и проверим знания в области «Здоровая пища». Главными действующими лицами будут две команды – Команда «Горошинки»

Команда «Изюминки», а также болельщики команд, которые помогут командам заработать очки. Какая команда наберёт больше очков и станет победителем.

**Представление команд.**

Сегодня мы с вами поговорим о “здоровом образе жизни”, ведь хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни, и особенно это важно для сегодняшних детей.

Потому что дети - это главное, что есть во всем мире. Ведь Вам жить в будущем, творить и работать так, чтобы на нашей Земле светило солнце, цвели сады, пели птицы.

А творить может только здоровый и счастливый человек.

Здоровье - это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье».

Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?»

И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

Родителям и детям в качестве домашнего задания предлагался тест «Твоё здоровье». Обсуждение результатов **(5 мин)**

**Тест «Твое здоровье»**

Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**

**Результаты.**

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

**3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе…

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни.

**Определение понятия “Здоровый образ жизни”**

**Ведущий**. ( раздаю конверты) . Условие: выбираем только на которых написано понятие, относящееся к здоровому образу жизни. **(1 мин)**.

свежий воздух, правильное питание, юмор, игры, спорт, отдых, учёба, медицинское обследование, плохая экология, вредные привычки, лень, постоянное сидение за компьютером, закаливание, недостаток витаминов, лекарственные травы.

Во время работы звучит музыка, когда музыка прекращается, заканчивается работа.

Молодцы. Что же вы выбрали? Развешиваем на доску.

Важнейшим элементом здорового образа жизни является правильное питание. Сегодня мы поговорим о питании и как питание влияет на наше здоровье. Тема нашего классного часа «Правильное питание – основа здорового образа жизни»

***«Рациональное питание»***

Подростковый возраст считается переломным в жизни человека. Организм подростка расходует много энергии, которая необходима для работы сердца, желудка, печени и других органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач, также требуют расхода энергии. Особенно с большими энергетическими затратами связаны подвижные игры, занятия физкультурой и спортом.

Чтобы всегда пополнять энергию, необходимую для работы, для жизни, человек должен регулярно питаться.

Какие же основные ошибки в питании допускаете вы, ребята?

Во-первых, полезным пищевым продуктам вы предпочитаете менее полезные, но наиболее вами любимые, такие как мороженое, конфеты, пирожные, пончики, чипсы, кока-колу и прочие сладости.

Во-вторых, многие уходят в школу, не покушав, вообще без завтрака, ограничиваясь лишь стаканом чая. Это вредно отражается на общем состоянии и учебе. Бывает и так, что весь день ходите полуголодные, а на ночь наедаетесь до отвала.

В-третьих, если школьники предоставлены сами себе, не контролируются взрослыми, то едят всухомятку, не соблюдают определенного режима питания.

Любители поесть всухомятку должны помнить, что это может привести к серьезным заболеваниям.

Некоторые перед едой жуют конфеты. Конфетами сыт не будешь, а вот аппетит обязательно испортишь. Некоторые школьники любят читать интересную книгу за едой. А ведь очень важно, чтобы человек во время еды ничем не отвлекался. Тогда пища хорошо переваривается и принесет больше пользы. А вот чтобы вы, мальчики и девочки, правильно развивались, чтобы не снижалась ваша работоспособность и выносливость, мы хотим еще раз напомнить известные истины о рациональном питании. Это значит, что в меню должны присутствовать в определенном соотношении белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.

В заключении хочу напомнить, что очень важно как вы едите. Если очень быстро, большими кусками, не пережевывая пищу это равносильно тому, что вы не ели.

**Правила рационального питания школьников.**

1.       Есть регулярно, а лучше 5 раз в день. Если следовать этому правилу, чувство голода не возникнет, и садясь за стол, вы вполне удовлетворитесь небольшой порцией.

2.        Тщательно пережевывать пищу. Ешьте не спеша. Это предохранит желудок от заболеваний.

3.        Не злоупотребляйте солеными и перчеными блюдами.

4.        Пища должна быть разнообразной. Обязательно включать в рацион фрукты, молоко, кисломолочные продукты, рыбу, растительное масло, салаты из овощей. Меньше употреблять мучного и сладкого.

5.        Питание должно быть сбалансированным и энергетически оправданным.

6.        Не ужинать позже, чем за 1,5-2 часа до сн**А.**

***«Вредные продукты»***

Многие из ребят очень любят газированную воду. Давайте немного поговорим о том, **что мы пьем?**

В любом случае, **важно знать, что именно газированные напитки могут реально принести вред**. Во-первых, это **углеводы**. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок **аспартам**. Вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту (**ортофосфорная кислота** (Е338)), которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.

Также газировки содержат **углекислый газ**, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется **кофеин**. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

**Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию**

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груду грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее рН равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

**Все еще хотите бутылочку Колы?**

**Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам**:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка.

2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.

3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.

4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.

5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

А теперь подумайте, **ч*то мы едим?***

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов. Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

***«Полезные продукты»***

А теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым.

Если кто-то простудился,
Голова болит, живот.
Значит, надо подлечиться,
Значит, в путь – на огород.
С грядки мы возьмём микстуру,
За таблеткой сходим в сад,
Быстро вылечим простуду,
Снова жизни будешь рад.

**Какие это продукты?**(овощи, фрукты, ягоды и д.т.)

Сейчас я буду называть полезные качества продукта, а вы угадайте, чему они принадлежат (если не отгадывают, то показать картинку на слайде).

**Продукт**

**Чем полезен**

**Салат, укроп, петрушка**

Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе

**Морковь**

Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний

**Капуста**

Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном

**Свекла**

А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором

**Баклажаны**

Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови

**Яблоки**

Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ

**Груши**

Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли

**Вишня, черешня**

Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.

**Малина**

Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.

**Черная смородина**

Богата общеукрепляющим витамином С.

**Признаки витаминной недостаточ­ности**

**Недостаточно витамина…**

**Продукты, содержащие витамин**

***1.Плохое зрение в темноте, сухость и жжение в глазах, сухие волосы, ломкость ногтей, ше­лушение кожи, угри***

***А (ретинол)***

***чер­ная икра или печень, яичные желтки, сыры, сливочное масло.***

***2****.Мешки под глазами, отеки, забывчивость, трудно сосредоточиться, в голове — туман*

*В1 (тиа­мин)*

*Горох, фасоль, овсянка и гречка, отру­би*

**3.Трещинки в уголках губ, мелкие морщинки над верхней губой, резь в глазах, их покрасне­ние, светобоязнь, слезотечение, «бледный» язык**

**В2**

**(рибофлавин)**

**молочные про­дукты, рыбы, хлеба из муки грубого помола и бобовых**

**4.**Раздражительность, головокружение, силь­ные головные боли, плохой аппетит и рас­стройство работы кишечника (при серьезном дефиците — галлюцинации, психические нару­шения)

**В3**(или **РР,**ниацин, никотиновая кислота)

рыба, так же как и внутрен­ние органы животных — печень, сердце, почки, а кроме того грибы и... обыкновенные семечки.

**5.покраснение вокруг глаз, мышечные тики**

**В6 (пиридоксин)**

**Хлеб с отрубями, бананы, морепродукты, мясо (особенно свини­на), молоко, фасоль, семена подсолнечника, тыквы и орехи**

**6**.Физическая слабость, повышенная утомля­емость и расстройство кишечника с раздраже­нием во рту и покраснением языка, частое, по­верхностное дыхание

В9 (фолиевая кислота)

*Проро­стки семян, отруби, печень, мясо и овощи (особенно шпинат, зелень, капуста)*

*7****.Если к непогоде ноет все тело, а настрое­ние — омерзительное, если шершавый язык со­вершенно не умещается во рту и одолели прос­туды (при серьезной недостаточности возмож­на анемия и расстройства сердечно-сосудистой деятельности)***

***В12 (цианокобаламин)***

***его много в простокваше, кваше­ной капусте, моченых яблоках, соленых огур­цах и грибочках***

***8.****Кровоточат десны (особенно при чистке зу­бов), легко появляются синяки, не заживают ранки и царапины, выпадают волосы больше обычного*

*С (аскорбино­вая кислота)*

*шиповник (витамина С в нем в 23 раза больше, чем в апельсинах!), цитрусовые (особенно грейп­фруты), сладкий перец, рябина, виноград, клубника, черная смородина и зелень.*

**Определение понятия “Здоровое питание”**

**Ведущий.** Не забывайте, что мы с вами на празднике. Какой же праздник без стола со всякими яствами. И, конечно, чтобы не пришлось лежать в постели все выходные, необходимо, даже за праздничным столом, думать о правильном питании. Каждая группа берет конверт с надписью «Питание», ваша задача выбрать из него то, что относится к правильному питанию, даже если вам очень захочется взять что-нибудь другое.

Перечень продуктов: салат из свежих овощей, чипсы, каша овсяная, чай, кока-кола, фрукты, торт, булочки, сухарики с сыром, творог, суп гороховый, конфеты, хлеб, рыба соленая, ягоды.

Объясните, почему вы взяли именно этот продукт?

Да, вы правы, нельзя есть чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. Что бы быть здоровым нужно питаться правильно.

Каждой команде задаётся по 10 вопросов. За каждый правильный ответ дается 1 очко (за правильными ответами следят члены жюри и фиксируют результат).

**Вопросы для 1 команды.**

1. Что нужно человеку, чтобы он был активен? (пища)
2. Где содержатся белки? (в мясе, рыбе, молоке, яйце)
3. Трава от 99 болезней? (зверобой)
4. Назовите виды витамин? (витамины А, В, С, Д)
5. Как называется экзотический мохнатый зелёный сладко – кислый фрукт? (киви)
6. Если высушить виноград, что получится? (изюм)
7. Какой полезный сок весной даёт белоствольное дерево? (берёзовый)
8. Какую часть растения мы едим у гороха? (семена)
9. Как называется плод у лещины? (орех)
10. Основным источником энергии является …? (углеводы)

**Вопросы для второй команды?**

1. Какой должна быть пища? (полезной)
2. Где содержатся углеводы? (в хлебе, крупах, сахаре, фруктах)
3. Очень важны для здоровья…? (витамины)
4. Как яблоко и апельсин можно назвать одним словом? (фрукты)
5. Семена какого растения используют для приготовления шоколада? (какао)
6. Если высушить абрикос, что получится? (курага)
7. Какую часть растения мы едим у моркови? (корнеплод)
8. Существует около 1200 рецептов блюд из этого овоща. Какого? (картофель)
9. Блюдо приготовленное с участием коровы и курицы? (омлет)
10. Что является основой пищи? (белки)

 Пока идёт подсчет очко, болельщики могут помочь своей команде заработать очки.

**Игра «Вершки и корешки»** (по 4 человека от каждой команды). Количество очков зависит от количество оставшихся игроков, которые не ошибутся ни разу. Если употребляют подземные части растения, надо присесть, если наземные – встать во весь рост. Слова: картофель, горох, чернослив, помидор, свёкла, огурцы, морковь, тыква, лук, чеснок, репа, горох.

Жюри подводит итог игры, общий результат для команд после этих заданий.

**2 конкурс**

            Каша – исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшённая, манная, овсяная (геркулес). Каши – очень полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят «мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

             Казалось бы, странный вопрос: каша – это сваренная с водой или молоком крупа. Так да не так.

«Кашей» на Руси называли свадебный пир. Его обычно устраивали в доме у отца невесты, пекли караваи, калачи, готовили сыры.

Специальные каши варились в честь любого знаменательного события.

1. Бабина каша – при рождении ребёнка.
2. С ним каши не сваришь – мирный договор у князей.

Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее – каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной, соревнованиями или работой.

**1-е задание**. Определить на ощупь, какие крупы находятся в баночках (по 2 для капитанов)).

**2-е задание.** «Сорока кашу варила». Капитаны команд вытаскивают карточки с заданием: составить рецепт приготовления каши. Для капитана команды «Изюминки» -- манной, для капитана команды «Горошинки» -- рисовой. Подсказка: чем можно усовершенствовать кашу?

А теперь конкурс для болельщиков.

**Игра «Полезное – неполезное»**

Вы будете хлопать, если речь пойдёт о полезной пищи; если еда не полезная – не хлопайте.

Слова: соки, шоколадки, леденцы, фрукты, супы, торты, хлеб, чипсы, творог, кефир, лимонад, мороженое, рыба, каша, овощи, «фанта», мясо, молоко, ягоды.

Жюри подводит итог после этого гейма.

**Конкурса для команд**  **«Что лишнее?»**

Командам будут предложены цепочка слов. Вы должны найти «лишнее» слово и объяснить.

 Задание для 1 команды.

 *Яблоко, груша,****капуста****, ананас (овощ)*

*Картофель,****помидор****, редис, свекла*

*(У всех остальных овощей едим корнеплоды)*

Задание для 2 команды.

*Крыжовник, смородина, клубника,****клюква***

*(Растет на болоте, за ней человек не ухаживает.)*

*Сок, компот****, квас,*** *кисель*

*Напитки, изготовленные из фруктов, а квас из хлеба)*

**Игра с болельщиками «Молочный аукцион»**

 Что можно сделать из молока? (йогурт, сыр, простокваша, кефир, сметана, сливки, брынза, варенец, ряженка, топлённое молоко и т.д.)

Подведение итогов после этого конкурса.

 **Игра «Отгадай загадки»**

**Для первой команды.**

Горячий, ароматный,

И на вкус весьма приятный,

Он недуг исцеляет,

И усталость прогоняет

Силы новые дает

И друзей за стол зовёт.

С благодарностью весь мир

Славит чудо – эликсир **(чай)**

Захотелось плакать вдруг –

Слёзы лить заставил … (**лук)**

  Набирай скорее в миску

Краснощёкую …  (**редиску)**

  Отыскали, наконец,

И зелёный …      **(огурец)**

 Как во поле на кургане

  Стоит курица с серьгами **(овёс)**

 **Для второй команды**

     Кто, ребята, не знаком

  С белозубым …     (**чесноком)**

      Под кустом копнёшь немножко,

      Выглянет на свет …    (**картошка)**

      Разве в огороде пусто,

      Если там растёт …  **(капуста)**

 Чёрных ягод пышный куст –

 Хороши они на вкус  (**чёрная смородина)**

 Он бывает всех цветов,

 В нём витаминов куча

 Я пить его всегда готов,

 Ведь нет напитка лучше (**сок)**

**Жюри подводит итоги, а вы послушайте советы:**

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.

2. Остерегайтесь очень острого и солёного.

 3.Сладостей тысячи, а здоровье одно.

 4. Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви,

 чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут

 необыкновенный вкус любой пищи, принесут здоровье.

 5. Овощи и фрукты – полезные продукты.

**Подведения итогов. Награждение грамотами команд.**